

Il narcisista nascosto e il compiacente

Strutture di un modello di co-dipendenza in evoluzione

di

Harald Kautz

Merci à Serena Bergamaschi pour la relecture et la correction en italien.

1. Introduzione

La cosa buona della psicologia clinica è che si basa su grandi quantità di dati. I dati possono essere strutturati. Gli elementi ripetitivi possono essere classificati e descritti come essenziali. Questi elementi essenziali possono essere nominati e messi in relazioni causali. In questo modo, la psicologia clinica ha mappato i disturbi della personalità e ha deciso dove collocare la sua terminologia per definire le "forme pure" di quella che è in effetti una realtà nebulosa, solo per ammorbidire nuovamente i concetti assumendo che ci sono diverse sfumature tra gli stati con livelli intermedi delle forme pure definite. In termini di prevedibilità, questo sistema funziona bene. Con una data diagnosi, è facile prevedere cos'altro sta andando storto con questi personaggi disperati e i modi in cui le altre persone sono trascinate nella loro infelicità. I ben noti archetipi si applicano molto precisamente qui, e nulla è cambiato da quando C.G. Jung li ha scoperti.

In questo saggio daremo uno sguardo alla co-dipendenza tra narcisisti nascosti e persone compiacenti per vedere se l'analisi strutturale e alcune percezioni soggettive aneddotiche di processi di guarigione raggiunti individualmente possano arricchire i modelli usati in psicologia clinica.

Attualmente, il disturbo narcisistico di personalità è considerato incurabile. Soprattutto nell'ultima parte di questo studio, voglio mostrare che questo può essere sbagliato, che c'è motivo di sperare.

Ma questo saggio non si rivolge solo ai terapeuti, o ai pazienti che vogliono capire la propria condizione clinica. Il narcisismo e le azioni dei co-dipendenti che servono questa forma di personalità è un problema sistemico. Le relazioni tra capo e subordinato, politico e cittadino, ufficiale e soldato mostrano spesso tratti caratteristici che possono essere descritti e compresi utilizzando il modello puramente clinico di co-dipendenza tra il narcisista e il compiacente. Il modello archetipico di questa forma di relazione è effettivamente tanto diffuso tra la gente almeno quanto lo è il mito dell'amore romantico tra gli adolescenti

Visto da questa prospettiva, si potrebbe dire: se riusciamo a guarire la forma più estrema, la co-dipendenza tra narcisista e compiacente descritta nella pratica clinica, allora anche tutte le forme meno gravi legate a questo schema possono raggiungere la guarigione. Questa speranza segue il principio della "centesima scimmia"¹, che afferma che quando 100 individui di una specie hanno acquisito una nuova abilità, questa diventa accessibile a tutta la collettività come comportamento istintivo senza scambio diretto di esperienze. Anche se questo mito è stato in parte sfatato, e non ci sono prove del numero 100, né di una diffusione istantanea non locale di un nuovo comportamento nello scritto originale, il potere ispiratore degli archetipi non può essere negato.

Quindi, se sentite di essere affetti nella vostra vita dal complesso descritto qui sotto, sia dalla parte del narcisista, sia dalla parte del compiacente, vorrei invitarvi con tutto il cuore a diventare una di queste prime 100 scimmie.

¹ Emma: Il fenomeno della 100° Scimmia. Non riguarda un individuo. Online su <https://empsy.medium.com/the-100th-monkey-effect-b669d504e347> 7 marzo 2021. Elaine Myers: La centesima scimmia rivisitata. Tornare alle fonti originali fa nuova luce su questa storia popolare. Online su <https://www.context.org/iclib/ic09/myers/> 7 marzo 2021.

2. La prospettiva della psicologia clinica

Nella psicologia clinica ci sono due prospettive completamente diverse sul narcisismo:

1. la semplice comprensione della condizione narcisistica la descrive come un modello di comportamento tossico, mentre alle persone che soffrono a causa di questo comportamento viene detto semplicemente di difendersene. Le vittime non sono coinvolte né nella diagnosi né nel trattamento.
2. In una comprensione più olistica, gli psicologi riconoscono che anche le vittime dei narcisisti mostrano un comportamento archetipico. Dato che altre persone che non mostrano questo tipo di comportamento archetipico non cadrebbero mai vittime di un narcisista.

In questo articolo mi riferirò esclusivamente alla comprensione avanzata del disturbo, prendendo in considerazione la responsabilità personale della tipica "vittima" e vedendo queste relazioni come co-dipendenze volontarie.

Per illustrare i risultati della psicologia clinica, inventerò un caso ideato per mostrare la maggior parte degli archetipi e dei modelli di comportamento descritti nell'approccio clinico.

Gli attributi archetipici del narcisista saranno in grassetto, gli attributi archetipici del compiacente saranno in corsivo, i dettagli casuali non saranno evidenziati. Permettetemi di invitarvi nel mondo di John e Cynthia.

John è uno scienziato **molto dotato, ma sottovalutato**, che si dà un gran **daffare** per far pubblicare i suoi articoli scientifici. È un **perfezionista**. La sua ricerca sembra piuttosto promettente. I problemi che ha affrontato durante la sua carriera sono che è stato vittima di mobbing all'università perché i suoi professori avevano paura di essere messi in ombra dalle sue qualità; anche gli studenti con cui avrebbe potuto teoricamente collaborare si sentivano inferiori a lui e quindi non amavano condividere i progetti con lui. Forse le cose sarebbero state diverse se ci fossero state applicazioni pratiche della sua ricerca, ma è **piuttosto autoreferenziale nel suo approccio teorico**, coerente in se stesso, ma senza far tanto riferimento al lavoro di altri. Lui lo considera semplicemente rivoluzionario.

Cynthia lavora in una casa editrice. *Vive per il suo lavoro, e spesso per il lavoro degli altri*, che fa volontariamente quando i turni si allungano e i colleghi devono tornare a casa per occuparsi delle loro famiglie. Facendosi eccessivo carico *di tutti i problemi di tutte queste persone, non le rimane né molta energia né abbastanza tempo per prendersi cura di se stessa e della sua casa*, che regolarmente piomba nel caos. Ma il caos intorno a lei non ha molta importanza, perché anche quando è a casa, è *impegnata - nella sua mente - ad aiutare gli altri*. Lavora il doppio dei suoi colleghi, ma quando si tratta della sua promozione, l'azienda preferisce tenerla nel ruolo di operaia, il che le sta bene, perché in fondo *non vuole esporsi come persona responsabile di prendere decisioni*. Non dirigerà mai gli altri potendo poi essere ritenuta responsabile dei loro fallimenti.

Qualcosa scatta tra John e Cynthia. Trovano comprensione reciproca nel "dramma del bambino dotato", poiché entrambi sono altamente dotati ma non riconosciuti adeguatamente. Cynthia è affascinata dall'acutezza della mente di John e dalla **sua autodisciplina** sul lavoro, John è affascinato dalla forte posizione e dall'influenza che Cynthia ha nella sua azienda, anche senza ricoprire una posizione di dirigenza, solo per il fatto che *la qualità del suo lavoro e il suo spirito brillano*. I due si trovano in sintonia fin dal primo giorno, passando tutta la prima notte sul balcone di lui a discutere del mondo. Si fa troppo tardi per lei per tornare a casa, così lei accetta il divano per la prima notte, il lato sinistro del suo letto la seconda, e quando la terza notte lui dice che pensa che farebbe bene a entrambi fare sesso. *Lei è attratta da lui*, visto che **nei giorni precedenti l'ha riempita di complimenti**.

Il loro sesso è piuttosto acrobatico, sessualmente appagante. Ci vuole un po' di tempo perché Cynthia si renda conto che qualcosa non va, che l'atto manca di intimità. Ma lui la travolge con i suoi complimenti, i fiori e altro sesso, soddisfacendo i suoi bisogni ipersessuali.

Oltre alla ***relazione che si sviluppa velocemente***, e al fatto che lui si trasferisce nella porta accanto dopo tre settimane, iniziano a progettare in che modo Cynthia potrebbe promuovere la carriera scientifica di lui lanciando il suo lavoro nella casa editrice per cui lei lavora.

Dopo che i due appartamenti vengono collegati da una nuova porta, la ***maggior parte della vita si svolge dalla parte di lui***. Tuttavia, non si tratta di un mix della vita di lei e di lui, ***lui la invita in una copia esatta dell'appartamento in cui aveva vissuto prima***.

John e Cynthia sono ***piuttosto felici per circa un anno. Lei si adatta alle esigenze, abitudini e routine di lui***. Il suo lavoro diventa un bestseller, pubblicato dalla casa editrice per cui lei lavora.

Poi le cose cominciano lentamente a diventare tossiche.

John si arrabbia perché Cynthia... è cattolica. Dice che non sarebbe mai uscito con lei se lo avesse saputo prima.

John comincia a provare antipatia per i colleghi di Cynthia perché sono tutti fissati con gli affari e i soldi e non possono apprezzare veramente il contenuto del suo libro. Quando vengono a trovarli, è scontroso; quando lei va a trovare loro, ***le dice di non perdere tempo con questi svitati***.

John dice che non ha mai voluto stare con qualcuno che ha una carriera in una struttura aziendale, e che non sarebbero mai diventati una coppia se avesse saputo prima cosa significava quel lavoro per lei.

Cynthia si identifica molto con i suoi colleghi e la svalutazione espressa da John la ferisce come se fosse rivolta contro di lei. ***L'unica via d'uscita è prendere le distanze dai suoi colleghi***, come lui le ha chiesto. Così come ha smesso di guardare la messa domenicale trasmessa dal Vaticano e si è allontanata dai suoi genitori. ***Quando si tratta di "lui o loro?" la decisione è facile, perché ovviamente si sta dalla parte del proprio amore***. Ma allo stesso tempo, ***la sua sensazione di questo aspetto mancante dell'intimità nella loro relazione diventa più forte***, e si rende conto che imbattersi casualmente nel tirocinante alla fotocopiatrice la fa sentire più intima che fare sesso con John. Solo intima. Non sessuale. Come se ci fosse un campo, una tensione tra i loro corpi che non c'è con John. Lei se lo tiene per sé perché non vuole ferire i suoi sentimenti.

Ma un giorno John comincia a fare dei commenti che mettono in dubbio la sua autostima a letto, perché lei continua a muoversi e a parlare come se fosse la ragazza più sexy della città, e che lui ha fatto sesso migliore nella sua vita. E che potrebbe soddisfarla oralmente se lei si rasasse, ma non con i suoi peli tra i denti. Lei manda giù questi insulti alcune volte, ma non può evitarlo, ***è ferita e la rabbia cresce***. Un giorno racconta a John del suo incontro con il tirocinante alla fotocopiatrice, spiegando con rabbia che sente più intimità con un collega qualsiasi che con lui.

Quello è il giorno in cui le cose cambiano. "Allora fallo con il tuo cazzo di tirocinante", urla John. In risposta, ***John si ritira dal sesso***, comportandosi come se lei lo avesse tradito. Prima, semplicemente non ha voglia di fare sesso, poi dà di matto perché lei si gira nel sonno e lo sveglia, poi sono le mutande che lei dimentica di mettere nella biancheria sporca, i piatti che non vengono lavati bene dopo la colazione, le sbavature di grasso che offuscano il riflesso della luce sul piano cottura dopo la pulizia. ***La sua imperfezione lo fa diventare matto, la sua disattenzione, il fatto che la sua mente sia sempre altrove***. Poi le chiede di tornare a vivere nel suo appartamento perché lei ha bisogno del suo disordine intorno a lei come specchio per capire quanto sia messa male. "Non serve a niente se cerchi di mantenere il mio ordine", dice lui, "devi trovare il tuo".

Lei cerca di fare tutto bene per evitare i suoi capricci. E, naturalmente, perché ***c'è sempre qualcosa in quello che lui dice***. Ma ***non riesce a soddisfare le sue richieste***. Il suo appartamento è ancora in disordine, e lui non ci passa mai del tempo, non si sente a suo agio. Lei cerca di

compensare con una cucina elaborata la sera, ma spesso è in ritardo, e se la cena non è pronta prima delle 8 di sera, lui mangia qualcosa da solo in pace, per "non patire una notte insonne per aver mangiato troppo tardi", come dice lui. Cucinare sembra l'ultima espressione raggiungibile del loro amore.

La rabbia di John di solito si scarica nelle ore mattutine, proprio le ore in cui Cynthia è emotivamente aperta e più vulnerabile. Se non c'è niente di sensato di cui lamentarsi, o è qualcosa del passato che viene tirato di nuovo fuori o qualcosa che lui si aspettava che lei avesse fatto, ma che lei non ha eseguito.

L'unica cosa che sembra funzionare è la collaborazione per quanto riguarda i suoi libri. La posizione di lei nella compagnia ora dipende interamente dal fatto che lui sia l'autore più venduto, il successo di lui dipende dal fatto che lei riesca a far pubblicare il suo ultimo lavoro nel modo migliore possibile. E il mondo deve sapere delle sue equazioni! Un giorno, i problemi più gravi dell'umanità saranno risolti con queste equazioni, e non è assolutamente immaginabile di rischiare di distruggere ciò che hanno costruito insieme. **Questa bolla di azione condivisa diventa come un bambino amato attorno al quale tutto ruota.**

John e Cynthia si isolano. Quando lei cerca di incontrare i colleghi in privato, **lui diventa geloso.** Lui è completamente assorbito dalle sue ricerche e non esce mai. Fa i capricci al mattino, **la sminuisce proprio per le qualità che amava così tanto nel primo anno, e le dice quanto sia incasinata e patologica.** Le dice che la casa editrice sta sfruttando il suo disturbo bipolare per spremere l'ultimo pizzico di forza vitale da questa infinita fase maniacale che lei chiama vita. Questo sta avendo il suo impatto su di lei. Si sente davvero infelice, ha bisogno di aiuto, ha bisogno di guarire. Al lavoro ora sembra depressa, non è più la spumeggiante fonte di forza che era prima.

La gente al lavoro comincia a sospettare che la sua relazione sia tossica. Ma questo messaggio non le arriva. Lei si è separata da tempo dai suoi colleghi, le loro opinioni non hanno più alcun valore, a differenza della missione che lei ha nel promuovere il lavoro di John. Ora c'è un nome per il suo problema, è il suo disturbo bipolare, e ora non resta altro da fare che risolvere questo problema. **Ogni volta che sta per diventare troppo per lei, John le offre un contentino.** Come questa: "Se riesci a guarire dal tuo disturbo bipolare, ti riaccoglierò nel mio letto". Ed è davvero bravo ad aiutarla con la sua condizione. Dedito, professionale. Lei sta migliorando. È stato così straordinario nell'aiutarla a guarire. Sta vincendo la guerra contro la sua condizione clinica, è riuscita a riequilibrare le sue forze. Il giorno in cui il suo psicologo, che ha monitorato i suoi progressi, chiude il suo trattamento, si intrufola in bagno e si rade i peli pubici come sorpresa per John. Prude, ma lei indossa la sua nudità come un regalo. "Perché ti sei rasata, non mi interessa", ha risposto lui, quando lei ha aperto l'accappatoio, e "sì, sembri meno bipolare, ma per quanto riguarda il sesso, il mio cuore dice ancora no". La volta successiva, quando le cose si fanno critiche, lui raddoppia e tira fuori l'argomento del matrimonio. Lei ordina degli anelli, solo per scoprire più tardi che lui ha cancellato l'ordine alle sue spalle perché non l'avrebbe mai sposata nel suo stato attuale, e comprare anelli per niente sarebbe stato uno spreco di soldi che nessuno dei due poteva permettersi in quel momento, dato che lei è impiegata in una posizione inferiore e non guadagna così tanto.

Un giorno, Cynthia non può più giustificare le cose. È rimasta invischiata in una relazione tossica e deve affrontarla. È il momento di affrontare John per il suo comportamento. **Ogni volta che lei cerca di spiegare come si sente, lui esplode in un minestrone di parole così complesso e contorto che lei non riesce a seguirlo, solo per essere alla fine messa di fronte a una domanda alla quale può rispondere solo arrendendosi alla sconfitta o mentendo.** Altri giorni, lei pensa di aver chiarito il suo punto di vista, perché lui ha finalmente abbassato la voce verso la fine delle loro discussioni, solo per scoprire che le cose di cui la accusa a bassa voce suonano esattamente come quelle che dovrebbe riconoscere e dire a se stesso.

Lei non lo desidera più, e mette in relazione questo con i suoi sforzi quotidiani nel cercare di soddisfare finalmente la sua ipersensualità frustrata.

C'è di peggio. **Lui la provoca con insulti per giorni fino a che lei sbotta, perde la testa, con lui che l'accusa successivamente di averlo attaccato tirando fuori le sue accuse e sostenendo che lei è una persecutrice e lui è la vittima per giorni.** Oppure le dice che sarà licenziata dopo aver ritirato i suoi libri, e che sarà costretto a farlo perché lei – in realtà - non dà valore al suo lavoro. *E perfino in quel caso, lei riesce ancora a dare la colpa a se stessa, perché un po' di verità in questo c'era,* lei era totalmente concentrata a pubblicizzare il suo lavoro, dimenticando di valorizzarlo nelle loro conversazioni private quotidiane.

Cynthia inizia a pensare ad una separazione. Quando lei ne parla, la situazione degenera. **John la spintona, ancora e ancora, gridando "colpiscimi, colpiscimi, tanto mi odi! Lei si allontana, senza parole. Poco dopo lui le dice quanto la ama, se vuole davvero rinunciare a tutto, e quanto sia importante la loro missione per il mondo. Quando lei non reagisce, lui si ritira, offeso e insicuro.** Segue il silenzio per giorni, poi un nuovo riavvicinamento. L'idea della separazione sembra aver cambiato qualcosa. Si parlano familiarmente. John le chiede di passare la notte con lui, ma il solo dirlo lo eccita così tanto che "la vuole subito". Cynthia trova il modo di fidarsi di lui, per lei è la fine di un periodo di magra di tre anni. Passano due giorni in una frenesia amorosa, là sotto fa male, lui chiede del tempo per guarire, il che significa che lei passa solo un'altra volta la sera per dargli la buonanotte. Senza motivo apparente, la conversazione si trasforma in critica pungente da parte di lui. John dice che le persone della casa editrice gli fanno pressioni, e questo può essere solo perché Cynthia parla male di lui. Cynthia ricorda l'esatto contrario, che lo ha sempre difeso e ha assicurato ai suoi colleghi che i loro problemi domestici, che in effetti le hanno lasciato un po' di dolore visibile in faccia, erano in via di guarigione. Lui la interrompe, e quando lei alza la voce, cerca di zittirla con la mano sulla bocca. Questa volta lei perde il controllo, la rabbia altre volte ben controllata irrompe e gli intercetta la mano, gli graffia il polso e lo riporta energicamente a distanza fisica.

"Guarda, vedi i lividi sul mio braccio?", le chiede lui, ferito. Quella sera si separano con un litigio.

La mattina dopo è accolta con silenzio e sguardi distanti dai suoi colleghi. Hanno ricevuto delle e-mail da John in cui rivela di essere stato abusato fisicamente da sua moglie, e ha allegato le foto dei lividi sul suo braccio come prova. Chiunque altro si sarebbe separato da tempo da lei, scrive. Per sottolineare ciò che ha detto e mostrato, cita anche le precedenti relazioni di lei: Tutti i suoi ex-partner la odierrebbero ancora oggi e sarebbe importante per lei riconoscere l'abusatrice che è in lei e guarirla.

Questo è circa il punto in cui la relazione si rompe. Il narcisista di solito trova una nuova "vittima" abbastanza rapidamente, il compiacente di solito impiega più tempo per recuperare e trovare il coraggio di iniziare una nuova avventura. Fonti professionali dicono che ci vogliono in media tre anni. Ma alla fine, la maggior parte delle coppie entra semplicemente in un altro ciclo dello stesso incubo con nuovi partner.

Per come ho raccontato la storia, sembra che non ci sia nessuna soluzione, nessuna cura, nessuna speranza.

2.1 L'approccio diagnostico in psicologia clinica

La maggior parte delle ricerche dice che il narcisismo in realtà non è curabile. Tutto quello che fanno è catalogare il comportamento tipico².

²Uno Dabiero: Watch Your Back, 15 Signs You're Working With a Covert Narcissist. Online su <https://fairygodboss.com/articles/covert-narcissist> online 7 marzo 2021.

1. Un'elevata sensibilità alla critica
L'intera personalità dei narcisisti nascosti è costruita intorno al loro senso di sé incredibilmente alto. Sono incredibilmente sensibili a chiunque metta in discussione o sgridi quel costrutto, e possono reagire in modo esplosivo alle critiche o a qualsiasi forma di feedback.
2. Sentimenti di inadeguatezza
I narcisisti nascosti tendono a oscillare avanti e indietro tra manie di grandezza e preoccupazioni di non corrispondere all'immagine di se stessi che hanno in testa. Sono ossessionati dal loro successo e incredibilmente permalososi per assicurarsi di essere sempre le versioni migliori e più belle di se stessi. Questo può renderli ipercritici verso se stessi e favorire sentimenti estremi di inadeguatezza.
3. Una tendenza a buttarsi giù
Come risultato dell'insicurezza descritta sopra, i narcisisti nascosti possono abbattersi abbastanza regolarmente. Sono particolarmente inclini a farlo quando sono intorno a un pubblico ospitale che riconfermerà i loro alti sentimenti verso se stessi.
4. Una tendenza a serbare rancore
I narcisisti sono il centro del loro mondo autoreferenziale. Di conseguenza, tendono a prendere quelle che sono percepite come trasgressioni in modo estremamente personale e a serbare sentimenti negativi. Possono agire questi rancori con aggressività passiva per far "pagare" all'altro ciò che ha fatto.
5. Aggressività passiva
Parlando di aggressività passiva, i narcisisti nascosti spesso non sono espliciti nel loro desiderio di controllare e dominare gli altri. Invece di essere aggressivi in modo tradizionale come quelli che dimostrano un comportamento psicopatico, tendono ad essere passivo-aggressivi - commenti pungenti, pettegolezzi e piccoli dispetti "dietro le quinte" tendono ad essere comuni.
6. Invidia
I narcisisti devono essere i migliori in tutte le sfere della vita. Se non lo sono, sono estremamente a disagio. La loro invidia è profondamente radicata e a volte può sfociare in comportamenti esteriori, come commenti brucianti o comportamenti passivo-aggressivi.
7. "Empatia" egoistica o tentativi di connessione
I narcisisti lottano con l'empatia - a meno che l'empatia non serva ai loro obiettivi finali. Possono fare dei tentativi patetici per apparire come il compagno di squadra solidale o la spalla su cui piangere quando è politicamente saggio farlo, o usare il loro carisma di superficie per fare appello agli altri al fine di guadagnare influenza e fare carriera.
8. "Umiltà" egoistica
I narcisisti sono quelli che si vantano con umiltà. Possono auto sminuirsi per ottenere complimenti o per assicurarsi opportunità - fa tutto parte del loro gioco di essere simpatici e credibili per avere un vantaggio sulla concorrenza.
9. Timidezza o comportamento introverso
A differenza dei narcisisti tradizionali, i narcisisti nascosti tendono ad essere introversi o un po' timidi. Hanno un fragile senso di sé che sono preoccupati di presentare o potenzialmente rischiare di frantumare nella sfera pubblica, quindi possono mantenere le distanze, sottrarsi agli eventi sociali e mantenere interazioni brevi e a livello superficiale.
10. Pensieri grandiosi
I narcisisti si sentono speciali e ad un livello superiore a quello della popolazione in generale. Sono il tipo di persone che dicono di sapere di essere "nati per la grandezza" o che "raggiungono i loro obiettivi con qualsiasi mezzo necessario". Possono esprimere la sensazione di essere "speciali" e di "non potersi relazionare" con gli altri.
11. Procrastinazione o mancanza di rispetto

I narcisisti sono così sicuri delle loro capacità e dei loro talenti che possono procrastinare o non rispettare i compiti, pensando che saranno in grado di spuntare senza sforzo quella casella in un momento che gli aggrada - non importa quanto breve sia la scadenza. Un narcisista nascosto può essere bravo a trovare scuse per la sua disattenzione o la sua tendenza a completare le cose cinque minuti prima della scadenza, ma attenzione: Pensano che molti compiti non siano degni delle loro capacità.

12. Autostima passiva

I narcisisti nascosti possono fare sottili commenti sulla loro estrema importanza per il compito, la squadra o l'azienda. Possono credere che un compito non potrebbe mai essere completato senza la loro esperienza o che stanno portando una squadra sulle loro spalle. Possono dirlo scherzosamente o con intensa serietà, ma in entrambi i casi, è un'espressione del loro senso narcisistico di sé.

13. Esagerazione circa le loro capacità o la loro influenza

I narcisisti hanno manie di grandezza. Possono occasionalmente esagerare sui propri talenti, abilità o influenza in un modo che non corrisponde alla realtà di una situazione. Questo è veramente come si sentono: Su un altro piano rispetto alla realtà.

14. Gaslighting o comportamento manipolatorio

I narcisisti hanno bisogno di sentirsi superiori alle persone che li circondano e hanno bisogno di sentire che hanno successo. Di conseguenza, non hanno difficoltà a manipolare amici, familiari e colleghi per raggiungere i loro scopi. I narcisisti sono il tipo di persona che mente o attua il gaslighting (convincere gli altri che sono malati e hanno bisogno di aiuto) per una risata, per manipolare gli altri con alcune delle tattiche elencate sopra, o per gettare anche relazioni ben consolidate sotto l'autobus per ottenere quello che vogliono

15. Difficoltà ad essere flessibile o ad andare fuori copione

Proprio come i narcisisti hanno una visione perfetta di se stessi nella loro testa, hanno anche visioni rigide delle situazioni e dei loro risultati attesi. Sono perfezionisti che sono sicuri che tutto accadrà come hanno pensato perché loro stessi, gli attori, sono *perfetti*. Di conseguenza, i narcisisti fanno fatica ad improvvisare o ad adattarsi alle situazioni che cambiano. Tendono ad essere rigidi e diventano ansiosi quando i piani cambiano - da qualcosa di piccolo come una conversazione che va nella direzione sbagliata ai piani di viaggio che cambiano.

Da altre fonti vorrei aggiungere:

16. Pensare che tutto sia dovuto ³

I narcisisti nascosti sono semplicemente troppo bravi per lavori per i quali si sentono troppo qualificati. In tutto ciò che è al di sotto del loro livello, si lasciano servire da chi li circonda con una naturalezza totale.

E in termini di tipici trucchi retorici e modelli comportamentali

17. Inventare il futuro ⁴

Quando un narcisista nascosto sente che sta perdendo il controllo di una situazione comunicativa, gli piace prendere in prestito dal futuro. Fa una promessa o dà una speranza che si realizzerà in futuro, per avere qualcosa con cui influenzare l'equilibrio emotivo della sua controparte. Quando arriva il momento di mantenere le promesse fatte, cambia semplicemente il quadro di riferimento e sostituisce la vecchia speranza con una nuova.

³ Dr. Ramani Durvasula: Capire i diritti del narcisista (30 GIORNI DI NARCISSISMO) online su https://www.youtube.com/watch?v=L3IT2tXS_qo&t=297s al 7 marzo 2021.

⁴ Dottor Ramani Durvasula: Cos'è la "mistificazione del futuro"? (Glossario delle relazioni narcisistiche) online su <https://www.youtube.com/watch?v=BBMaZLBKNo> 7 marzo 2021.

18. Bombardamento d'amore ⁵

Nelle prime fasi delle relazioni, i narcisisti nascosti tendono a inondare le loro controparti di complimenti, regali e dichiarazioni d'amore, esaltando le loro qualità al di sopra della massa. In un certo senso, questo riflette il loro bisogno di riconoscimento: mostrano il senso che ha per loro la relazione. È come un investimento in un futuro in cui vogliono vedere riflessa la stessa qualità.

19. Far diventare pazzi ⁶

Quando il narcisista nascosto sente che sta perdendo il controllo in una conversazione può dire cose al solo scopo di turbare la controparte, per metterla mentalmente in conflitto con se stessa, o semplicemente per confonderla. Il livello più alto di questa tattica è chiamato "minestrone di parole"⁷.

20. Trasferimento della colpa ⁸

Specialmente quando si tratta di chiamare un narcisista a rendere conto di qualcosa che ha fatto di sbagliato, o che ha ferito gli altri, non lo accetteranno facilmente. Troveranno sempre un modo per aggiustare la narrazione in modo che la loro vittima sia quella da biasimare, e se questo non è possibile, introdurranno un argomento secondario dove questo va a loro favore.

In effetti, c'è un approccio clinico per curare il narcisismo nascosto alla sua radice. Un approccio promettente viene da Richard Grannon⁹. Egli sostiene che la ragione del comportamento narcisistico nascosto è la distruzione totale dell'ego durante l'infanzia del narcisista, che lo ha messo nella condizione di identificarsi con un sogno ad occhi aperti. Se l'ambiente è troppo tossico e non c'è un modello sensato di ricompense e punizioni con uno spazio che permetta la libera scelta per formare un ego funzionante, il bambino abusato rimane bloccato in una totale identificazione con il suo superego, mentre l'ego stesso non si sviluppa affatto. In questi bambini non c'è nessun dialogo interiore, nessuna negoziazione tra ciò che vogliono fare e ciò che dovrebbero fare. C'è solo una cosa da fare, ciò che è giusto, qualunque essa sia. Questa identificazione con il superego è ciò che li rende così critici, ciò che li spinge a vivere questa vita perfetta, sostenuta da una totale autodisciplina. Questo è il motivo per cui tutto riguarda il controllo, non la creatività. Questa struttura è identificata da Grannon¹⁰ come una forma di PTSD (disturbo da stress post traumatico) e trattata di conseguenza. Tuttavia, questo è solo un successo ipotizzabile, perché prima il narcisista deve riconoscere che qualcosa non va, cosa che non accade quasi mai. Pertanto, la maggior parte degli approcci clinici si concentra sull'aiutare il co-dipendente a trattare con il narcisista, sia all'interno di una relazione in corso che alla fine di essa.

Essi raccomandano ¹¹:

1. Determinate con quale tipo avete a che fare. I narcisisti vulnerabili non si sentono particolarmente bene con se stessi in fondo al cuore. In contrasto con i narcisisti grandiosi,

⁵ Dottor Ramani Durvasula: Cos'è il "love-bombing"? (Glossario delle relazioni narcisistiche) online su <https://www.youtube.com/watch?v=WhILcuoVhgE> 7 marzo 2021.

⁶ Richard Grannon: Covert Narcissists SECRET CrazyMaking Communication Weapon They Use To ABUSE online at <https://www.youtube.com/watch?v=q6vlnfdo5jI> March 7th 2021.

⁷ Richard Grannon: "Covert Salad" - come i narcisisti nascosti usano il minestrone di parole come tattica online su <https://www.youtube.com/watch?v=0LROcMWWsG4> marzo 2021.

⁸ Dr. Rhoberta Shaleron: Blame Shifting: Contrastare questo folle modo in cui i narcisisti cercano di avere la meglio. Online su https://www.youtube.com/watch?v=zp5cxd_CGXA 7 marzo 2021.

⁹ Richard Grannon: Codipendente come immagine speculare del narcisista. Online su <https://www.youtube.com/watch?v=prpyYrQuszo&t=61s> 7 marzo 2021.

¹⁰ Richard Grannon: La cura per il narcisismo? Il mio (possibile) metodo; 5 punti (guarire un narcisista). Online su <https://www.youtube.com/watch?v=cGJblcKsBPg&t=1698s> 7 marzo 2021.

¹¹ Susan Krauss Whitbourne Ph.D.: 8 modi per gestire un narcisista. Come tenere sotto controllo le proprie emozioni quando si ha a che fare con persone difficili. Online su <https://www.psychologytoday.com/us/blog/fulfillment-any-age/201408/8-ways-handle-narcissist> 7 marzo 2021.

sono meno "espliciti" nelle loro emozioni, e quindi potreste non renderti conto quando ti stanno sminuendo o mettendo i bastoni tra le ruote. Se state cercando di mettere nella posizione migliore e di valorizzare al meglio le persone della vostra famiglia o del vostro team di lavoro, il narcisista grandioso potrebbe essere il vostro migliore alleato, a patto che riusciate a convincere quella persona a condividere gli obiettivi generali del vostro gruppo.

2. Riconoscete il vostro fastidio. Come notato in precedenza, i narcisisti possono essere antagonisti e farsi prendere la mano. Se state cercando di fare qualcosa e una persona vi interrompe sempre o cerca di puntare i riflettori su di sé, riconoscere da dove proviene la vostra frustrazione può aiutarvi a darvi la forza necessaria per porvi fine.
3. Riconoscete da dove viene il comportamento. I narcisisti vulnerabili hanno bisogno di sentirsi meglio con se stessi, ed è per questo che possono diventare subdoli e sminuire. Possono mettere in dubbio la vostra autorità solo per creare guai. Una volta che riconoscete che stanno venendo da un luogo di insicurezza, potete fornire loro una rassicurazione appena sufficiente per farli calmare e concentrarsi su ciò che deve essere fatto. Troppa rassicurazione e alimenterai le loro fiamme egocentriche, ma la giusta quantità permetterà loro di calmarsi e di arrivare al compito da svolgere.
4. Valutare il contesto. Il narcisismo non è un tratto di personalità "tutto o niente". Alcune situazioni possono suscitare le insicurezze di una persona più di altre. Diciamo che una donna è stata rifiutata per una promozione che desiderava molto, e ora deve continuare a lavorare con la persona che ha ottenuto il lavoro. La sua insicurezza non farà che peggiorare col tempo, portandola a diventare difensivamente narcisista, vendicativa e malevola. Se conoscete una persona come questa, è importante ricordare che la *situazione* ha contribuito a creare il mostro con cui ora dovete interagire.
5. Mantenere una visione positiva. Se avete a che fare con narcisisti che traggono piacere dal guardare gli altri soffrire, allora vedere il dolore che causano li spingerà solo a un contro-comportamento più aggressivo. Non mostratevi agitati, anche se vi sentite infastiditi, e alla fine quel comportamento diminuirà di frequenza. Inoltre, tenendo a mente i suggerimenti precedenti, si può essere in grado di contribuire a facilitare la situazione in modo che le cose migliorino effettivamente.
6. Non lasciatevi portare fuori strada. È facile perdere di vista la propria motivazione o i propri obiettivi quando un narcisista cerca di mettersi al centro della scena. Non avete bisogno di partecipare a tutto ciò che questa persona dice o fa, non importa quanto lui o lei chieda a gran voce la vostra attenzione. Trovate l'equilibrio tra l'andare avanti nella direzione che volete perseguire e alleviare le ansie e le insicurezze del narcisista vulnerabile. Se si tratta di un tipo di narcisista grandioso, potreste dover riconoscere i suoi sentimenti ma poi andare avanti comunque.
7. Mantenete il vostro senso dell'umorismo. Smascherare il bluff di un narcisista può significare che ignorate la persona, ma potrebbe anche significare che rispondete al bluff con una risata almeno una volta ogni tanto. Senza essere crudeli, potete far notare l'inadeguatezza del comportamento egocentrico della persona con un sorriso o una battuta. Questo sarebbe particolarmente appropriato per il tipo grandioso di narcisista, che probabilmente lo troverà divertente ed eventualmente istruttivo.
8. Riconoscere che la persona può aver bisogno di aiuto. Poiché alcuni narcisisti hanno davvero una bassa autostima e profondi sentimenti di inadeguatezza, è importante riconoscere quando possono beneficiare di un intervento professionale. Nonostante la convinzione che la personalità sia immutabile, le ricerche in psicoterapia dimostrano che le persone possono cambiare anche i comportamenti di lunga data. Rafforzare l'autostima dell'individuo potrebbe non essere qualcosa che si può affrontare da soli, ma è qualcosa su cui si può lavorare con un aiuto esterno.

Quando si tratta di classificare il tipico co-dipendente, la psicologia clinica collocherebbe Cynthia da qualche parte all'estremità inferiore dello spettro dell'autismo, abbastanza in alto da perdersi in

mondi concettuali disconnessi dalla realtà presente e dalla norma, ma non troppo in alto nello spettro, perché è ancora in grado di affrontare l'interazione sociale. Sarebbe sicuramente diagnosticata come bipolare, e la sua ipersessualità sarebbe parte di quella condizione. Un livello cronicamente basso di serotonina potrebbe essere citato come la ragione della sua condizione, spiegando sia la posizione nello spettro autistico che il disturbo bipolare che include la sua ipersessualità.

Nel frattempo, la terminologia "personalità compiacente" si è affermata nella classificazione di un disturbo della personalità a sé stante, con una propria lista di sintomi¹²:

1. Fingi di essere d'accordo con tutti, anche se non lo sei
In generale, ascoltare educatamente le opinioni degli altri, anche se non si è d'accordo con loro, è semplicemente parte di un buon galateo sociale. Tuttavia, quando quell'ascolto educato diventa fingere di essere d'accordo con l'opinione di qualcuno anche quando in realtà non si è d'accordo, questo è un segno che si sta assumendo un comportamento compiacente che porta a mettere da parte i propri pensieri e sentimenti, a proprio danno personale.
2. Ti senti responsabile della felicità degli altri.
Mentre è importante riconoscere che il proprio comportamento influenza la felicità degli altri, credere di avere personalmente il potere di rendere felice qualcun altro è problematico. Le persone compiacenti spesso fanno fatica a riconoscere questo fatto e quindi agiscono nella convinzione errata di poter rendere gli altri felici attraverso le loro azioni.
3. Chiedi continuamente scusa
Ovviamente, ci si dovrebbe scusare quando si ha veramente bisogno di farlo per aver commesso un errore, per aver ferito i sentimenti di un altro, o quando è altrimenti giustificato. Tuttavia, se ti ritrovi a scusarti eccessivamente quando non è giustificato, le tue frequenti scuse possono indicare che sei una persona compiacente.
4. Dire di no è un esercizio raro ed estremamente difficile.
Essere d'aiuto - sia nella vita personale che professionale - è prezioso e apprezzato. Tuttavia, se si esagera dicendo di sì a qualsiasi cosa che gli altri chiedono, si corre il rischio di sovraccaricarsi (e di compromettere la propria capacità di seguire gli altri) ed è un chiaro segno che si è una persona compiacente.
5. Cambi per riflettere le persone che ti circondano.
Anche se il vecchio adagio che siamo la media delle cinque persone con cui passiamo più tempo può essere vero, ma trovarsi costantemente a cambiare per adattarsi ai comportamenti, alle personalità e alle aspettative degli altri può essere un segno che sei una persona compiacente. Per esempio, uno studio del 2012 della Case Western Reserve University ha scoperto che i compiacenti mangiano di più se pensano che questo renderà felici gli altri.
6. La tua autostima è legata alle lodi degli altri.
Mentre è naturale provare piacere nel ricevere lodi, il compiacente fa un ulteriore passo avanti e dipende dall'approvazione esterna per sentirsi bene con se stesso. Se ti ritrovi a fare affidamento sull'approvazione degli altri per sentirti bene con te stesso, potresti essere un compiacente.
7. Eviti eccessivamente i conflitti.
Per fortuna, poche persone cercano attivamente di iniziare degli scontri solo per il gusto di farlo. Tuttavia, il compiacente fa un passo in più, andando fino all'estremo per evitare il conflitto a tutti i costi. Questo può compromettere la sua capacità di difendere le cose, le questioni e le persone che contano per lui. Se mostri questo comportamento, è probabile che tu sia un "compiacente".

¹² Loreley Yang: 10 segni che sei una persona compiacente - e cosa fare a riguardo. Online su <https://fairygodboss.com/career-topics/people-pleaser> 7 marzo 2021.

8. Hai problemi a darti il riconoscimento che meriti.
Mentre l'umiltà è una virtù, andare troppo oltre rifiutando di prendersi il riconoscimento che si merita per il proprio duro lavoro è un problema. Se soffri di questo, è probabile che tu sia un compiacente.
9. Fai fatica a dare valore a te stesso tanto quanto agli altri.
Mentre un sano riguardo per il benessere degli altri è importante, è anche importante dare valore a se stessi. Questo significa prendersi il tempo necessario per fare reset e ricaricarsi, perseguire i propri interessi, occuparsi dei propri bisogni e in generale occuparsi del proprio benessere. Se fare queste cose è una difficoltà costante per te, potresti essere una persona compiacente.
10. Si diventa emotivamente dipendenti e/o co-dipendenti nelle relazioni e nelle amicizie.
Mentre è naturale e salutare fare affidamento sui nostri amici e partner romantici per il sostegno, fare un passo oltre e diventare dipendenti dagli altri per prendersi cura dei propri bisogni emotivi non è sano. Assumere questo tipo di comportamento è un altro segno che si può essere una persona compiacente.

2.2 L'analisi strutturale nella terminologia della psicologia clinica

Un modello può essere letto dai dati forniti. Questo vale sia per il narcisista nascosto che per il compiacente. Nel costruire il seguente schema, ci chiederemo come "parametro di verifica" se i due disturbi di personalità si integrano bene come modelli di co-dipendenza.

In primo luogo, consideriamo il contesto in cui è cresciuto il narcisista. Secondo Grannon, la pressione della svalutazione nell'ambiente familiare è così grande che nessun ego sano può svilupparsi. Invece, il super-io assume la funzione dell'io. Ciò che sappiamo anche sullo sviluppo della personalità è che ogni persona, come personalità primaria, interiorizza il modello comportamentale che ha adottato nell'infanzia come strategia di sopravvivenza e, come personalità secondaria, può adottare copie dei modelli comportamentali delle persone che si sono prese cura di lui. Il ruolo primario appreso del narcisista è quello di compiacere la gente, perché il bambino abusato non ha altra scelta che soddisfare i bisogni dei suoi abusatori come meglio può. Porterà dentro di sé anche il potenziale di abusatore che ha imparato da coloro che si sono presi cura di lui attraverso l'osservazione. Nel narcisista maligno questa struttura è applicata consapevolmente. I narcisisti nascosti hanno spesso preso la decisione di non diventare mai come i loro genitori, e sono quindi incapaci di riconoscere gli impulsi ostili come propri; questi impulsi non si conciliano con gli alti standard che hanno fissato per se stessi. Questo porta ad una struttura di personalità molto chiara:

Narcisista nascosto = compiacente + bambino vulnerabile + ~~Perpetratore~~ + superego + ego.

Questa struttura ha una capacità limitata di dialogo interno. Non c'è equilibrio tra le domande "cosa voglio?" e "cosa è giusto?". Se c'è un dialogo interno, è un dubbio su se stessi innescato dal conflitto tra il super-io e il persecutore represso, che può essere soddisfatto solo quando il compiacente entra in azione e fa qualcosa di buono, o il persecutore si sfoga come un rivoluzionario contro un'autorità ostile all'esterno.

Negli incontri con gli estranei, all'inizio prevale la distanza; il compiacente esperto gioca un ruolo servile nelle prime fasi delle relazioni. Queste fasi sono descritte come love bombing (‘bombardamento d’amore’).

In assenza di un dialogo interiore, il super-io è in una posizione di controllo assoluto. Se questo controllo è messo in relazione alla propria vita, vediamo un alto grado di autodisciplina, ma

all'esterno il super-io si manifesta nella spinta a giudicare e condannare, e se gli altri non fanno "la cosa giusta", si manifesta nella volontà del narcisista di controllarli per la propria sicurezza o per un bene superiore. Gli altri assumono qui il ruolo dell'ego mancante.

Quest'ultimo punto porta ad una contraddizione interna. Esercitare il controllo è sulla stessa lunghezza d'onda di ciò che il persecutore ha sperimentato nell'infanzia. Se questo controllo avviene con il consenso di una "vittima", questo non è un problema, che può maturare in preziose qualità di leadership o in pratiche sadomasochistiche. Tuttavia, per mantenere il controllo totale, le persone devono essere manipolate inconsciamente dove non si sottomettono volontariamente. Questa struttura - tra la leadership cosciente e la manipolazione subconscia - trova espressione in una forma in cui si può chiaramente distinguere tra un nucleo di contenuto, e un quadro strutturale. Il nucleo di contenuto soddisferà sempre le richieste e gli alti valori del super-io. Il quadro strutturale, invece, serve solo allo scopo di mantenere le relazioni interpersonali in una condizione di controllo, e poiché questa manipolazione implica la persecuzione, e questa può essere forgiata solo nel subconscio, può essere che i metodi con cui il narcisista controlla le sue relazioni siano diametralmente opposti alle sue stesse pretese morali, senza che lui stesso sia in grado di riconoscerlo. Se passa dal compiacente al persecutore, il superego si divide in livelli consci e inconsci, potremmo avere a che fare con una scissione della personalità abbastanza profonda da gestire sia le apparenti contraddizioni interiori che una parziale perdita di memoria delle cose fatte dalla prospettiva delle diverse personalità.

Lo schema del compiacente co-dipendente, d'altra parte, assomiglia a questo:

Compiacente = compiacente/bambino vulnerabile + ~~Perpetratore~~ + superego + ego.

Spesso l'unica differenza tra le biografie è che il compiacente ha avuto un luogo in cui fuggire nell'infanzia per formare un ego, questo può essere un luogo reale o un punto di riferimento umano, forse con i nonni, o un luogo interiore come quello che è disponibile per le persone dello spettro autistico quando si ritirano nei loro mondi interiori.

Nel confronto vediamo che l'unica differenza è l'ego formato o non formato.

Narcisista nascosto = compiacente/bambino vulnerabile + ~~Perpetratore~~ + superego + ego
Compiacente = compiacente/bambino vulnerabile + ~~Perpetratore~~ + superego + ego

Da questa struttura il narcisista trae la sua superiorità morale, la sua pretesa di controllo. In una relazione con un compiacente può essere libero dalla paura perché non deve temere alcun persecutore, allo stesso tempo può proiettare il proprio persecutore represso sul compiacente perché quest'ultimo porta in sé un persecutore represso. Se necessario, questo persecutore può essere attivato proattivamente, il che rafforza il sentimento di superiorità morale, conferma il proprio ruolo di vittima e ripristina la legittimità morale del controllo.

Guardiamo innanzitutto la prima fase della relazione, che la psicologia clinica chiama la fase di "love-bombing".

Se adottiamo un approccio più olistico, la prima cosa che notiamo è che John e Cynthia si rispecchiano a vicenda. A parte la mancanza di ego nei narcisisti, hanno la stessa composizione strutturale, un modo di relazionarsi tossico simile, la stessa mancanza di amor proprio, autostima e fiducia in se stessi.

Cynthia sente di valere solo quando c'è bisogno di lei. Un turno normale non le basta per sentirsi realizzata, deve essere un doppio turno. Quando c'è l'opportunità di identificarsi con qualcosa di

ancora più grande, come il lavoro di John, guadagna autostima anche da quello, dà alla sua vita un significato in più. Questo processo di identificazione con le idee di qualcun altro la libera anche dalla responsabilità e non c'è rischio di fallimento personale, il che si adatta alla sua mancanza di fiducia in se stessa. Se viene comunque sminuita, non è sorpresa perché ha già subito svalutazioni in passato e ha imparato a gestirle. Quando le viene data la possibilità di scegliere tra combattere, fuggire, bloccarsi o compiacere, la sua reazione è quella di compiacere, di identificarsi con il persecutore, di soddisfare le sue richieste per non essere più il suo bersaglio.

John si sente degno quando è solo con il suo lavoro, ma non osa presentarlo in un modo che permetta un giudizio finale, esterno e indipendente. Non è abbastanza sicuro di sé da esporsi a quella prova. Ecco perché ama lavorare con Cynthia. Lei conferma le sue qualità internamente, proprio come lui ha confermato le sue nella prima fase di bombardamento amoroso, per mostrarle il senso della loro relazione: il riconoscimento reciproco. Più tardi, lei presenta le sue idee al mondo, si assume il rischio di fallire, incassa i colpi quando incontra resistenza. Queste sono le qualità 'taker' di un ego. Ok, c'è un piccolo problema, lei si prenderà anche il merito se lui ha successo, ma questo può essere risolto più tardi. Vuole conferme, ma sicuramente non essere al centro dell'attenzione. John si assume la responsabilità del contenuto. Cynthia si assume la responsabilità della presentazione.

Inizialmente c'è uno scambio equilibrato di riconoscimento reciproco, e come coppia sono molto più efficaci che come due individui separati, ma a lungo andare i due sperimentano una mancanza di riconoscimento da entrambi i lati del loro scambio interno. Pertanto, entrambi perdono la loro autostima, e i complimenti precedentemente scambiati appassiscono o si trasformano in svalutazione. Questo sentimento è reciproco, e solo John esprime questa negatività, che per lui non è altro che la proiezione del dialogo tra Super-Io e Io. Cynthia tiene per sé questi pensieri, perché il suo super-io impedisce all'ego di esprimersi in modo dispregiativo e offensivo. Questo accumula un serbatoio di rabbia repressa. Quando due persone incontrano questo tipo di mancanza affettiva, molte cose vengono meno: la gratitudine, l'affetto, tutto ciò che ha a che fare con il dare.

Guardando la sessualità, si potrebbe pensare che Cynthia stia semplicemente soffrendo di una carenza di serotonina derivante dalla sua condizione medica. Da un punto di vista olistico, questo può essere visto allo stesso tempo come un'espressione della carenza che si è sviluppata emotivamente.

Quando utilizza il love-bombing, John inizialmente impiega una versione di adulazione che è molto difficile da individuare. Nel profondo, soffre ancora così tanto per gli abusi infantili che tutti gli aspetti dell'intimità sono gestiti da una personalità che scaturisce dalla sua traumatizzazione sessuale e mostra gli stessi modelli di comportamento acquisiti che si sono dimostrati corretti perché gli hanno permesso di sopravvivere alla sua infanzia. Quando fa l'amore con Cynthia, semplicemente fa tutto bene, come ci si aspetta che faccia, con il suo innato perfezionismo. Il ricordo del disgusto che ha provato nella sua infanzia quando è stato abusato rimane nel subconscio. Nel subconscio, l'auto-abuso dell'aspetto "compiacente" del narcisista accumula ancora più disgusto, che alla fine necessita di essere espresso in qualche modo.

Quando Cynthia rispecchia questa svalutazione apertamente e onestamente ammettendo che le manca l'intimità, la barriera del subconscio si frantuma completamente e la relazione entra nella sua seconda fase.

Come vediamo, ciò che è percepito in superficie come un'esplosione di bruttezza è in realtà un processo di guarigione. Per assicurare questo processo, il *modus vivendi* che tiene insieme la relazione si sposta dal love-bombing (bombardamento d'amore) al trauma-bonding (legame traumatico).

L'abusatore subconscio in John deve tenere insieme la relazione contro il suo stesso disgusto per la vicinanza, e questo può essere fatto solo attraverso il legame traumatico. Cynthia deve sentirsi indegna così da incolpare se stessa, in modo che lui possa rifiutarla, ma allo stesso tempo mantenere la convinzione che questo sia fatto per amore. Scoppi d'ira, svalutazione, gaslighting sono i mezzi

per questo fine. Tutto questo avviene inconsciamente, il super-io di John consiste in alti standard morali, e la bassezza non è nel suo repertorio.

2.3 Auto-osservazione ed esperienza aneddotica della natura del super-io

La psicologia clinica si considera una scienza empirica, e come tale esclude l'esperienza soggettiva come fonte di conoscenza. A volte, tuttavia, sembra utile rompere con questo paradigma scientifico, non perché l'esperienza soggettiva sia probante in senso scientifico, ma solo come ispirazione per incoraggiare la ricerca empirica a porre domande e raccogliere dati che alla fine portano ad espandere costruttivamente i modelli della scienza. Questo comporta il rischio di un ragionamento circolare. Bisogna esserne consapevoli. Nelle scienze sociali tale approccio è noto come ermeneutico.

Prima di condividere la mia esperienza soggettiva, vorrei quindi definire brevemente il mio orizzonte di esperienza. Io stesso, durante la mia infanzia, sono risultato nello spettro autistico come Asperger, e nei miei primi 20 anni come bipolare. Per quanto riguarda la sindrome di Asperger, nei miei 30 anni ho imparato a distinguere i miei sentimenti dai sentimenti degli altri vissuti da me a livello empatico, il che mi permette ora di leggere le persone in modo soggettivo. Per quanto riguarda il compiacente, sono stato in grado di relativizzare la predominanza inconscia del compiacere gli altri come modello di risoluzione dei conflitti in situazioni non conflittuali, cioè ho imparato a scegliere consapevolmente altri modelli di risoluzione dei conflitti, ho guarito e integrato il bambino ferito in me, sciolto una personalità distruttiva che stabiliva relazioni di co-dipendenza per paura e con modalità abiette, sciolto il problema dell'autostima, per cui il processo di guarigione si è manifestato fisicamente attraverso un'inflammatione della milza con una successiva rottura, e integrato nella coscienza il persecutore bloccato con il suo serbatoio di rabbia. Quando ora condivido la mia percezione delle dinamiche psichiche, è a mio avviso dalla prospettiva di una co-dipendenza guarita.

A me, il superego sembra il registro di un archivio di progetti di modelli comportamentali. Questi progetti sono archetipici nella loro struttura, ma completamente privi di valore. Invece di essere affetti da valutazioni, si limitano a regolare la capacità di sentire al di fuori di sé, e quindi anche la capacità di empatia, cioè se faccio uso di un progetto in cui infliggo dolore agli altri, allora questo progetto blocca contemporaneamente la mia sensazione di dolore e la mia empatia per il dolore. Ecco perché i gatti possono torturare i topi per imparare a cacciare e i cannibali possono arrostitire esseri umani vivi. Nel corso dell'infanzia, l'archivio originale dei progetti viene indicizzato sperimentando il contesto di vita. Riconosco i progetti vissuti da coloro che si sono presi cura di me, dando loro un ruolo predominante. E valuto i progetti. Questa valutazione può avere diverse cause: dall'interno dell'ego, posso indicizzare positivamente i progetti che corrispondono alla mia espressione creativa, o impedire la ripetizione di esperienze negative. Questo può funzionare anche oltre i limiti: se voglio evitare di sperimentare la sofferenza attraverso l'empatia, le mie ragioni sono altruistiche. Così, nella mia infanzia, conquistavo un repertorio di personalità attive dando vita a progetti che in sé sono privi di vita. Ma posso anche, per istinto di sopravvivenza, indicizzare positivamente e dare vita a quei progetti che garantiscono semplicemente la mia sopravvivenza, grazie ai quali me la cavo indipendentemente dal fatto che siano distruttivi per gli altri. Come essere umano, in realtà mi sperimento qui come un essere creatore che prende un progetto inanimato e lo rende vivo. Una volta che accade questo, ho trasformato un progetto in una personalità, e la mia personalità d'ora in poi ha una vita propria, una consapevolezza di sé e anche un istinto indipendente di autoconservazione. L'autoconservazione significa anche che se non viene utilizzata per un po', esaurisce la sua forza vitale, e sentirà il disperato bisogno di manipolare l'ambiente con azioni che la riattivino e la rienergizzino.

Il super-io stesso, tuttavia, rimane un registro senza vita, meramente informativo, di un archivio inanimato, a cui ho assegnato un sistema di valutazione sulla base della mia esperienza, secondo il quale posso agire; allora mi comporto moralmente. Ma posso anche ignorare il superego, nel qual caso mi comporto egoisticamente.

Le situazioni di stress, d'altra parte, richiedono un comportamento automatico, e tutto il comportamento automatico, che è controllato nel cervello rettiliano, è basato sull'accesso alle personalità. La decisione su quali personalità accedere ha una gerarchia fissa. In caso di shock, per me, per tutta la mia vita - fino a poco tempo fa - l'ordine è stato compiacere, bloccarmi, fuggire, combattere, e l'accesso alle personalità è fisso in quest'ordine.

Non ne sono del tutto sicuro, ma sento che oltre a queste cose c'è un vero sé che era pienamente presente nel bambino originale, come la scintilla divina dentro di noi, per così dire. Questo Vero Sé ha lasciato un'impronta in me che potrebbe essere chiamata il mio carattere. Tuttavia, il vero sé è poi temporaneamente sbiadito sullo sfondo a causa dei traumi che avevo vissuto, ma in seguito sono stato in grado di scoprirlo di nuovo attraverso la meditazione, l'autoconsapevolezza e l'autoguarigione. Dopo aver realizzato ciò, sono stato in grado di dissolvere le personalità acquisite attraverso la percezione e il processo decisionale.

2.4 La percezione soggettiva del ruolo dell'iniziazione

Durante l'infanzia, l'ego del bambino si sviluppa nel gioco, cioè in una specie di mondo dei sogni. In questo stato irreali, la vita degli adulti è simulata, e come compromesso tra ambiente e carattere, viene a crearsi un repertorio di personalità dai progetti disponibili, che sostanzialmente guidano le azioni del bambino. È solo nell'iniziazione che l'ego si libera, diventa il nucleo decisionale della coscienza quotidiana. Questa iniziazione è qualcosa che fa ancora parte della tradizione in tutte le culture tribali e rudimentalmente nelle religioni mondiali. L'iniziazione viene avviata da una sensazione scioccante di essere lasciati soli, di essere in balia degli altri o di sperimentare la paura della morte. Nella società industriale moderna, dopo l'abolizione del servizio militare obbligatorio, non esiste più un tale rituale. Per le donne, l'iniziazione avviene naturalmente al più tardi con la nascita del primo figlio.

L'iniziazione è come la nascita dell'Io, che emerge dal mondo del gioco, da uno spazio che è strutturalmente legato alla qualità concettuale del super-Io, e dopo questa nascita si ancora nel plesso solare per fondersi lì con la volontà e la rabbia come potenziale aggressivo, che permette all'adulto di plasmare sua vita liberamente e autonomamente e, se necessario, di conquistare aggressivamente lo spazio di cui ha bisogno per l'espressione creativa del suo sé.

A livello personale posso dire che la mia iniziazione infantile è fallita. Sento che questo sia in parte dovuto ai miei tratti autistici che mi tenevano in una percezione in cui non poteva esistere una vera separazione. Sono andato via di casa a 17 anni, non ho contattato i miei genitori nemmeno per telefono per quasi un anno, ma li ho sempre avuti dentro di me, le loro voci nella mia testa. La mia iniziazione è avvenuta solo recentemente, dopo che mi sono confrontato con un'esperienza estremamente traumatica di "essere respinto" in un incontro con un cliente a livello empatico. Questa esperienza per via empatica ha portato ad un'infiammazione della mia milza, e durante la fase di guarigione della milza, è avvenuta la conversione della mia coscienza allo stato di iniziazione. Questa affermazione viene dalla mia auto-percezione.

Nella mia percezione soggettiva dei narcisisti nascosti, l'ego manca. Anche qui qualcosa sembra essere andato storto con l'iniziazione. Ho la sensazione che nel caso del narcisista l'iniziazione sia avvenuta in un momento in cui non si era ancora formato un ego vitale. Così, si verifica un parto

con bambino nato morto, cioè la coscienza non può identificarsi con l'Io nato perché non sembra essere vitale. In questa situazione, la biologia umana sembra attivare un programma di emergenza e attiva il progetto narcisistico. Questo progetto assume il principale punto di identificazione della coscienza diurna, e mira a sostituire l'ego perduto, cosa che attua cercando di ritrovarlo nel riflesso del mondo. Tutta la vita appare come un'estasi, un sogno, un gioco, o uno stato di shock permanente, il che fa sì che il narcisista, lui stesso un progetto di personalità, dia vita agli altri progetti indicizzati positivamente come un prestito permanente o fluttuante. Nella visione a distanza, questo quadro appare come se il nucleo inconscio della personalità narcisistica portasse le altre personalità indicizzate positivamente come un'armatura. Questa struttura si autocontiene, poiché non permette il dialogo interno e quindi nessuna ri-selezione. Questo non significa che la guarigione non sia possibile. Il guaritore interiore è uno dei progetti disponibili nel collettivo che può essere indicizzato positivamente e attivato, e questo permette al narcisista nascosto di lavorare sulla sua infanzia traumatica, di liberare i blocchi emozionali, di rivalutare i progetti distruttivi nel senso della terapia comportamentale e di escluderli dal suo repertorio comportamentale. Quello che non ho potuto osservare nel senso di un processo riproducibile, tuttavia, è la revisione della struttura di base, e quindi la rivitalizzazione, reintegrazione o ri-creazione dell'Io distrutto, il che è probabilmente dovuto al fatto che le strutture di personalità sono sempre dotate anche di istinti di autoconservazione, e possono essere dissolte solo dalla prospettiva del Vero Sé.

La mia esperienza soggettiva con le "perdite dell'anima" è che gli aspetti dell'anima, le scissioni e le perdite non arrivano alla distruzione, ma possono verificarsi per decisione del Vero Sé, e con una decisione possono anche essere reintegrate nella struttura della coscienza quotidiana.

La natura onirica della coscienza narcisistica porta con sé alcune altre peculiarità. La coscienza è divisa in due livelli, il livello percettivo, che si svolge nel presente, e il livello concettuale, che è più atemporale. Attraverso l'identificazione con il superego, la vita si svolge più a livello concettuale, il che può sbloccare capacità straordinarie, come percepire i progetti come strutture reali e viventi, il che significa che queste persone possono funzionare spiritualmente a livello concettuale e collettivo, e hanno una percezione dell'esistenza molto più chiara su questo livello concettuale rispetto alle persone che sono passate attraverso una sana iniziazione. Questa interpretazione dà dignità alla "follia" come un programma speciale della natura che serve a realizzare una correzione di rotta del collettivo quando questa correzione non può essere realizzata dall'istintuale.

Quando la relazione finisce e il narcisista viene ributtato in uno spazio senza specchi, la paura della sua infanzia riaffiora e lui ha una possibilità unica di superarla, lasciarla andare e ritrovare il suo ego perduto. Nell'ultimo capitolo esamineremo una prima bozza di un protocollo di guarigione. Questo sembra fattibile se il bambino vulnerabile è stato guarito lungo il cammino. E si è rivelato utile se il narcisista ha lavorato sistematicamente sulla guarigione della sua autostima, fiducia in se stesso e amore per se stesso. Non è sorprendente che il "lavoro sugli specchi" abbia dimostrato di essere un metodo terapeutico in questo caso.

2.5 L'emergere di una personalità dal volto di Giano-bifronte

Un'analisi dei modelli comportamentali delle figure di attaccamento della prima infanzia delle persone che presentano disturbi di personalità ha mostrato che il narcisismo è associato a figure di attaccamento che sono molto polari nel comportamento, come una madre amorevole e un padre violento, mentre le personalità borderline di solito provengono da un contesto in cui tutte le figure di attaccamento sono imprevedibili nel loro comportamento, amorevoli un momento, punitive il successivo. Pertanto, i narcisisti possono avere due diverse personalità acquisite, ognuna coerente

in sé ma assolutamente contraddittorie se messe a confronto. La personalità borderline manca di questa coerenza parziale, sono capaci di dire "amami" e di allontanare il loro partner nello stesso momento.

La vita che viene vissuta come un riverbero tra una figura genitoriale solidale e una non solidale dà la comprensione di due modelli di ruolo esterni: il persecutore e il salvatore. Queste due personalità osservate offrono un'alternativa al ruolo dominante di vittima in cui il bambino è spinto a causa della violenza domestica e/o dell'abuso emotivo subito. Allo stesso tempo queste personalità acquisite sono strettamente associate al Super-Io, perché nel tentativo di fuggire dalla vittimizzazione offrono le risposte alla domanda "cosa devo fare?", cioè adottano il loro comportamento dalle personalità osservate di persecutore e soccorritore. Questo avviene inconsciamente - consciamente l'ego si auto-identifica come vittima. Questa auto-identificazione come vittima è una conseguenza naturale della realizzazione dell'abituale e spiacevole interazione non volontaria che hanno subito.

Questa percezione è soggettiva, proveniente dalla somma della mia esperienza personale. Non sono sicuro di quanto questa idea possa essere generalizzata. Ma la ridefinizione del modello freudiano di ...

ego = personalità primaria
superego = personalità adottate

... può essere ripensato, soprattutto perché si integra meglio con la comprensione di base dell' 'interazione drammatica' che segue gli archetipi principali di¹³ vittima, persecutore e salvatore.

Quando si entra nei dettagli dei singoli casi, si scopre che questo modello è anche molto aperto all'integrazione delle circostanze individuali, che variano naturalmente da cliente a cliente, perché diventa possibile integrare l'esperienza personale dell'infanzia nella formazione delle personalità legate al triangolo drammatico, capire la loro funzione di base basata sull'archetipo e le caratteristiche individuali, localizzare le loro origini traumatiche e iniziare la guarigione affrontando gli eventi traumatici originali.

Il sé vulnerabile, cioè la coscienza diurna originale pre-narcisistica, può scorrere avanti e indietro tra due polarità:

- uno in cui la vita è intesa come una fluttuazione tra personalità primaria e acquisita (cioè ego e superego), e
- una in cui la vita è intesa come una lotta tra una figura genitoriale solidale e una non solidale come due modelli di ruolo opposti.

Quando il ruolo di vittima appare continuamente come una condizione che non consentirà di sopravvivere alla giornata, l'identificazione scivola in uno stato di oscillazione tra una figura genitoriale solidale e una non solidale soltanto, e il sé/IO vulnerabile è escluso dalla coscienza diurna. Come risultato di questo totale annientamento dell'ego, troviamo sia il narcisista maligno che quello grandioso. Se il sé vulnerabile è ancora accessibile, vediamo un narcisista nascosto o vulnerabile.

¹³ Lynne Forrest: The Three Faces of Victim - An Overview of the Victim Triangle. Online su <https://www.lynneforrest.com/articles/2008/06/the-faces-of-victim/> ¹⁴ marzo 2021.

Poiché i modelli di ruolo dell'infanzia, che sono integrati come le personalità dominanti gestite dal superego, sono contraddittori, possono solo dividersi in strati consci e subconsci. Da questa visuale deriva l'associazione con il mito di Giano bifronte.

Questo è il momento in cui il narcisista può perdersi completamente in se stesso. La lotta interna tra il ruolo di salvatore e quello di persecutore viene proiettata sul mondo e scambiata per vita. L'accesso all'Io può essere nullo o molto limitato, e il conflitto interno tra i modelli di ruolo delle figure genitoriali può essere elaborato solo proiettando la parte subconscia della testa di Giano sulle persone dell'ambiente. L'ultima opzione considerata è lo spostamento avanti e indietro tra i due ruoli genitoriali, nel caso del narcisista vulnerabile tra la svalutazione e il love-bombing, con il lato opposto della Faccia di Giano che si nasconde nel subconscio, essendo percepito solo attraverso la proiezione, finché la parte attiva mostra la testa. L'ego e la memoria emotiva originale della vittimizzazione vengono cancellati dall'ossessione della percezione di sé da parte degli altri. Nel narcisismo nascosto vediamo l'annientamento completo dell'ego solo se situazioni conflittuali attivano comportamenti automatici, che poi vengono gestiti dalle personalità disponibili. Nel mezzo, vediamo effettivamente scorci del sé vulnerabile.

Questa prospettiva utilizza una definizione del termine personalità un po' diversa da quella che si trova nella letteratura psicologica tradizionale. Qui, soprattutto la personalità tossica è definita come un modello comportamentale automatico interiorizzato che si sviluppa da un trauma iniziale, che ha acquisito coscienza di sé. Ciò ci porta a pensare che sia parte del sé. Questo è il motivo per cui l'idea di rimuovere le personalità non è stata ancora considerata da molti. La maggior parte dei terapeuti si orienta sul controllo della personalità applicando terapie comportamentali. Tuttavia, dopo essere riuscito a rimuovere decine di personalità in me, e averne altrettante osservate anche negli altri, nei clienti, grazie alla loro collaborazione, posso affermare per esperienza che quando una personalità viene rimossa, le uniche cose che scompaiono veramente sono:

- il trauma iniziale, quando affrontato;
- il carattere automatico del comportamento.

Né i ricordi né le abilità vengono rimossi dalla coscienza del cliente, tutto ciò che cambia quando una personalità viene rimossa è che il cliente guadagna la possibilità di prendere una decisione cosciente su come rispondere a un dato stimolo, invece di reagire con un automatismo incontrollabile

2.6 Implicazioni della revisione della co-dipendenza nel contesto della teoria del gioco

Abbiamo indicato che alcuni dei modelli comportamentali nel compiacente potrebbero avere origine da un'iniziazione non riuscita, cioè i clienti potrebbero essere invischiati in una percezione del mondo che è simile alla percezione che ha un bambino quando imita la realtà mentre gioca. Con il narcisista, potremmo avere un'iniziazione, ma nata morta. In entrambi i casi, si può sostenere l'idea che gli adulti che non hanno conseguito un'iniziazione cadranno facilmente nella dipendenza dal gioco durante la loro vita adulta. Questo potrebbe accadere semplicemente perché tutto ciò che assomiglia a un gioco, dà loro un falso senso di sicurezza, mentre tutto ciò che assomiglia alla vita reale è spaventoso.

La vita reale è vissuta nell'auto-responsabilità. Uno spazio nella realtà viene rivendicato o conquistato allo scopo di un'espressione creativa del sé.

Contrario a questo...

...giocare è impegnarsi in un'attività diretta a realizzare un determinato stato di cose, utilizzando solo i mezzi consentiti da regole specifiche, dove i mezzi consentiti dalle regole hanno una portata più limitata di quella che avrebbero in assenza di regole, e dove l'unica ragione per accettare tale limitazione è rendere possibile tale attività¹⁴.

È così che i bambini evitano di affrontare le conseguenze delle loro azioni mentre si godono la loro esperienza di apprendimento, scegliendo le loro personalità secondo le loro preferenze e il loro carattere.

Guardando nella società moderna, vediamo due strutture che corrispondono alla definizione di gioco, e che in realtà coprono una parte spaventosa della nostra vita quotidiana. Sono il denaro e la gerarchia.

Il denaro offre un falso senso di sicurezza e di controllo, mentre come gioco ci priva sia della sicurezza che del controllo. Il gioco del denaro crea una forte dipendenza. Provate a togliere la droga a chi ne è dipendente. La sicurezza è offerta con la promessa di essere in grado di comprare qualsiasi cosa di cui potremmo aver bisogno con il denaro, mentre il sistema monetario allo stesso tempo crea sempre più scarsità semplicemente monetizzando sempre più aspetti della vita. Il controllo è offerto dalla promessa di poter comprare qualsiasi cosa di cui abbiamo bisogno da chiunque per denaro, mentre perdiamo il controllo sulle nostre vite quando siamo costretti a guadagnare il denaro di cui abbiamo bisogno esattamente per questo scopo. Di conseguenza, il denaro ci spoglia dell'auto-responsabilità.

La gerarchia offre un falso senso di sicurezza e di controllo, mentre come gioco ci priva sia della sicurezza che del controllo. La sicurezza viene offerta con la promessa di essere sostenuti a patto di sacrificare la propria auto-responsabilità entrando a far parte di una gerarchia. Il controllo viene offerto per essere esercitato su chi si trova in una posizione inferiore rispetto a capi aziendali o militari, mentre si deve obbedire a chi occupa una posizione superiore. In seguito ci spoglia completamente dell'auto-responsabilità, perché tutto il controllo sta in cima alla piramide gerarchica. E per quanto riguarda la sicurezza, chiedete ai milioni di persone che sono finite disoccupate o morte sul campo.

I due giochi sono interconnessi e gestiti dagli stessi padroni. Si dà il caso che questi padroni abbiano un carattere piuttosto narcisistico. E noi schiavi corriamo per compiacerli.

Questo ora non è niente che possa essere provato scientificamente. O si sente, o non si sente: chiunque sia iniziato all'età adulta, si sentirà limitato nella sua naturale espressione creativa quando serve le richieste del sistema monetario, e non si offrirà mai volontariamente di partecipare ad una gerarchia, semplicemente perché la totale perdita di controllo non è niente che un adulto desideri. Sono consapevole che ci sono molte persone con buone intenzioni là fuori, che cercano di fare la cosa giusta all'interno delle gerarchie, o cercano di cambiare le cose in meglio avviando economie blu o verdi o di qualsiasi altro colore. Non intendo sminuire i loro sforzi, intendo solo sottolineare la limitazione della loro portata. Forse è il momento di formularlo in modo positivo: guarire completamente questo complesso trasformerà il pianeta in un luogo dove i bambini possono crescere e giocare in una sicurezza dischiusa da adulti che sono tutti fonti creative di produttività, che condividono liberamente con il mondo ciò che i loro spiriti creativi hanno da offrire.

3. Protocolli sperimentali di guarigione

¹⁴ Bernard Suits: Cos'è un gioco? The University of Chicago Press, online su: <https://www.journals.uchicago.edu/doi/abs/10.1086/288138March> 14 2021.

È presto per pubblicare protocolli di guarigione che arrivino con la promessa di essere affidabili. L'esperienza aneddotica che ho raccolto finora proviene da una tradizione di autoguarigione guidata, per cui non c'è modo di evitare che sia il cliente a voler cambiare. Inoltre, i clienti devono essere in grado di prendere ciò che io chiamo "decisioni con tutto il cuore", decisioni che non provengono dall'elaborazione mentale, ma provengono da un luogo dove pensiero ed emozione sono integrati in un modo che è coerente nella percezione del chakra del cuore. Questo implica una certa pratica spirituale.

In questo contesto, vorrei condividere ciò che ha funzionato finora, e ciò che non ha funzionato. Specialmente con il narcisista, mentre cerchiamo di recuperare il suo sé vulnerabile, affronteremo un grado estremo di vulnerabilità. Questo non si concilia molto con la proiezione che il loro persecutore interiore ha causato dolore, imposto il controllo e manipolato coloro che credevano di amare.

Prima di arrivare a questa parte delicata, diamo un'occhiata al compiacente: L'archetipo centrale del compiacente è una vittima attiva - e questa vittima ha bisogno di svegliarsi.

Terrò questo sotto forma di lista di elenco. Ci sono numerose tecniche che possono essere applicate, come EFT, PNL, ipnosi, psicodramma o anche regressioni di vite passate che - non importa se reali o meno - sono una forma molto efficace di psicodramma.

- Rendetevi conto che siete in una relazione tossica che non migliorerà mai, non importa quanto accontentiate l'altro e vi tranquillizzate.
- Realizzare: "Io sperimento ciò che sperimento perché sono quello che sono". Prenditi la piena responsabilità della condizione in cui si trova la tua vita.
- Renditi conto che hai coltivato un falso sé dentro di te e lo sei diventato, che hai smesso di essere autentico non perché sei stato costretto, ma perché hai deciso di farlo.
- Rendetevi conto che siete ossessionati dal benessere degli altri. Sei ossessionato dall'altro, perché non ti senti abbastanza essendo semplicemente te stesso. Questo è il punto in cui la relazione speculare con il narcisista è tangibile. Anche lui è ossessionato dall'altro, solo che si concentra sull'immagine che l'altro ha di lui. Nessuna delle due ossessioni è migliore o peggiore dell'altra. Sono entrambe completamente patologiche e si meritano davvero l'un l'altra.
- Renditi conto che ti manca l'autostima, la fiducia in te stesso, l'amor proprio, e che hai evitato di guarire questa condizione e di diventare auto-responsabile sottomettendoti e subordinandoti agli altri.
- Renditi conto che la sottomissione è attiva come le percosse, i graffi, le urla, e che tu non sei una vittima qui. È autodistruzione applicata. Non c'è amore in questo, solo paura e auto-persecuzione.
- Affermare/decidere: Dissolvo il mio falso sé. Questo ha bisogno di un'accurata auto-percezione del trauma originale, del percorso bioenergetico che viene attivato dalla posizione fisica del trauma nei chakra inferiori al cervello rettiliano, e una comprensione e consapevolezza dello schema cognitivo che le personalità innescate applicano. Le personalità escono dal corpo attraverso una o più bande d'accesso, e si impadroniscono del corpo mentale. C'è bisogno di una comprensione del vantaggio nascosto che questo modello di personalità ottiene, e una realizzazione che la personalità non fa altro che perpetuare l'infelicità per recuperare l'accesso alla forza vitale. Grazie a questa comprensione, può essere dissolta attraverso una decisione. Nella nostra pratica la attiviamo, liberiamo il trauma, e lo tiriamo fuori dalla banda d'accesso con le mani, lo teniamo davanti a noi e lo bruciamo dopo aver visualizzato una fiamma violetta. Il rilascio

del trauma è necessario per poter tendere completamente il filo bioenergetico tra la sede fisica del trauma e il cervello rettiliano. Questo viene dalla tradizione sciamanica, è solo un modo possibile per farlo. Il fattore decisivo è la decisione stessa presa in modo totale. Ricordate, siamo esseri creatori, e possiamo dis-fare ciò che abbiamo creato all'inizio.

- **Affermare/decidere:** Reintegro il mio sé vulnerabile. Questo normalmente arriva con onde d'urto di ricordi traumatici. Potrebbe essere intenso, potresti avere bisogno di piangere o urlare per integrare. Se tale processo emozionale ha successo, l'ultima espressione emozionale è la risata. Se la risata non appare, qualcosa non è stato visto e il processo deve essere ripetuto. La risata è il passo che riaggiusta le tensioni muscolari nell'intestino, si sente e suona come un'articolazione spostata che viene rimessa in posizione. Se questo accade, il processo di guarigione non è reversibile.
- Uno di questi ricordi traumatici potrebbe essere nel contesto di una relazione estremamente empatica con una madre iperprotettiva. Renditi conto che la decisione di prendere in carico e bilanciare i suoi sentimenti subconsci o coscienti è stata una tua decisione. Che tutta quella paura e rabbia e sentimento di svalutazione che hai portato per lei è suo, non tuo. L'hai fatto per amore. Ma oggi non ti serve. E non è mai servito a lei.
- Potrebbe esserci una personalità secondaria che si basa su un archetipo persecutore, che non ha altra funzione se non quella di custodire e mantenere gli schemi di co-dipendenza per mantenere lo stato di non-responsabilità. Ha bisogno di essere tirata fuori e dissolta. Si può guardare a questa possibilità affermando: Sento le mie personalità basate sul persecutore. Si manifesteranno se gli viene data la possibilità.
- Ricostruire l'autostima, l'amor proprio e la fiducia in se stessi può essere fatto in molti modi, come EFT, PNL, lavoro con gli specchi.
- Renditi conto che non hai ancora avuto l'iniziazione all'età adulta. Senti la bolla di gioco in cui galleggi, che ti separa dalla realtà. Guardi la realtà come un paio di occhi che guardano fuori da un paio di occhi. Senti quel dolore da separazione, il desiderio di sentire ed essere sentito nel reale.
- **Decidere/affermare:** Inizio me stesso, faccio scoppiare quella bolla, mi abbandono nell'età adulta, fondo i miei occhi e gli occhi negli occhi in uno solo, qualunque cosa funzioni meglio come rappresentazione visiva o verbale di quello che senti. Concentrati sulla milza quando affermi. Dovrebbe scatenare un dolore nella milza. Decidi/afferma: Passo attraverso il dolore dell'iniziazione. È un processo che può durare giorni, ha solo bisogno di iniziare. Potrebbe causare un'inflammatione o anche la rottura della milza che può essere letale a causa di un'emorragia interna. L'emorragia interna può essere auto-diagnosticata osservando la frequenza cardiaca. Se la frequenza cardiaca aumenta senza motivo, recatevi immediatamente in un ospedale, c'è bisogno di un intervento chirurgico. Non ci sono ancora dati sulla gravità e la probabilità di complicazioni alla milza. Sappiamo solo che è qui che il complesso psicologico si lega alla funzione dell'organo, e otteniamo sempre più dati aneddotici che supportano la teoria.
- Durante questi processi, è una buona cosa essere in relazione con il narcisista. Osserva cosa ti scatena. Da qualunque parte ti scateni qualcosa, troverai altri traumi infantili da risolvere.

Con il narcisista nascosto, abbiamo bisogno di un protocollo totalmente diverso.

- **Realizzare:** "C'è uno schema ripetitivo nella mia vita: per quanto mi sforzi, finisco sempre per essere il capro espiatorio, vengo colpevolizzato e gettato nella vergogna. Poiché è ripetitivo, ci deve essere qualcosa in me che causa questo". **Affermare:** "Sperimento ciò che sperimento perché sono quello che sono".
- Non cercate mai di introdurre un narcisista nella narrazione della condizione clinica come trattata dalla psicologia clinica. Questa narrazione è scritta dal punto di vista della vittima del co-dipendente. Serve ai bisogni del co-dipendente, non serve ai bisogni di un narcisista.

- Un narcisista è entrato nella fase della sua vita in un ruolo di vittima, ed è così che si identifica il sé vulnerabile, quello che deve essere recuperato e guarito. Abbiamo bisogno che questa identificazione avvenga per qualsiasi ulteriore passo. Indurre senso di colpa e vergogna non aiuta.
- Un narcisista nascosto sarà in grado di ammettere che gli manca l'autostima, la fiducia in se stesso, l'amor proprio, e con l'autodisciplina inerente al suo carattere potrebbe lavorare per guarire questo aspetto con un certo successo.
- Il narcisista sarà in grado di relazionarsi con l'esperienza di essere un capro espiatorio, di essere controllato e manipolato. Nella sua infanzia, questa esperienza era reale. È stato vittima, e questo deve essere riconosciuto con compassione. Per quanto riguarda l'adesso, nello stato di co-dipendenza con la personalità Giano-bifronte attiva, non sarà in grado di identificarsi con nessuna forma di persecutore, perché gli aspetti brutti si nascondono sempre nel piano subconscio, o sono proiettati sul co-dipendente. Qualsiasi commento o affermazione sul fatto che si comporti come un persecutore sarà inglobata dall'esperienza di capro espiatorio dominante nel suo sé vulnerabile.
- Aneddoticamente, ha funzionato bene per localizzare l'aspetto persecutore nell'esperienza di una vita precedente, e per raggiungere una piena comprensione del complesso emotivo come specchio karmico di quel persecutore della vita precedente e della vittima di questa vita. Quando questi due lati della medaglia diventano tangibili in una forma equilibrata, il cliente può avere accesso alla forma bioenergetica della condizione all'interno della sua milza. Può relazionarsi con il "dolore di essere il capro espiatorio" che sta fisicamente nella milza, riconoscere l'equilibrio karmico raggiunto in questa vita, il che significa assumersi la piena responsabilità della sua esperienza, e poi rimuovere il dolore dalla milza con la sua "mano energetica", che di nuovo implica una certa pratica spirituale proveniente dallo sciamanesimo. Questo corpo di dolore, quando viene rimosso ritualmente, visto nel contesto karmico e fatto fluttuare con amore, alla fine si trasforma in qualcosa che può essere meglio descritto con la parola "integrità", che può essere reintrodotta nel corpo. Tuttavia, l'integrità appartiene al cuore, non alla milza.
- Se questo viene realizzato, il narcisista porterà ancora con sé i modelli di personalità che ha sviluppato. Ma sarà in grado di percepire l'effetto delle sue azioni a livello empatico, e si tirerà immediatamente indietro da quel tipo di azioni, perché non è nella sua intenzione causare dolore.

Potrebbe dare fastidio che il persecutore guadagni tanta compassione, mentre la vittima riceve un duro richiamo all'auto-responsabilità. La nostra cultura esigerà il contrario, chiederà la punizione del persecutore e correrà in soccorso della vittima. Vi prego di considerare che questa risposta comune rappresenta solo un'interazione drammatica, e con questo perpetua la sofferenza. La guarigione funziona al contrario.

Questo capitolo avrà sicuramente bisogno di essere aggiornato, perché le cose non si sono ancora evolute oltre questo punto. E perché questo è solo aneddotico in ogni caso, e sarà necessario raccogliere più dati, più esperienze diverse.

Vorrei invitarvi a far parte di questa esperienza. Il sentiero prende forma dai passi che facciamo.