

CANDACE V. LOVE

# BASTA NARCISISTI!

COME  
SMETTERE  
DI SCEGLIERE  
UOMINI  
EGOCENTRICI  
E TROVARE  
L'AMORE CHE  
MERITI



PRESENTAZIONE DI  
**FEDERICA  
BOSCO**

Erickson

**«Il narcisista, se lo conosci, lo eviti.  
Il problema è riconoscerlo.»**



**IL TUO COMPAGNO SI CONCENTRA  
ESCLUSIVAMENTE SULLE SUE NECESSITÀ  
E NON CONSIDERA I TUOI BISOGNI?**

**SE SEI STANCA DI AVERE A CHE FARE  
CON UN PARTNER NARCISISTA  
E TI SENTI PRONTA A ESSERE TRATTATA  
CON GENTILEZZA, RISPETTO E SENSIBILITÀ,  
QUESTO LIBRO È PER TE.**



Perché così tante donne frequentano, e addirittura sposano, uomini narcisisti? Questo libro svela i segreti grazie ai quali potrai finalmente liberarti dalle relazioni tossiche. E smettere di ricascarci una volta per tutte.

ISBN 978-88-590-1822-3



9

€ 17,00

# Indice

<i>Presentazione all'edizione italiana</i> (F. Bosco)	9
<i>Introduzione</i>	15
<i>Capitolo primo</i>	
Il Principe Azzurro... oppure un altro ranocchio?	25
<i>Capitolo secondo</i>	
Il ranocchio: comprendere il narcisismo e i narcisisti	49
<i>Capitolo terzo</i>	
I bisogni infantili insoddisfatti: alla scoperta del tuo passato	77
<i>Capitolo quarto</i>	
Un esame più attento delle trappole	89
<i>Capitolo quinto</i>	
Bloccata per tutta la vita?	117
<i>Capitolo sesto</i>	
Imparare a modificare le proprie trappole	155
<i>Capitolo settimo</i>	
La cura di sé: diventare le fate madrine di se stesse	191
<i>Capitolo ottavo</i>	
Avere relazioni consapevoli	223
<i>Qualche ultima riflessione...</i>	247
<i>Ringraziamenti</i>	249
<i>Lista degli esercizi</i>	251
<i>Bibliografia</i>	253

## Presentazione all'edizione italiana

Federica Bosco<sup>1</sup>

Se state sfogliando questo libro è molto probabile che abbiate a che fare con un narcisista e che questo vi stia creando dei problemi. Forse vi trovate in una relazione che non vi fa stare bene nonostante i vostri sforzi per farla funzionare, oppure siete consapevoli di volerne uscire, ma continuate a ricaderci (o a farvi ritrascinare) e vi sentite in trappola, o ancora siete molto preoccupati per qualcuno che amate e che vedete spegnersi giorno dopo giorno.

Qualunque sia il motivo che vi ha portati a leggere queste pagine proprio adesso, significa che è arrivato il momento di fare qualcosa e che tutto il vostro corpo vi sta letteralmente gridando di prendere in mano la situazione prima che sia troppo tardi.

Avere a che fare con un narcisista è qualcosa di devastante.

All'inizio è il paradiso in terra, la persona perfetta, l'altra metà della mela, l'anima gemella, un'assoluta connessione di anima e

---

<sup>1</sup> Scrittrice e sceneggiatrice, dopo il successo ottenuto con la trilogia *Mi piaci da morire*, *L'amore non fa per me* e *L'amore mi perseguita*, ha pubblicato *Cercasi amore disperatamente*, *S.O.S. amore* (Premio Selezione Bancarella) e la fortunata trilogia *Innamorata di un angelo*, *Il mio angelo segreto*, *Un amore di angelo*. È inoltre autrice di: *101 modi per riconoscere il tuo principe azzurro (senza dover baciare tutti i rospi)*, *101 modi per dimenticare il tuo ex e trovarne subito un altro*, *Dimenticare uno stronzo*. *Il metodo Detox in 3 settimane*, *Mi dicevano che ero troppo sensibile*. *Per chi si sente sbagliato, un percorso per scoprire come tramutare l'ipersensibilità in una risorsa preziosa* e *Il nostro momento imperfetto*. Dal romanzo *Pazze di me* è tratto il film omonimo con la regia di Fausto Brizzi. I suoi libri sono stati tradotti in 10 Paesi.

cuore, la condivisione di gusti e progetti, un legame animico più unico che raro, che ci fa credere che tutti film, i romanzi e le canzoni d'amore dall'inizio dei tempi siano stati scritti appositamente per noi.

Viviamo una luna di miele che ci sembra irreali, voliamo tre metri sopra il cielo e ci meravigliamo che sia capitato proprio a noi un colpo di fortuna simile, noi che in amore non siamo mai state troppo fortunate.

Per questo abbiamo quasi paura a parlarne alle amiche, quasi a non voler rompere quell'incantesimo così delicato, temendo che un Dio distratto ci abbia consegnato per sbaglio un dono non destinato a noi.

Così ci crogioliamo in quel tepore nuovo a cui non siamo abituate, facendoci avvolgere dalle attenzioni, dai complimenti e dagli incoraggiamenti e ci lasciamo scaldare da questa luce tutta per noi, un riflettore che non abbiamo mai pensato di meritarcene, noi che non siamo mai state protagoniste, ma solo comparse sul palcoscenico della vita.

Finalmente qualcuno si è accorto di noi, finalmente qualcuno crede in noi, ci stima, ci apprezza, ci vede, come forse nessuno ha mai fatto prima, e ci invita ad abbandonare la corazza, a smettere l'armatura, e a permettergli di tagliare quel filo spinato che ci siamo avvolte intorno per proteggerci.

«Non ne hai bisogno, non ne hai più bisogno, ora ci sono io, fidati di me».

E lo lasciamo fare, gli permettiamo di eliminare quella protezione che ci abbiamo messo anni a costruire, che ci ha rese più rigide, sospettose e diffidenti e, man mano che viene via, lui sorride e ci dice: «Lo vedi quanto sei bella quando ti lasci andare?».

E tu ti guardi allo specchio e ti vedi coi suoi occhi, ti vedi con amore, e pensi che forse sì, ha ragione lui, che è il primo che ti ha teso una mano, che ti ha dedicato tempo e parole e decidi che l'amore va vissuto, l'amore quello vero merita una chance, perché non ricapita due volte nella vita e allora, con

delicatezza e timore, estrai il tuo cuore dalla teca e glielo porgi così: vulnerabile, fragile, tremante e pieno di fiducia.

Esattamente come faremmo consegnando tutti i nostri risparmi a qualcuno che ci promette di triplicarli.

Ma dopo poco tempo, pochissimo tempo, qualcosa si incrina in maniera impercettibile: un commento fuori luogo, un appunto poco carino, una battuta che stride e che ci lascia perplesse, con l'amaro in bocca... allora immediatamente cerchiamo una spiegazione, una giustificazione logica, dobbiamo aver capito male, abbiamo frainteso e comunque siamo sempre così suscettibili, ce lo dicono da quando eravamo bambine che ce la prendiamo sempre per niente.

E invece no, non abbiamo capito male, abbiamo capito benissimo, gli allarmi si sono messi a suonare tutti insieme e nella nostra testa è il caos totale, come cercassimo l'uscita da un edificio che sta crollando sotto i bombardamenti.

Fumo, polvere, sirene, non sappiamo dove andare, cosa fare e soprattutto cosa dire.

L'idea anche vaga che lui ci abbia truffato è troppo dura da accettare, sarebbe come dare ragione a tutte le voci che da sempre ci ripetono che non valiamo niente, che non meritiamo amore, che siamo difettose, sbagliate, nullità.

Quindi ci facciamo forza e cerchiamo una spiegazione, perché ce ne deve essere una, avremo frainteso, non era quello che voleva dire, non è possibile, sì, sì... siamo troppo sensibili.

Ma poi a quell'episodio ne segue presto un altro.

Una piccola critica sul nostro lavoro, il nostro aspetto, la nostra cucina, la nostra famiglia, il nostro passato, i nostri figli, i nostri amici. E questa volta è chiaro che non abbiamo capito male. Allora ci assale il dubbio di aver detto o fatto qualcosa di sbagliato, che sia intrinsecamente colpa nostra, perché in fondo lo sappiamo che non cuciniamo così bene, e al lavoro potremo anche fare di più, e certo la nostra famiglia non è delle più comprensive e anche le amiche... siamo sicure che non siano invidiose?

## Introduzione

Se sei una delle tante che si ritrovano invischiate in una relazione tossica e distruttiva dietro l'altra, e non riesci a capire perché le tue storie sentimentali implodano, forse il problema è che continui a trovarti partner narcisisti, egoisti ed egocentrici. E la cosa più grave è che non te ne rendi neanche conto. Be', comunque ho una buona notizia da darti: puoi imparare a non ripetere questo schema relazionale distruttivo. Sono una psicologa clinica e ho aiutato molte donne come te a interrompere questo schema. Questo libro si rivolge a te e a tutte le altre donne alle prese con questo problema. Una di loro si chiama Linda. Forse la sua storia ti suonerà familiare.

### La storia di Linda

Seduta da sola al bancone di un ristorante alla moda, Linda stringeva nervosamente lo stelo del suo bicchiere di vino. Sentiva un senso di smarrimento scavato nello stomaco e in gola il peso della tristezza che montava. *Fermati. Non ora. Non voglio mettermi a piangere adesso.* Controllò per l'ennesima volta l'orologio sul suo smartphone: Anna era perennemente in ritardo. Anna era la sua più cara amica sin dall'infanzia, e Linda aveva assolutamente bisogno di parlarle. Ripensò alla volta in

cui avevano fatto la prima lezione di yoga insieme, qualche anno prima, e le aveva parlato del suo ultimo compagno, Marco. Le cose sembravano così promettenti allora... Linda cominciò a sognare a occhi aperti ricordando quanto fosse felice all'inizio della storia con lui. Mentre si lasciava trasportare dalle sue fantasticherie, arrivò finalmente Anna che, ignorando i tentativi della cameriera di trovarle un tavolo, si diresse verso l'amica e la raggiunse al bancone.

Si abbracciarono. Anna disse che la notizia della rottura con Marco l'aveva rattristata parecchio. *Non posso crederci che sia successo un'altra volta. Pensavo che lui fosse veramente diverso. Perché proprio a me succedono queste cose? Che cosa ho sbagliato?* Linda procedette con il racconto dei particolari dolorosi, arrivando infine a confessare quanto le cose fossero diventate brutte fra lei e Marco. Era diventato irritabile e aveva cominciato a discutere anche per le questioni più insignificanti. Poco alla volta si era fatto sempre più critico ed esigente e aveva cominciato a rivolgerle insulti pieni di disprezzo. Pareva che lei non ne facesse mai una giusta. Poi, quando scoprì che era uscito con una collega, sentì la certezza che ci fosse andato a letto. Ricordava che le trotterellava intorno come un cagnolino e faceva il cascamoto con lei alla festa di Natale. Lui naturalmente aveva negato tutto, accusando Linda di essere la tipica donna gelosa.

Mentre parlava, Linda faceva di tutto per mantenere la lucidità, ma sentiva che i suoi pensieri scivolavano lentamente nel vortice della vergogna — vortice che lei conosceva molto bene. *Sono un'idiota! Evidentemente c'è qualcosa che non va in me. Continuo a fare casini! Ormai dovrei avere imparato. Che imbarazzo! Dio, sono irrecuperabile. Dovrei semplicemente smettere di cercare qualcuno. Resterò sola per tutta la vita.*

Anna gettò lo sguardo ai brandelli che Linda aveva ammicchiato facendo a pezzetti il suo tovagliolo di carta mentre parlava. «Linda», le disse prendendola per mano, «non sapevo



che la situazione fosse così grave. Tu sai quello che ho passato io un paio d'anni fa con Davide. Avrei voluto che me lo dicessi. Non dovevi sopportare tutto questo da sola». Linda alzò lo sguardo con gli occhi umidi di lacrime, nonostante avesse cercato di trattenerle. «Non potevo... non potevo ammetterlo neanche a me stessa. Ho provato tanta vergogna quando ho capito di essere finita un'altra volta in una relazione senza via di uscita. Non lo volevo ammettere», mormorò Linda. Anna le strinse la mano.

Forse tu puoi capirla, Linda. Forse anche tu sei passata attraverso un'infinità di relazioni che all'inizio sembrano splendide e ti fanno sentire benissimo, ma che poi immancabilmente diventano amare. Se ti accorgi di continuare ad attrarre e ad essere attratta da uomini narcisisti (che cosa siano esattamente lo spiegherò nel secondo capitolo), sappi che non sei la sola. In realtà ci sono molte donne che continuano a ripetere gli stessi schemi autodistruttivi in amore. Se sei una di queste sfortunate, probabilmente sarai frustrata e arrabbiata con te stessa per la tua incapacità di capire come stanno veramente le cose e di interrompere la relazione in tempi più brevi. Potresti provare un tremendo senso di vergogna, per esserti fatta prendere in giro e/o maltrattare, o un tremendo senso di colpa, per avere inflitto ad altri — per esempio, i tuoi figli o un genitore a carico — la presenza del tuo compagno. Potrai pensare di avere perso del tempo prezioso nell'ennesima relazione senza futuro. O magari, se speravi di poterti sposare e mettere al mondo dei figli prima che fosse troppo tardi, o se il tuo matrimonio dopo molti anni è naufragato, ti sembrerà di avere sprecato i tuoi anni migliori con quest'uomo.

Il ripetersi di questi pattern ti farà sentire profondamente ferita e inadatta. La tua fiducia in te stessa è stata scossa alle fondamenta e la tua autostima ne è uscita gravemente intac-

cata. Con tua grande vergogna, dovrai ammettere che ancora una volta hai avuto una relazione fallimentare e le relazioni di questo tipo, che ti sconvolgono nell'anima, ti faranno temere di non poterti fidare dei tuoi stessi giudizi. Con il tempo potresti decidere di evitare del tutto le relazioni sentimentali anche se avevi sempre sperato di condividere la tua vita con qualcuno. Qual è il problema?

*Il problema è che all'inizio i narcisisti sembrano così attraenti che può essere difficile per chi si lega a loro allontanarsene.* Possono essere affascinanti e premurosi, inizialmente. Sembrano al top del successo e pienamente realizzati: sicuri di sé e dotati di un fascino magnetico. Il fatto che ti abbiano scelta ti fa sentire speciale. Scivoli allegramente nella loro vita, senza neppure accorgertene. Non riesci a credere di avere avuto tanta fortuna: adesso non sarai più sola per il resto della vita, avrai una relazione preziosissima. Ma poi immancabilmente le cose cambiano.

Il tuo Principe Azzurro comincia a criticarti per ogni inezia, da come ti vesti a come porti i capelli e parli, dalla tua intelligenza ai tuoi amici e familiari. Cominci a innervosirti: che cosa sta succedendo? Arriva la paura quando ti rendi conto di non essere all'altezza delle sue aspettative, e subito dopo arrivano i dubbi: come potevi pensare di riuscire ad averlo per te? Lui è una persona meravigliosa, e tu... be', tu sei tu. E sai di non essere così speciale.

La relazione si disgrega sotto i tuoi occhi. O ti molla lui di punto in bianco o sei tu a troncare perché capisci di non avere altra scelta. Ti lecchi le ferite, le amiche e i familiari ti dicono che a loro comunque non è mai piaciuto, e dopo un po' di tempo conosci un altro uomo. E ricomincia tutto da capo. Tuo malgrado, ti ritrovi in un'altra brutta relazione: pur non volendolo, continui a scegliere uomini che non ti sanno dare l'amore che desideri.

A causa della loro infelice psicologia, i narcisisti sono effettivamente incapaci di amare un'altra persona profondamente, con reciprocità, nel mutuo rispetto e in modo soddisfacente. Un narcisista è tutto preso da sé e non potrà mai amarti o apprezzarti davvero. Amerà e apprezzerà quello che tu fai per lui — il tuo aspetto, la tua condizione sociale o l'aiuto che gli dai. Concentrato esclusivamente sulla soddisfazione dei propri bisogni, il narcisista è incapace di vedere le cose dal punto di vista di un'altra persona e di rapportarsi con una compagna in modo gentile, rispettoso e sensibile.

Per evitare di avere una relazione malata con un uomo di questo tipo, dovresti piantarla di mettere al primo posto i desideri e i bisogni altrui e cominciare a concentrarti sui tuoi. Cos'è che ti fa essere attratta da questo tipo di persone e che ti induce a sopportare così a lungo una relazione penosa e distruttiva?

*Non è l'uomo a dover cambiare, devi farlo tu.* Puoi riuscirci imparando a conoscere i pattern psicologici che hai sviluppato da bambina per via del fatto che i tuoi bisogni infantili di cure affettuose, empatia, amore, sicurezza e incolumità non hanno ricevuto risposte adeguate. Il mancato soddisfacimento di questi bisogni dà origine a pattern di comportamento poco sani, una specie di prisma inconscio che filtra la tua visione del mondo e le tue reazioni agli altri e alle cose che succedono. Questi pattern di comportamento tendono ad accompagnarti per tutta la vita, inducendoti a cercare soddisfacimento per i tuoi bisogni nei posti e dalle persone sbagliate. Puoi essere certa che condizioneranno sempre le tue scelte amorose, a meno di non diventarne consapevole e fare qualcosa per cambiare.

*Io sono qui per aiutarti a cambiare.*

Ho scritto questo libro perché ho la passione — anzi, la missione — di dare una mano alle donne in gamba come te che continuano a legarsi a dei cretini — per essere più precisi, a dei narcisisti. Voglio aiutarti a imparare a non ripetere relazioni

distruttive di questo tipo. Io mi immedesimo molto nelle donne come te perché anch'io era una donna in gamba (e, per di più, una psicologa!) che continuava ad avere relazioni narcisistiche. Alla fine ho dovuto ammettere che il denominatore comune di queste relazioni morbose e spesso dannose ero io. Ho dovuto subire le autoaccuse e la vergogna di essermi sbagliata completamente sul conto di un uomo che all'inizio sembrava un'ottima persona, perlomeno a me. Le amiche, chiaramente, vedevano le cose in modo diverso, ma io non le ascoltavo perché mi dicevo la classica frase: «Loro non lo conoscono come lo conosco io». Eh già — come no? — le ultime parole famose. Arrivati a un certo punto, inevitabilmente, la relazione si ritorceva contro di me. Chi lo sapeva che se un narcisista viene deluso o contraddetto si trasforma da Principe Azzurro in squalo killer? Mi sentivo come la vittima di una sparatoria da un'auto in corsa. Nonostante fossi io a troncane queste relazioni, restavo ugualmente scioccata e confusa. Poi cominciavo a farmi una serie di domande: «Ma cos'è che è successo? Che cosa ho sbagliato? Come ho potuto prendere un granchio così? Che cosa c'è in me che non va? Sono un'idiota!». Mi sentivo come dopo un trauma, mi sbracciavo in cerca di aiuto mentre affondavo in un mare di dubbi e autorecriminazioni, e il presunto uomo dei miei sogni scappava via a bordo del suo motoscafo — elegante, slanciato e lussuoso, naturalmente — senza mai voltarsi indietro a guardare.

Devo ammettere di essere sempre stata attratta dai narcisisti. E come non esserlo? In genere sono persone divertenti, brillanti e intelligenti e hanno una personalità fuori dall'ordinario; spesso sembrano sicuri di sé e padroni della situazione. E all'inizio mi fanno sentire speciale e al sicuro. Ma la dinamica è sempre la stessa: quello che sembrava un amore ardente era in realtà il bisogno di controllarmi e, in un paio di casi, quando li ho contrariati o contraddetti oppure ho detto semplicemente la mia, apriti cielo: sono diventati vendicativi e molto inquietanti.

Ma le mie illusioni e il mio bisogno di aggrapparmi alla fantasia che fossero come avrei voluto erano tenaci. Dopo essere uscita per qualche mese con uno di questi narcisisti, ricordo di avergli detto: «Questa è la relazione più sana che abbia mai avuto». Te lo immagini? Accidenti, come mi sono dovuta rimangiare quelle parole!

La promessa che ti faccio è che se seguirai gli insegnamenti di questo libro — maturati attraverso la mia dolorosa esperienza e quella di un'infinità di altre donne con cui ho lavorato — potrai liberarti da questa dinamica una volta per tutte. Le basi teoriche a cui faccio riferimento sono quelle della *schema therapy*, un metodo terapeutico davvero efficace, sviluppato dal famoso psicologo americano Jeffrey Young, che consente di modificare i comportamenti patologici (Young e Klosko, 1994). Gli schemi, che in questo libro chiamerò *trappole*,<sup>1</sup> sono i pattern inconsci, formatisi nell'infanzia e protrattisi nell'età adulta, che ti spingono verso le relazioni distruttive e ti tengono prigioniera, anche quando hai imparato la lezione. Da adulte tendiamo a essere attratte dalle persone che innescano certi nostri pattern inconsci, o trappole, in quanto ci appaiono familiari. In genere le donne attratte dai narcisisti hanno ereditato in particolare le trappole dell'abbandono/instabilità, della sfiducia/abuso, della deprivazione emotiva, dell'inadeguatezza/vergogna, della sottomissione, dell'autosacrificio e degli standard severi/ipercriticismo. Con questo libro imparerete a riconoscere le vostre

---

<sup>1</sup> In questa traduzione, il neologismo inglese *lifetraps* è stato tradotto con «trappole». Come scrivono i curatori dell'edizione italiana del libro citato sopra dall'autrice, «con il neologismo *lifetraps*, «trappole per la vita», Jeffrey Young intende rimarcare che la vitalità di uomini e donne apparentemente normali può essere bloccata all'interno di *modi di pensare, di sentire, di agire e di relazionarsi con se stessi e gli altri* che si sono formati in momenti cruciali dello sviluppo, si sono rinforzati nel corso del tempo fino a consolidarsi tanto da divenire vere e proprie trappole» (p. VIII, corsivo nell'originale). Il riferimento alla vita ha quindi un doppio significato: la trappola tende a durare per tutta la vita e intrappola la vita stessa [ndt].

trappole personali e a rompere lo schema che vi spinge sempre a legarvi a un narcisista.

Ti suggerisco caldamente di leggere questo libro dall'inizio alla fine, invece di dargli una scorsa un po' qua e un po' là, poiché le cose da sapere e le abilità da esercitare vengono presentate con un preciso ordine di propedeuticità. Poiché questo è un libro interattivo, cerca di non essere una lettrice passiva o molte cose andranno perse. Per compiere cambiamenti duraturi nel tuo modo di comportarti serviranno esercizio e impegno. Se ti limiterai a leggere senza partecipare, non riceverai tutto quello che il libro può darti, ovvero la capacità di smettere una buona volta di avere relazioni tossiche.

Il libro parte da una spiegazione delle ragioni per cui sei attratta dai narcisisti, che fa riferimento alla teoria degli schemi (schema theory) e ai bisogni infantili frustrati che continuano ad accompagnarti anche da adulta (capitolo primo). Quindi, spiega che cosa siano il narcisismo e le relazioni narcisistiche (capitolo secondo). Dopodiché, potrai identificare le tue trappole e imparare a modificarle utilizzando gli elementi fondamentali del cambiamento (capitoli dal terzo al sesto). Per guarire le ferite che ti porti dall'infanzia e dalle precedenti relazioni distruttive, scoprirai quanto è importante avere cura di te stessa (capitolo settimo). Infine, metterai tutto insieme e imparerai ad avere frequentazioni maschili sane (capitolo ottavo).

Ogni capitolo contiene alcuni elementi ricorrenti. In tutto il libro troverai delle storie in più parti, che riguardano alcune donne con cui ho lavorato. Ogni capitolo fornisce un'anteprima degli elementi essenziali che verranno poi approfonditi e propone esercizi e tecniche mirate. Ogni tanto ti chiederò di verificare come ti senti in quel momento e ti inviterò a riflettere su quello che hai appena letto. Infatti, per cambiare è importante diventare innanzitutto più consapevoli. Se prenderai l'abitudine di riflettere sui tuoi pensieri e sentimenti, ti sarà utile anche

quando uscirai con un altro uomo. Questo spazio di riflessione su di te sarà per noi il tuo «specchio», uno di quelli che si usano nelle favole per conoscere la verità.

Ricaverai il meglio da questa lettura se terrai un diario del tuo faticoso viaggio attraverso il libro. Io ti consiglio di usare un raccoglitore ad anelli o qualche altra cosa del genere che ti permetta di scorrere rapidamente i tuoi appunti e valutare i progressi fatti.

Bada bene: non dovrai rinunciare al tuo lieto fine. Non dovrai più restare chiusa nella trappola dei bisogni infantili insoddisfatti. Seguendo il metodo che ti illustrerò nelle prossime pagine, potrai riconoscere le tue trappole, capire come esse abbiano influito sulle tue scelte sentimentali e sviluppare le capacità che ti servono per cambiare, cosicché non solo non avrai mai più un'altra relazione distruttiva, ma ti darai più chance per trovare il compagno e la relazione che desideri disperatamente.

Quando avrai finito di leggere questo libro capirai che, se in passato sei stata attratta dai narcisisti, *non è mai stata colpa tua*. La tua visione di te e del mondo dipende da cose che sono accadute nella tua infanzia e che tu non avresti potuto controllare: è questo che ti ha costretta a ripetere un certo tipo di relazioni patologiche. Potrai cambiare nel momento in cui capirai di avere maggiori possibilità di controllo di quel che pensi — possibilità di controllare non gli altri, bensì le tue reazioni. In sostanza, imparerai a essere la «fata madrina» di te stessa (vedrai che cosa significa nei capitoli primo e settimo) e ad avere il tuo lieto fine con un Principe Azzurro equilibrato. Certo, non è qualcosa che possa avvenire dal giorno alla notte, ma se ti impegnerai e se troverai la pazienza e il coraggio necessari a fare quello che ti viene suggerito in questo libro, avrai molte più probabilità di trovare un amore autentico e duraturo.

## **I bisogni infantili insoddisfatti: alla scoperta del tuo passato**

Hai mai la fantasia che il Principe Azzurro piombi nella tua vita e ti porti via, per poi vivere insieme, tu e lui, per sempre felici e contenti? Se ti capita — e chi di noi non ha mai avuto fantasie di questo tipo, in qualche momento della vita? — sappi che questo fatto ti predispone a stare in una relazione con un narcisista. Lui ti fa sentire speciale perché ti ha scelto, come nella favola di Cenerentola, dove il Principe Azzurro sceglie proprio lei tra tutte le ragazze del suo regno.

Molti bisogni infantili di Cenerentola, come il bisogno di cure affettuose, empatia, amore, sicurezza e incolumità, non sono stati soddisfatti dalla matrigna. La storia di Cenerentola evidenzia molte delle ferite infantili di cui hanno fatto esperienza le donne con cui lavoro, e magari anche quelle di cui hai fatto esperienza tu. Molti bambini crescono con genitori che saranno anche stati mossi dalle migliori intenzioni, ma che, a causa dei loro problemi emotivi e/o di come sono stati allevati, in realtà hanno danneggiato i figli. Come ho già detto, non mi piace incolpare i genitori dei problemi emotivi dei figli, a meno che non ci siano abusi, perché credo che, nella maggior parte dei casi, non intendano nuocere agli esseri che hanno messo al mondo. Ma il tuo processo di guarigione comporta in parte di ripensare a quando eri bambina e, guardando le cose da quella prospettiva — la prospettiva di



quando eri bambina — identificare i pensieri e i sentimenti che ti hanno portata ad avere certe convinzioni profonde e incorrere in certe trappole. Sono le convinzioni profonde e le trappole che ti caratterizzano ancora oggi a esporti al fascino del narcisista. Solo identificandole e cambiandole imparerai a riconoscere i partner sani in campo amoroso.

## **Elementi essenziali**

In questo capitolo ci concentreremo sulle esperienze infantili delle donne che da adulte sono attratte da partner narcisisti. Conoscerai tre concetti chiave implicati nello sviluppo delle tue convinzioni profonde e delle tue trappole, le quali a loro volta si ripercuotono sulle scelte riguardo alle persone con cui uscire e sulle successive relazioni. Parleremo di:

1. *vergogna e vulnerabilità;*
2. *strategie di coping basate sull'ipercompensazione, sulla resa e sull'evitamento*, che corrispondono alle risposte di lotta, fuga e immobilizzazione di fronte a una minaccia;
3. *comportamenti di codipendenza.*

## **Vergogna e vulnerabilità**

Vergogna e vulnerabilità sono sentimenti molto potenti che si sviluppano quando i nostri bisogni infantili restano insoddisfatti, quando ci dicono che non siamo abbastanza brave, quando subiamo continue critiche, quando non abbiamo le cose che le altre bambine hanno o quando non c'è nessuno che stia dalla nostra parte. Ci appropriamo dei giudizi che le altre persone esprimono su di noi (in modo diretto o indiretto), qualunque essi siano, e ci convinciamo di essere cattive, inadeguate, incapaci o viziate.

## *Il ruolo della vergogna*

La vergogna è l'emozione dolorosa che proviamo quando crediamo di essere inadeguati o immeritevoli. È una sensazione molto forte che ci intrappola e ci impedisce di condividere completamente noi stessi con un'altra persona.

La vergogna è una forza distruttiva nella vita di un bambino piccolo. Da bambina sei arrivata a convincerti che la tua «vera te» aveva dei difetti tanto gravi da essere irrimediabili, e di non dover mai confessare a nessuno quali fossero. Per gestire i dolorosi sentimenti associati alla tua vergogna, hai adottato certi stili di coping, ovvero particolari modi di fronteggiare le situazioni emotivamente difficili. Potresti per esempio aver cercato di ipercompensare la tua vergogna cercando di essere una bambina perfetta, prendendo bei voti e diventando la più brava della classe. Potresti esserti arresa alla tua vergogna chiudendoti in te stessa e isolandoti. Qualunque cosa tu abbia fatto per cercare di fronteggiarla, la tua vergogna è rimasta sempre lì, facendo sentire il proprio peso su di te. In effetti, la vergogna risulta fortemente associata con la depressione, i disturbi alimentari, le dipendenze, il bullismo e il suicidio (Brown, 2012).

Non ti vergogni di te sin dalla nascita. Nessun bambino nasce vergognoso. Al contrario, sei arrivata a questa convinzione in conseguenza di alcune esperienze infantili che hanno lasciato una ferita in te — esperienze in cui, tacitamente o esplicitamente, attraverso le parole e/o i comportamenti di persone che avrebbero dovuto amarti e prendersi cura di te, ti è stato comunicato il messaggio che avevi un terribile difetto. Potresti, per esempio, essere cresciuta in una famiglia in cui venivi costantemente criticata, rifiutata, fraintesa, ferita, abusata o trascurata, o in cui hai dovuto reprimere i tuoi desideri e i tuoi bisogni per ricevere amore. Magari hai avuto un genitore controllante, o che aveva degli standard

così elevati che per te era impossibile essere a quell'altezza, o magari venivi costantemente paragonata a un fratello o a una sorella maggiore o ai figli di qualcun altro, oppure i tuoi genitori non ti dedicavano molta attenzione. Ognuna di queste esperienze, o una combinazione di alcune di esse, potrebbe averti causato un sentimento radicato di vergogna di te stessa, nonché la convinzione profonda di non essere abbastanza brava o meritevole di amore.

Poi hai trasportato questa vergogna nell'età adulta. Nel mio studio ho potuto osservare come la vergogna infantile influisca negativamente sulla vita delle donne che hanno relazioni narcisistiche. Queste donne si lasciano maltrattare, controllare o criticare perché si sforzano di essere perfette per il loro partner, o per soddisfare i suoi desideri, i suoi bisogni e le sue aspettative. Si mettono sempre all'ultimo posto e non si fanno mai sentire perché sono arrivate a convincersi di essere indegne di amore e mutua devozione, cioè indegne di essere accettate e supportate da altre persone. Ma se levano la loro voce o mettono i loro bisogni davanti a quelli del partner, si sentono in colpa.

La vergogna è distinta dal senso di colpa. Il senso di colpa è un sentimento relativo a un tuo comportamento passato, mentre la vergogna è una convinzione su te stessa dovuta al comportamento che hai avuto. Il senso di colpa è «ho fatto una cosa brutta», e la vergogna è «io sono qualcosa di brutto». Il senso di colpa è «mi dispiace di aver commesso un errore», mentre la vergogna è «io sono l'errore» (Brown, 2012, p. 71). Quando credi di essere l'errore, non permetti che altri ti avvicinino. Sì, ti senti più sicura se fai in modo che ciò di cui ti vergogni resti un tuo segreto, ma se stai cercando un partner amorevole e premuroso con cui condividere la tua vita, è difficile che tu ci riesca continuando a nascondere un lato di te al tuo compagno.

## **Imparare a modificare le proprie trappole**

Ora conosci i tuoi stili di coping e sei molto più consapevole di come le tue trappole abbiano influito sulle tue scelte in campo amoroso. Da quando hai cominciato a leggere questo libro hai imparato diverse cose, ma sei ancora fragile, come un uccellino che non è ancora abbastanza forte per poter volare liberamente sicuro di sé. Troppo spesso le donne vogliono affrettare le cose, pensando che sia sufficiente aver compreso a fondo le proprie trappole e i propri stili di coping per essere pronte a una nuova relazione. La comprensione in realtà è solo l'inizio del cambiamento. Se ti fermi lì e non acquisisci certe abilità importanti, il peso delle tue trappole ti farà ricadere in un'altra brutta relazione con un narcisista. Credimi, è necessario che tu rafforzi i muscoli e impari alcune manovre prima di prendere il volo. Voglio che tu riesca a trovare la felicità in amore, quindi procedi lentamente.

Nel riflettere su quello che puoi fare per smettere di ripetere continuamente il copione della relazione narcisistica può esserti utile immaginare che si tratti di un processo simile a quello della guarigione da una dipendenza. All'inizio le persone dipendenti sono fragili e hanno bisogno di molto sostegno sotto forma di gruppi, amici, familiari. Anche con tutta la loro consapevolezza e gli aiuti a disposizione, possono facilmente ricadere finché non imparano a mantenere l'astinenza. A questo scopo devono cominciare a pensare e ad agire diversamente. Si tratta di un

processo lento e graduale. Poco alla volta, imparano a vivere in modo nuovo, senza la loro dipendenza. Quello che ottengono è un'esistenza molto più felice e soddisfacente. Come in un percorso di guarigione da una dipendenza, devi integrare gli elementi costitutivi necessari alla modificazione dei pattern che ti portano a frequentare dei narcisisti, e, cosa ancora più importante, devi imparare a mantenere i progressi fatti.

In ogni caso, è essenziale che tu sappia che *il cambiamento è possibile*. Ho visto molte donne guarire, cambiare e crescere. Ricordi Valentina, il medico che aveva avuto una storia con Stefano e con Ludovico e che doveva sostenere i genitori economicamente non autosufficienti? Proprio questa settimana è venuta al nostro appuntamento e mi ha fatto vedere il suo splendido anello di fidanzamento. Finalmente ne ha trovato «uno buono» che la ama veramente, e io ho piena fiducia che anche tu lo troverai. Cominciamo a darci da fare per sviluppare le tue abilità in modo che tu possa volare libera.

## **Elementi essenziali**

Questo capitolo tratta dei primi elementi necessari per intervenire sulle tue trappole. Conoscerai i passi del cambiamento comportamentale e imparerai a fare in modo che i progressi fatti si mantengano. Imparerai inoltre a sviluppare e a integrare nella tua vita le abilità della respirazione consapevole, della meditazione basata sulla mindfulness e del pensiero realistico. Come i tuoi muscoli, queste abilità si rafforzeranno con l'allenamento.

## **Come avviene il cambiamento comportamentale**

Il cambiamento comportamentale incomincia quando ti convinci di tre cose: (1) che è necessario un nuovo comporta-

mento, (2) che è possibile modificare il vecchio comportamento e che (3) avrai successo nei tuoi tentativi di cambiamento. Quando crederai veramente nella necessità di cambiare un certo comportamento, sarai motivata a farlo. Magari hai la pressione alta, la glicemia alla soglia del diabete o sei proprio stufo di continuare a prendere quei due, cinque, dieci o più chili. Solo quando ti convincerai veramente che la tua salute è più importante della pizza o del gelato che ti concedi — avendo fatto una specie di analisi costi-benefici — sarai motivata a modificare il tuo comportamento e adottare uno stile di vita più sano. Ma devi anche convincerti che è *possibile* ottenere questo cambiamento, altrimenti non ti prenderai nemmeno la briga di provarci. Troppo spesso vorremmo cambiare ma non crediamo di essere veramente in grado di riuscirci perché, magari, in passato ci abbiamo già provato tante volte inutilmente. Poco alla volta, la motivazione a ritentare si fa sempre più flebile. Ma quando avrai compreso i passi del cambiamento comportamentale, potrai preparare un piano che funziona veramente. Quello che sto per insegnarti vale per qualunque cambiamento comportamentale, compreso quello necessario per smettere di ripetere relazioni narcisistiche. So già che questo piano funzionerà anche per te, come ha funzionato per un'infinità di altre donne. Il piano si basa sui sei stadi del cambiamento comportamentale teorizzati da James Prochaska e colleghi (2010):

Stadio 1: Precontemplazione

Stadio 2: Contemplazione

Stadio 3: Preparazione/determinazione

Stadio 4: Attivazione

Stadio 5: Mantenimento

Stadio 6: Ricaduta.

Proviamo a vedere come si potrebbe procedere per cambiare un comportamento associato alla trappola dell'abbandono/instabilità. Immaginiamo che tu abbia scoperto che il tuo compagno o partner ti abbia tradita e che ti abbia mentito per mesi. Hai vacillato, hai cercato di credergli quando ti ha pregata di perdonarlo e ti ha detto che si è trattato di uno stupido errore e, siccome volevi credergli, gli hai creduto. Ma qualche mese dopo è successo un'altra volta. Ora basta. Con lui hai chiuso, e ti brucia ancora moltissimo, ma hai capito che devi lasciare andare quella relazione — e quell'uomo. È stato molto difficile per te perché la fine di una relazione risveglia tutte le tue paure di abbandono. Non puoi fare a meno di chiederti: «Sono stata io ad averlo spinto a tradirmi, perché forse ero troppo appiccicosa?». Adesso sei sola, magari per sempre, e ti senti spaventata, ansiosa. Ma continui a cercarlo sui social per sapere che cosa sta facendo e com'è adesso la sua vita. Guardi le fotografie in cui sembra stare alla grande, e questo ti turba molto, ma non puoi farne a meno. Ti vergogni della tua ossessione. Il tuo terapeuta ti ha detto di smetterla, come del resto ti hanno consigliato di fare anche le tue amiche. Ovviamente è più facile a dirsi che a farsi. E allora come fai? Questo è esattamente quello che è capitato a Cristina. Io le ho insegnato i sei stadi del cambiamento e lei ha voluto provarci. I commenti in corsivo sono i suoi mentre le domande alla fine di ogni paragrafo sono per te. Ecco come sono andate le cose nel suo caso.

### *Stadio 1: Precontemplazione*

Neghi di avere un problema importante e /o ne sminuisci la gravità.

Esempio. Cristina aveva pensieri come «So che probabilmente dovrei tagliare ogni legame. Dovrei smetterla di stalkarlo sui social, e dovrei bloccare il suo numero di cellulare.

Tutti dicono che dovrei smetterla di spiare la sua vita sui social, ma che male c'è? Lui non lo sa che lo osservo. A me, vedere cosa fa, aiuta».

Chiediti: Io faccio fatica a lasciare andare?

### *Stadio 2: Contemplazione*

Rifletti un po' di più sul problema, mediti sui costi e i benefici e pensi a cosa potresti fare per cambiare.

Esempio. Cristina pensava: «Se smettessi di guardare le fotografie della sua vita sui social, forse potrei cominciare a lasciare andare. Ma non saprei che cosa lui stia facendo! A dire il vero, comunque, quando lo vedo con gli amici che si diverte o peggio ancora con una donna in una fotografia, mi sento terribilmente scontenta di me».

Chiediti: Quali sono i pro e i contro del continuare a controllare che cosa fa?

### *Stadio 3: Preparazione/determinazione*

Dopo aver stabilito sulla base di una valutazione costi-benefici che dovrei smettere di fargli stalking sui social, e che ne varrebbe la pena dati i vantaggi che conseguiresti, visto che saresti libera dal dolore, ti concentri in modo più specifico su quello che devi fare per cambiare — definisci, cioè, il tuo obiettivo — e poi fissi una scadenza entro cui raggiungerlo. È essenziale che l'obiettivo sia specifico, anziché definito in termini generici. Inoltre se parlerai dei tuoi propositi con altre persone, ti sarà più facile mantenere fede alla tua decisione. Potresti stipulare con te stessa un contratto in cui definisci quello che farai e i motivi per cui lo farai.

Esempio. Cristina pensò: «Mi metterò subito all'opera. Attaccherò allo schermo del computer e allo specchio del bagno



un biglietto adesivo con scritto “No!” per ricordarmi di non andare sui social a vedere che cosa fa. Metterò per iscritto tutte le cose brutte che mi ha fatto e andrò a rileggermele ogni volta che sentirò la sua mancanza. Quando penserò a lui, riporterò l’attenzione su me stessa e penserò ai miei obiettivi per il futuro. Se sentirò il bisogno irresistibile di vedere cosa fa, andrò a farmi una passeggiata. Chiederò alle amiche di aiutarmi, ascoltandomi se ho bisogno di parlare. Verificherò i miei progressi giorno dopo giorno. Il mio obiettivo ultimo è concentrarmi sul mio futuro, non stare a guardare la sua vita!».

Chiediti: Cosa posso fare di specifico per facilitare il mio cambiamento?

#### *Stadio 4: Attivazione*

Fai quello che hai stabilito di fare per realizzare il cambiamento.

Esempio. Cristina pensò: «Attaccherò i biglietti adesivi, andrò a fare una passeggiata all’aria aperta ogni volta che mi verrà l’impulso di controllarlo, chiederò aiuto alle mie amiche e mi ricorderò quali sono i miei obiettivi ogni volta che il mio pensiero andrà a lui. Registrerò l’andamento di tutto questo sul mio diario e mi concederò delle ricompense molto gratificanti per essermi concentrata sulla mia vita anziché sulla sua».

Chiediti: Prendere nota dei miei progressi mi aiuterà a fare quello che ho stabilito di fare?

#### *Stadio 5: Mantenimento*

Individua gli ostacoli che potrebbero impedirti di riuscire, stabilisci sin da ora che cosa farai per affrontarli e resta con gli occhi aperti.