



Dottoressa... sono bello?

di Laura Strabioli

[...] egli si avvicinò un giorno ad una fonte chiara come l'argento né mai contaminata da armenti, uccelli, belve o rami caduti da alberi vicini; non appena Narciso, esausto, sedette sulla riva di quella fonte si innamorò della propria immagine. Dapprima tentò di abbracciare e baciare il bel fanciullo che gli stava dinanzi, poi riconobbe se stesso e rimase per ore a fissare lo specchio d'acqua alla fonte, quasi fosse incantato. L'amore gli veniva al tempo stesso concesso e negato, egli si struggeva per il dolore e insieme godeva del suo tormento, ben sapendo che almeno non avrebbe tradito se stesso qualunque cosa accadesse. (R. Graves, I miti greci)



Marco è un ragazzo di circa 30 anni che arriva in terapia spinto dalla madre che, preoccupata per lui, mi contatta chiedendo un aiuto per suo figlio. Ricevere una richiesta di questo tipo e soprattutto formulata in questo modo, è già una preziosa informazione per un terapeuta preparato ad accogliere un uomo dipendente e certamente piuttosto invischiato in un legame familiare condizionante, caratterizzato da vincoli irrisolti. Accetto di incontrarlo e, sin dal primo appuntamento, Marco appare collaborativo, disponibile e molto ben predisposto ad affrontare il lavoro terapeutico con me. E' un ragazzo estremamente sofferente ma, nonostante il dolore che invade la sua mente, imprigionandolo in un mondo di ossessioni, comunica attraverso i gesti, il volto e l'eloquio una simpatia totalmente contagiosa.

Mi racconta che soffre terribilmente all'idea di non essere bello e di non piacere e per questo si costringe a domandare e costringe gli altri a rispondere, alle sue incessanti domande in merito alla questione del suo fascino, della sua bellezza, della sua avvenenza. Le persone alle quali si rivolge per ottenere conferme e approvazione, non importa siano persone a lui care o perfetti estranei, devono essere però disponibili e possibilmente molto convincenti, a fornirgli continue rassicurazioni in merito ai dubbi che affollano la sua mente impedendogli di svolgere anche le più comuni attività quotidiane.

Per farmi comprendere l'entità del suo problema, mi racconta che quella stessa mattina non aveva potuto non chiedere alla ragazza del bar dove era entrato per fare colazione, una barista perfettamente sconosciuta, se lo trovava bello e piacente oppure no. La ragazza, evidentemente sorpresa e probabilmente anche imbarazzata, aveva risposto in modo affermativo ma dato il tono, l'espressione del viso e della voce che risentivano certamente della sorpresa causata dall'imprevedibile domanda, non era stata sufficientemente confortante e questo fatto anziché calmare Marco, già in balia di un'ansia incontenibile, lo aveva inesorabilmente gettato nell'angoscia e nel panico più incontrollabili. Inoltre, non avendo ottenuto l'incoraggiamento di cui aveva bisogno, si era visto oltremodo costretto ad

incrementare le richieste rivolgendosi alla madre ed alla fidanzata, che, ormai esasperate dalla situazione, rispondevano per affetto ma senza più la convinzione che le loro parole avrebbero sortito il risultato sperato, ovvero placare la paura e la disperazione di quest'uomo distrutto dal dolore per non essere apprezzato, ammirato ed invidiato per la sua bellezza.

Ora era lì, seduto di fronte a me, in attesa che una voce "autorevole" lo liberasse dalle sue ossessioni, dipendente ancora una volta dalla mente dell'altro, dalla quale Marco cercava la restituzione di un'immagine di sé positiva e intatta, come in uno specchio, che rimandasse una bellezza assoluta ed ingiudicabile.

Queste le sue parole: "dott.ssa... mentre mi parla, io sto pensando se lei mi considera bello oppure no... dott.ssa? secondo lei, io sono bello?"

Diviene fondamentale allora l'intervento del terapeuta che, all'interno di una rigida cornice terapeutica, tanto più severa quanto più si rivela patologico il narcisismo del paziente, organizzerà la terapia indagando la natura più primitiva dell'aggressività del soggetto, sempre alla base di tale disturbo.

Il terapeuta, cercando di stabilire il difficile rapporto terapeutico, di fiducia e reciprocità con il suo paziente, diviene l'unica possibilità di congiunzione tra la realtà e la realtà immaginata dal paziente. Se questo riesce, il terapeuta può incrementare la capacità riflessiva del soggetto, può indurlo a divenire sempre più consapevole di se stesso ed a vivere un proficuo confronto con la realtà in una dimensione di consapevolezza autentica di sé. Solo un terapeuta, formato ed "individuato", "risolto" rispetto alle tematiche del narcisismo, può liberare il soggetto narcisista imprigionato nel suo falso sé.

Ma la dipendenza e la debolezza di Marco sono, in realtà soltanto apparenti. Il ragazzo, sebbene sembri orientato verso le relazioni con gli altri dai quali dipende totalmente per ricavare un'idea positiva sulla propria identità, è racchiuso ed imprigionato all'interno della sua mente, e non può ascoltare le parole delle persone che incessantemente interroga poiché incastrato nei suoi pensieri ossessivi che, a vuoto, girano su stessi intrappolandolo sempre di più.

La condizione di profondo disagio di Marco è antica e nasce da molto lontano. La patologia del ragazzo affonda le sue radici in una storia familiare complessa e dolorosa. In particolare sembra essere compromessa la relazione con il padre, un uomo che ha vissuto per tutta la sua vita una condizione ambivalente proprio riguardo il suo aspetto fisico. Sin da molto giovane, infatti, aveva dovuto "lottare" contro un sintomo piuttosto invalidante: la perdita totale dei capelli non appena entrava in contatto con i suoi affetti, siano questi rappresentati dalla famiglia d'origine, siano stati i legami attuali con la moglie ed i figli. Per quest'uomo bastava allontanarsi da casa, per lavoro o per esempio durante il servizio militare, per recuperare, come in

una magia, tutti i capelli perduti, per poi allo stesso modo essere vittima di una calvizie totale nel momento in cui tornava ad essere vicino alle persone più care. Poiché nel quartiere era rispettato e temuto come un vero “boss”, aggressivo e dominante come un capo indiscusso, Marco doveva proteggerlo dall’eventualità che qualcuno avesse potuto conoscere il suo segreto, la parrucca perennemente indossata dal padre che non la toglieva per nessuna ragione al mondo. Soltanto nelle ristrette mura domestiche i familiari potevano vederlo senza i suoi capelli posticci ma il figlio doveva essere sempre pronto a recuperare l’onore ed il potere di suo padre, in pericolo nel caso qualcuno lo avesse visto esposto nella sua fisica vulnerabilità; nel momento in cui il campanello della porta suonava, Marco, solerte, correva a recuperare i “capelli” di suo padre e, dunque, a salvarlo. L’infanzia del giovane era stata quindi totalmente vincolata dalla patologia del padre ed anche le più banali situazioni risentivano del problema paterno. Mai una gita al mare, per esempio, perché il padre rifiutava di esporsi a certe imbarazzanti occasioni.

Le associazioni ed i nessi riguardo la fisicità ed i significati ad essa legati, sono evidenti: l’eredità paterna viene ricevuta totalmente dal figlio che, come suo padre crea acriticamente delle connessioni tra il corpo e l’identità, tra il sé e le rappresentazioni esteriori di questo.

Marco è sospeso in una doppia diagnosi; la nevrosi ossessiva ed una personalità narcisistica. Per comprendere meglio la condizione di enorme sofferenza in cui versa un soggetto che presenta questa patologia, raccontiamo il mito di Narciso.

Nell’antica Grecia, in un giorno lontanissimo, Cefiso, il dio delle acque, rapì la ninfa Liriope. Si amarono teneramente e dalla loro unione nacque un figlio che fu chiamato Narciso. Gli anni passarono e Narciso divenne un ragazzo meraviglioso. Liriope volle salvaguardare la bellezza del giovinetto; si recò perciò dall’astrologo Tiresia che, dopo aver consultato l’oracolo, le disse:

- Narciso vivrà molto a lungo e la sua bellezza non si offuscherà. Ma il giovinetto non dovrà più vedere il suo volto. La profezia di Tiresia si avverò: Narciso restò per sempre adolescente, mantenendo intatta la sua bellezza che svegliava i più teneri sentimenti nelle ninfe che l’avvicinavano. Ma lo splendido ragazzo sfuggiva il mondo e l’amore e preferiva trascorrere il tempo passeggiando da solo nelle foreste sul suo cavallo oppure andando a caccia di animali selvatici. Un giorno, mentre cacciava, sentì rimbalsare tra le gole della montagna una voce che si esprimeva in canti e risate. Era Eco, la più incantevole e spensierata ninfa della montagna che, al solo vederlo, s’innamorò perdutamente di lui. Ma Narciso era tanto fiero e superbo della propria bellezza, che gli pareva cosa di troppo poco conto occuparsi di una semplice ninfa. Non così era per Eco che da quel giorno seguì il giovinetto ovunque

andasse, accontentandosi di guardarlo da lontano. L'amore e il dolore la consumarono: a poco a poco il sangue le si sciolse nelle vene, il viso le divenne bianco come neve e, in breve, il corpo della splendida fanciulla divenne trasparente al punto che non proiettava più ombra sul suolo.

Affranta dal dolore si rinchiusse in una caverna profonda ai piedi della montagna, dove Narciso era solito andare a cacciare. E lì con la sua bella voce armoniosa continuò a invocare per giorni e notti il suo amato. Inutilmente perché Narciso, che pur udiva l'angoscioso richiamo, non venne mai.

Della ninfa rimasero solo le ossa e la voce. Le ossa presero la forma stessa della cava roccia ove il suo corpo era rannicchiato e la voce visse eterna nella montagna solitaria. Da allora essa risponde accorata ai viandanti che chiamano. Ma è fioca e lontana e ripete perciò solo l'ultima sillaba delle loro parole: ha perduto la sua forza invocando Narciso, il crudele cacciatore che non volle ascoltarla.

Narciso non ne fu affatto addolorato e continuò la sua vita appartata. Fu allora che intervennero gli dei per punire tanta ingratitudine.

Un giorno, mentre il superbo giovinetto si bagnava in un fiume, vide per la prima volta riflessa nell'acqua limpida l'immagine del suo viso. Se ne innamorò perdutamente e per questa ragione tornava di continuo sulle rive del fiume ad ammirare quella fredda figura. Ma ogni volta che tendeva la mano nel tentativo di afferrarla, la superficie dell'acqua s'increspava, ondeggiava e l'immagine spariva.

Una mattina, per vederla meglio, si sporse di più e di più finché perse l'equilibrio cadendo nelle acque, che si rinchiusero per sempre sopra di lui. Il suo corpo fu trasformato in un fiore di colore giallo dall'intenso profumo, che prese il nome di Narciso.

Dal mito di Narciso si genera il concetto di narcisista e di personalità narcisistica che, nella diagnosi psicologica definisce tutte quelle persone apparentemente innamorate di sé stesse, e poco attente agli altri. Può sembrare che i narcisisti abbiano una scarsa considerazione nei confronti di altre persone, cosa che in effetti è, ma è anche vero che, paradossalmente, queste persone sono completamente incapaci di provare amore per sé e, di conseguenza, per chiunque.

Nella quarta edizione del DSM (Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali), il narcisismo è collocato tra i disturbi di personalità e può avere livelli di gravità diversi. Secondo il DSM IV i criteri diagnostici del narcisismo sono i seguenti:

E' presente, nel soggetto narcisista, un quadro pervasivo di grandiosità nella fantasia o nel comportamento, la necessità di essere ammirato e la totale mancanza di empatia. Il narcisista ha un senso grandioso di importanza; esagera risultati e talenti, si aspetta di essere notato come superiore senza un'adeguata motivazione. E' assorbito da fantasie di illimitato successo, potere, fascino, bellezza, e di amore ideale. Crede di essere "speciale", unico e di dover frequentare, per poter essere capito,

solo persone (o istituzioni) di classe elevata. Ha la sensazione che tutto gli sia dovuto e l'irragionevole aspettativa di poter godere di trattamenti di favore o di soddisfazione immediata delle proprie esigenze. Con estrema noncuranza, usa gli altri per raggiungere i propri scopi ed è incapace di riconoscere o identificarsi con i sentimenti e le necessità degli altri; nonostante ciò, è spesso invidioso, o crede che gli altri lo invidino. Mostra frequentemente comportamenti o atteggiamenti arroganti e presuntuosi.

Nei casi più gravi, potremmo aggiungere ai suddetti criteri diagnostici, anche i seguenti tratti: i soggetti narcisisti tendono a mostrarsi affascinanti, imprevedibili e seduttivi, sottolineano la propria superiorità, temono l'intimità affettiva, si ritengono indispensabili, non sono consapevoli delle proprie emozioni e dei propri bisogni, non accettano le critiche a cui reagiscono con veemenza, tutto ciò che 'scelgono' viene ritenuto di 'valore', cercano di provocare l'altro, manifestano un atteggiamento giudicante, svalutante e critico nei confronti degli altri, pretendono la "devozione" in tutti i sensi dell'altro all'interno della relazione, desiderano che l'altro sia debole per poterlo aiutare, tendono ad intuire le debolezze altrui e ad evidenziarle, talvolta scelgono una donna forte per renderla debole, qualunque cosa faccia l'altro non va mai bene.

Possiamo immaginare che le variazioni nella psicopatologia sono molteplici. Non tutte le personalità narcisistiche presentano le caratteristiche sopraelencate e soprattutto non tutte contemporaneamente. Le differenze quantitative sono sostanziali al fine di generare una diagnosi. Ricordiamo che ognuno di noi presenta una o più delle definizioni sopracitate, ma non per questo possiamo essere oggetto di una diagnosi di narcisismo.

Lo psicanalista **A.Lowen**, uno dei massimi studiosi del fenomeno, dedicò una delle sue più importanti opere proprio allo studio di questo tema. Nel descrivere la personalità narcisistica possiamo fare riferimento proprio ad uno dei brani del suo libro **"Il narcisismo"**.

Leggiamo alcuni suoi passi

"Comunemente viene definito 'Narcisista' una persona che si preoccupa solo di se stessa escludendo tutti gli altri, dunque: un soggetto in grado di agire quasi completamente in assenza di sentimenti....Già nel 1914 tale disturbo della personalità fu oggetto di studio da parte di Freud, ma se consideriamo il quadro culturale in cui viviamo oggi, possiamo affermare che tale patologia è caratteristica della nostra epoca. I costumi sessuali che paiono essere di gran lunga più liberi, la facilità nel passare da un partner all'altro, l'esibizionismo, la pornografia, la mania di costruirsi un'immagine vincente agli occhi del mondo, tutti questi fattori hanno certamente contribuito, contrariamente agli usi e costumi che distinguevano l'età vittoriana, allo sviluppo

incalzante delle personalità narcisistiche. Sicuramente è questa eccessiva importanza legata all'immagine un indizio inequivocabile della tendenza al narcisismo...C'è da dire comunque che un sano interesse per la nostra apparenza, basato quindi sul senso di sé, e lo spostamento di identità dal 'sé immagine', è ciò che si trova alla base dello stato narcisistico. I narcisisti dimostrano, è vero, una mancanza d'interesse per gli altri, ma sono altrettanto indifferenti anche ai propri più veri bisogni. Spesso il loro comportamento è autodistruttivo. Inoltre, quando parliamo dell'amore dei narcisisti per se stessi, dobbiamo operare una distinzione. Il narcisismo denota un investimento nell'immagine invece che nel sé. I narcisisti amano la propria immagine non il loro sé reale. Hanno un senso di sé debole, e non è in base ad esso che orientano le loro emozioni. Ciò che fanno è piuttosto diretto ad incrementare l'immagine, spesso a discapito del sé. ... D'altra parte l'ammirazione che il narcisista riceve gonfia soltanto il suo io e non fa nulla per il sé. Alla fine allora il narcisista respingerà gli ammiratori nello stesso modo in cui ha respinto il proprio sé autentico” A. Lowen. L'autore, effettua sempre nello stesso libro, un'interessante analisi della ninfa Eco.

“...Potrebbe essere la nostra stessa voce che riviene a noi. Così, se Narciso avesse potuto dire 'ti amo', la ninfa lo avrebbe ripetuto e il giovane si sarebbe sentito appagato, amato. L'incapacità di dire queste parole identifica il narcisista. Avendo ritratto la libido dal mondo esterno, i narcisisti sono condannati ad innamorarsi della loro immagine dirigendo quindi la libido verso il proprio io.E' significativo che Narciso s'innamori del suo riflesso soltanto dopo aver respinto l'amore di Eco. L'innamorarsi della propria immagine in questa vicenda rappresenta una forma di punizione per l'incapacità di amare”. A. Lowen

Gli studi di Lowen sul narcisismo proseguono con l'analisi di Wilde in una delle opere più note, il “Il ritratto di Dorian Gray” romanzo che rappresenta esaurientemente uno studio della personalità narcisistica. Leggiamo ancora qualche passo.

“Come Narciso, Dorian era un giovane bellissimo, gentile, affascinante, che destò presto l'interesse di un pittore che lo volle come modello per un ritratto e di Lord Henry che si premurò di iniziarlo alle maniere di quel mondo. Così con studiata adulazione Lord Henry, indusse Dorian a pensare d'essere speciale per la sua bellezza fisica. E uno dei modi per mantenere intatta quella bellezza era che nessun forte sentimento o emozione turbasse la sua mente o lasciasse segni sul corpo. In mancanza di sentimenti allora, il giovane trascorreva la vita alla ricerca di sensazioni ('seduzioni'), possedendo e abbandonando le donne che incontrava, corrompendo ai vizi e alle droghe gli uomini che lo ammiravano. La sua giovinezza era intatta, solo il ritratto era testimone di quanto accadeva veramente al suo corpo e alla sua anima col trascorrere degli anni. Ma Dorian la sua immagine dipinta su quella tela(il suo vero sé), non la guardava

mai, non affrontava mai la realtà, come non provava rimorsi per quanto di più orribile aveva commesso nella sua 'fredda esistenza'. "La storia di Dorian Gray è immaginaria, ma l'idea che una persona possa avere un aspetto che contraddice il suo modo di essere interiore è valida. E' straordinario come spesso i narcisisti sembrano molto più giovani della loro età: non permettono che la vita li tocchi, in particolare non permettono agli eventi della vita interiore di raggiungere la superficie della mente e del corpo. Operano, insomma, una negazione dei sentimenti. Ma quanto esseri umani, non sono immuni dalla vita e allora invecchiano dentro. Alla fine, come nel caso di Dorian, il dolore e la bruttezza vincono la negazione e il soggetto sembra invecchiare d'un tratto... Chi non si sente bene nel proprio corpo può soltanto proiettare l'immagine di quello che dovrebbe essere secondo lui un bell'aspetto. E più si concentra su queste immagini, più gli vengono a mancare le sensazioni e i sentimenti piacevoli." A. Lowen

Non resta che dedicare ora qualche ultima parola al trattamento del disturbo narcisistico. La psicoterapia di Marco si è conclusa con successo circa due anni dopo l'inizio del nostro percorso. Marco oggi sta bene, ed è "libero" da se stesso. Verso la fine del nostro lavoro programmava le sue nozze con la fidanzata avvenute circa sei mesi dopo che la terapia era terminata. La depressione e l'ansia così come gli altri sintomi emotivi sono definitivamente scomparsi. Il caso di Marco rappresenta un successo terapeutico enorme poiché, raramente, un disturbo di personalità si risolve così repentinamente; in genere richiede tempi di intervento decisamente più lunghi.

Per alcuni cambiamenti comportamentali possono essere necessari pochi mesi o un anno, gli atteggiamenti interpersonali ed alcune caratteristiche disadattive di personalità richiedono tempi più prolungati.

Il trattamento farmacologico può rivelarsi utile ma non totalmente efficace nel caso del disturbo narcisistico, per il quale la terapia di elezione resta l'approccio psicoterapico.

Ricordiamo che, sovente, le persone che presentano un disturbo di personalità non ritengono affatto i loro comportamenti problematici, e dunque molto del lavoro del terapeuta sarà incentrato sulla necessità di far confrontare il suo paziente con gli effetti negativi dei suoi pensieri e, soprattutto, con le conseguenze spesso gravi dei suoi comportamenti disfunzionali. Il terapeuta "usa" sé stesso ed il rapporto terapeutico per segnalare e contenere le condotte spesso aggressive del suo paziente; accade spesso che il terapeuta debba ribadire che non sono tollerate aggressioni verbali ed urla come espressione della rabbia nella stanza di terapia. Al tempo stesso cerca di insegnare al paziente comportamenti alternativi maggiormente adeguati e tenta di

rimuovere, almeno nel rapporto terapeutico, i rinforzi che il paziente è abituato a garantirsi tramite le condotte disfunzionali. La psicoterapia individuale rimane il trattamento più idoneo in questi casi, ma se fosse possibile una terapia familiare si avrebbero sicuramente risultati ancora migliori, poiché i membri della famiglia del paziente narcisista spesso, senza volerlo, possono comportarsi in modo tale da mantenere e provocare gli atteggiamenti problematici del soggetto.