

Il narcisismo

Dopo i benevoli commenti ricevuti circa l'articolo "Autostima, empatia e narcisismo. Un Sé in equilibrio per un'etica della reciprocità", pubblicato su questo sito, sento il bisogno di precisare alcuni dettagli importanti circa le interpretazioni psicologiche del mito di Narciso e i suoi rapporti con il Disturbo Narcisistico di Personalità.

Sin dall'epoca di Freud, psicoanalisti come Heinz Kohut o James Hillman hanno insistito molto sulla connessione tra il mito di Narciso – la tradizione classica ci tramanda varie versioni del mito, di cui le più famose sono quelle di Ovidio nelle *Metamorfosi* e di Pausania nella *Periegesi della Grecia* – e certi meccanismi di funzionamento della psiche umana, soprattutto per quanto riguarda un sano sviluppo della dimensione dell'autostima persona (cfr. qui sotto, *Eco e Narciso* di J.W. Waterhouse, olio su tela, 1903). Nell'ottica psicoanalitica, infatti, un certo grado di narcisismo è un ingrediente fondamentale e necessario per un sano sviluppo mentale e delle buone relazioni sociali; senza di esso, non riusciremmo semplicemente a mantenere e difendere i nostri spazi personali, non sentiremmo la necessità, né tanto meno avremmo la capacità di essere assertivi, e nemmeno saremmo in grado di riconoscere, apprezzare e sviluppare le nostre qualità fisiche, morali o intellettuali. Per esempio, Kohut sottolinea come il cosiddetto “rispecchiamento narcisistico” della madre nei confronti del figlio, cioè gli apprezzamenti verbali e non verbali del suo comportamento, consente al bambino di prendere coscienza e diventare orgoglioso delle sue conquiste di sviluppo durante la prima e seconda infanzia, dalla deambulazione eretta all'acquisizione del linguaggio, alla scrittura eccetera; ogni bambino – e sicuramente anche ogni adulto – è talmente motivato a sentirsi dire “bravo!” quando sa fare bene una cosa, che questo tipo di riconoscimenti di valore da parte di un'altra persona è definito nella psicoterapia cognitivo-comportamentale “rinforzo sociale dei comportamenti adattativi”. Il rinforzo sociale è un incentivo importante nelle prime fasi dell'apprendimento, prima cioè che l'individuo sviluppi un intrinseco piacere nella padronanza di una certa abilità e, quindi, diventi capace di gratificarsi da solo oppure mediante il godimento dei vantaggi morali o materiali della propria bravura. Di conseguenza, bisogna intendere il narcisismo sano come un tratto costitutivo di una personalità sana, almeno nella misura in cui esso permette e perfino incentiva il riconoscimento dei propri limiti ed errori e l'ammissione delle qualità altrui, e magari ci consente anche la possibilità di emulare le prestazioni ottimali delle altre persone.



Quando il grado di narcisismo di un individuo, o meglio potremmo dire la sua autostima o amor proprio, supera qualitativamente e quantitativamente una determinata soglia di attenzione, gli psicologi e gli psichiatri parlano di Disturbo Narcisistico della Personalità. Tale disturbo è definito nel *Manuale Diagnostico Statistico dei Disturbi*

Mentali (DSM-IV-TR) come un quadro pervasivo di pensieri, emozioni e comportamenti osservabili improntato a grandiosità (nella fantasia o nel comportamento), necessità di ammirazione e mancanza di empatia, che compare entro

la prima età adulta (ovvero dalla fine dell'adolescenza più o meno) ed è presente in una varietà di contesti, come indicato da cinque (o più) dei seguenti elementi:

- a. ha un senso grandioso di importanza (per es., esagera risultati e talenti, si aspetta di essere notato come superiore senza una adeguata motivazione);
- b. è assorbito da fantasie di illimitati successo, potere, fascino, bellezza, e di amore ideale;
- c. crede di essere “speciale” e unico, e di dover frequentare e poter essere capito solo da altre persone (o istituzioni) speciali o di classe elevata;
- d. richiede eccessiva ammirazione;
- e. ha la sensazione che tutto gli sia dovuto, cioè l'aspettativa di trattamenti di favore o di soddisfazione delle proprie aspettative;
- f. sfruttamento interpersonale, cioè si approfitta degli altri per i propri scopi;
- g. manca di empatia: è incapace di riconoscere o di identificare sentimenti e le necessità degli altri;
- h. è spesso invidioso degli altri, o crede che gli altri lo invidino;
- i. mostra comportamenti o atteggiamenti arroganti e presuntuosi.

In un'ottica specificamente cognitiva, il narcisista in senso clinico utilizza schemi mentali di elaborazione delle informazioni su di sé, sul mondo e sugli altri organizzati sistematicamente su un asse qualitativo che vede due poli opposti: da un lato, il Sé è vissuto come eccezionale, perfetto e pieno di qualità esclusivamente positive; d'altro canto, l'Altro è percepito come inferiore e, per questo, intrinsecamente obbligato a fornire ammirazione e favore incondizionati. La visione del Sé nel narcisista è quella di un essere speciale, anzi unico grazie a qualità, doti ed esperienze di vita non comuni che lo rendono interessante soprattutto a se stesso; il narcisista si attribuisce il diritto scontato (*entitlement*) di comportarsi come vuole e di ottenere immediata gratificazione dei propri bisogni e, siccome si considera superiore al resto delle persone, si ritiene in diritto di non rispettare le regole sociali che gli altri rispettano. Secondo il narcisista gli altri sono esseri inferiori per qualità personali ed esperienze vissute, a loro spetta unicamente il ruolo di ammiratori, spettatori il cui dovere è di assentire e confermare il valore del soggetto e quindi ben pochi altri individui sono considerati altrettanto speciali ma, sia ben chiaro, solo quando entrano in relazione gratificante con lui e lo assecondano in tutto! Col tempo, il narcisista sviluppa precise strategie di organizzazione e comportamento sociale caratterizzate dalla iperattivazione del sistema motivazionale agonistico, accompagnata da ipoattivazione del sistema motivazionale cooperativo, oltre che una tendenza alla manipolazione e sfruttamento degli altri e una spiccata intelligenza sociale che però è mirata all'aggiramento delle regole.

Il mito di Narciso racconta in sostanza che egli era un giovanetto bellissimo, esclusivamente interessato alla caccia e corteggiato da molti innamorati, che lui costantemente respingeva fino a farli desistere amaramente delusi; alcune versioni del mito raccontano che Narciso avrebbe respinto perfino Eros, il dio dell'amore. I guai per Narciso cominciano quando, con il suo rifiuto delle profferte d'amore da parte di chiunque, sia uomini che dei, induce al suicidio alcuni personaggi come il giovane Aminia o la ninfa Eco, la quale per il suo sacrificio ottiene da Afrodite di essere

trasformata in voce che mai si spegne (appunto, l'eco). Ora, la sensibilità antica non poteva concepire che qualcuno si opponesse all'amore, a Eros, considerato la forza più potente del cosmo e al quale Platone ha dedicato gran parte della sua filosofia (cfr. il *Simposio*); perciò il mito racconta che gli dei, adirati per l'intollerabile tracotanza del giovane, lo condannano a un supplizio atroce: innamorarsi dell'immagine di se stesso, che egli può solo contemplare in uno specchio d'acqua ma mai realmente raggiungere. Una terribile pena per contrappasso, quella di venire condannati a desiderare follemente e inutilmente qualcuno che non puoi avere, quando per tanto tempo hai rifiutato l'amore di chiunque ti stesse davanti.

Vorrei sottolineare che il mito greco consente di leggere nella vicenda di Narciso e nel suo supplizio un messaggio importante. Infatti, Narciso si può considerare pienamente “narcisista” soltanto prima e non dopo della nota situazione dell'innamoramento per la propria immagine riflessa nell'acqua: quando cioè vive la sua vita priva di dolori dedicandosi al suo unico pensiero, la caccia (oggi diremmo il lavoro), senza alcun interesse per l'amore che gli viene offerto da uomini e dei. Tale atteggiamento, come abbiamo detto, secondo la sensibilità antica era inaccettabile; perciò Nemese, la dea della vendetta giusta, potremmo dire del Karma – o Afrodite, a seconda delle fonti – si incarica simbolicamente di donare al giovane una ultima possibilità di gustare l'amore, costringendolo ad invaghirsi della propria immagine riflessa. E infatti la condanna giunge a effetto: finalmente anche Narciso si innamora, perdendo interesse per la sua unica attività preferita. Ma, così facendo, la vendetta degli dei ottiene anche un altro risultato: costringe Narciso a immedesimarsi in un altro importante sentimento umano a lui prima sconosciuto, il dolore della perdita. È tra questi due poli opposti che la filosofia antica, dopo Platone, faceva muovere Eros: tra la percezione di una mancanza e lo sforzo per riconquistare la desiderata pienezza, mediante la contemplazione del Bello intrinseco nell'anima di ciascun Altro. Sicché il mito ci insegna che il vero narcisismo non è tanto l'amore esagerato e innaturale rivolto a se stessi, quanto, al contrario, la vera e propria chiusura al sentimento d'amore stesso e all'empatia profonda verso l'Altro.

Solo col dolore della mancanza Narciso esce dal narcisismo (condizione che, lo ripeto, era vera all'inizio della sua storia), ovvero grazie a un sentimento struggente che gli impone la di riconoscere la presenza dell'Altro, la sua mancanza e, di conseguenza, l'incompletezza inevitabile del Sé, di qualunque Sé umano. Nemese insegna dunque a Narciso qualcosa di eterno e fondamentale, riscatta il suo peccato di superbia attraverso la sofferenza; dopo questa esperienza interiore, grazie alla quale Narciso sperimenta l'insufficienza intrinseca del Sé, la sua esistenza mortale può dirsi conclusa. Ma Narciso muore rigenerato, grazie all'apertura emotiva verso qualcuno che davvero non aveva mai conosciuto, seppure questo “qualcuno” non è altro che un'immagine illusoria di se medesimo.

Il mito di Narciso è perciò ricco di molteplici sfumature di significato e livelli narrativi, tra cui forse spicca la sua enantiodromia. Enantiodromia è una caratteristica degli archetipi psicologici descritta da Carl Gustav Jung, significa che ogni significato psicologico è strutturalmente collegato col suo opposto così da potersi trasformare in esso nelle opportune circostanze. Il concetto risale addirittura al filosofo greco Eraclito detto l'Oscuro, il quale sosteneva che nell'eterno flusso del divenire prima o poi tutto si trasforma nel suo contrario. Psicologicamente, l'enantiodromia del piano mentale significa che dall'inconscio emergono di continuo contenuti mobili e

ambigui, i quali a livello di coscienza possono strutturare il Sé in maniere opposte nel tempo. Ciò significa che ogni individuo, in fasi diverse della vita o sotto la spinta di condizionamenti di varia natura, è tanto più sano quanto più riesce a sintetizzare nel proprio Sé tratti di personalità opposti: estroversione e introversione, competizione e cooperazione, allegrezza o melanconia. Ogni archetipo ha la sua “ombra”, e secondo Jung il Sé giunge a equilibrio quando perviene alla *coincidentia oppositorum*, un equilibrio consistente nello sperimentare e trascendere i tratti di personalità opposti e apparentemente inconciliabili che ci contraddistinguono tutti. Così, nel caso di Narciso e il narcisismo, il mito enantiodromicamente suggerisce che il non-amore prima o poi si trasforma in amore, la beatitudine in sofferenza, la solitudine autosufficiente in dipendenza matura, il grande nel piccolo (questo è anche l'insegnamento dell'*I-Ching*), e così via.

Narciso è descritto come caparbiamente geloso della propria bellezza, non vuole condividerla con nessun altro e ritiene che nessuno abbia qualche altra diversa bellezza che a lui farebbe bene condividere. Una bellezza parziale, quella del giovinetto, che tuttavia si crede completa e funziona perciò come una barriera impenetrabile e gli impedisce di arrivare al Tutto, che è Uno-senza-secondo, se vogliamo dirla con Platone e le *Upanishad*. La Bellezza è ciò che più di ogni altra cosa colpisce senza poter essere colpita. È unidirezionale, funziona sempre in un solo verso: esce da un impenetrabile nucleo e si dirige verso di noi, lasciandoci, incantati e passivi, a riceverla. C'è qualcosa in Narciso che non si lascia afferrare, che non si lascia – ancora – integrare se non dopo l'esperienza del dolore della perdita. Un guscio compatto ed impenetrabile che sfugge all'Eros, cioè a quella Forza che tende a unire qualunque elemento imperfetto e parziale.

Ma quand'è che il Sé vecchio lascia il posto al Sé nuovo? Quando l'Io si accorge di non essere veramente “Io” senza il “Tu”: questo ci insegna il mito di Narciso. È un processo lungo, pieno di incognite e spesso doloroso nel quale siamo vulnerabili e fragili, come certi animali nel tempo della muta: l'Io, che crediamo essere la nostra identità, il fatto psichico cruciale d'essere “qualcuno” in grado di riferirsi autarchicamente a se stesso, da solo è insufficiente; l'Io scopre tramite il Tu di essere tutt'altro che stabile, tutt'altro che unico, per niente consolidato sostegno della Verità. Nelle parole del secondo principio dell'Idealismo di Johann Fichte, “all'Io è opposto assolutamente un non-Io”, e quindi l'Io non può nemmeno pensare esattamente se non si pone il problema del non-Io. L'Io deve evolvere, ma evolve solo se si mischia con l'Altro e supera la propria solitudine passando per la dualità, come platonicamente dice Gesù nel Vangelo gnostico di Tommaso: “Quando farete dei due uno diventerete figli di Adamo, e quando direte 'Montagna, spostati!' quella si sposterà”. E diventare veramente Uno è proprio ciò che a Narciso non riesce nell'incontro con la ninfa Eco: ciò che l'Io di Narciso il cacciatore incontra, nel momento in cui si accinge a piazzare le sue reti per i cervi (cioè per imbrigliare il cambiamento, ovvero limitare il divenire entro una forma), è qualche sentimento non ben definito, vago, in verità ancora acerbo per non dire vuoto poiché non è stato elaborato dialetticamente attraverso il dia-logo con il Tu, il *logos*/parola a due voci che Socrate ci ha insegnato una volta per sempre e che si ritrova distillato nelle sedute di psicoterapia. Nel momento in cui il nuovo complesso archetipico dell'Io+Tu si avvia ad emergere dalla foresta dell'inconscio, la *coincidentia oppositorum* è raggiunta e l'Unità si irradia fin nelle radici più profonde del Sé della persona.

Pertanto, la figura allegorica di Eco svolge nel mito il ruolo di agente del cambiamento: è il correttore karmico, la presenza del non-Io che non viene mai meno, la cui voce rimane dentro di noi e non si estingue anche se abbiamo fatto di tutto per allontanare la presenza fisica dell'Altro-da-noi. Ma attenzione, l'allegoria di Eco contiene, appunto in maniera enantiodromica, anche un avvertimento minaccioso: Eco rappresenta l'ostinazione di amare qualcuno senza essere ricambiati e fino alla morte, senza voler o sapere reindirizzare il nostro sentimento verso qualcuno di più presente e disponibile. Questo ricorda il comportamento di quelle tante persone (soprattutto donne) che soffrono di dipendenza affettiva e "corrono coi lupi"; perciò, in un'ottica enantiodromica, Eco è per noi un monito, è l'archetipo bifronte della fedeltà e dell'ostinazione autodistruttiva. E quando Venere la premia con l'immortalità dopo il sacrificio di sé, cosa eternalizza di quella poverina? Venere consente la sopravvivenza della sola voce, l'eco, la quale non fa altro che ripetere meccanicamente le parole di ciascuno, all'infinito. Come a dire: di Eco che invano ha parlato e gridato per tanto tempo il suo ostinato amore, non deve rimanere altro che la vuota eco di parole le quali, dopo essere state pronunciate una volta, devono perdersi nel non-essere qualunque sia stato il loro effetto, per lasciare il posto a nuovi discorsi. Proprio quello che le persone emotivamente dipendenti non sanno fare, soprattutto quando si innamorano di persone narcisiste (il che è frequente, data la perfetta combinazione perversa tra un dipendente e un narcisista!).