

Michela Gecele

SIAMO TUTTI NARCISI?

Alla ricerca della relazione perduta

“Orizzonti”

56

Michela Gecele, *Siamo tutti narcisi?*
Copyright © 2020 Tangram Edizioni Scientifiche
Gruppo Editoriale Tangram Srl
Via dei Casai, 6 – 38123 Trento
www.edizioni-tangram.it
info@edizioni-tangram.it

Collana “Orizzonti” – NIC 56

Prima edizione: giugno 2020, *Printed in EU*

ISBN 978-88-6458-197-2

In copertina: Foto di Gerd Altmann – Pixabay



Introduzione	9
1 Siamo tutti narcisi	13
2 La nostra società ci assomiglia? Noi assomigliamo alla società?	17
3 Tante varietà di narciso	25
4 Vampi-narci	27
5 I vampiri si innamorano? E i narcisisti?	33
6 Nuove speranze	35
7 Narcisi e vampiri, giovani e vecchi	37
8 I narcisi e la seduzione	39
9 Narciso, status quo e rivoluzione	47
10 Cosa dice chi li conosce?	49
11 Cosa dice chi li conosce bis	55
12 Perché con le altre sì?	59
13 Bere a effervescenza ultimata	65
14 Così parla il narciso, diamogli la parola	67
15 Il narcisismo è anche positivo?	71
16 Un incontro inatteso: Maria di Nazareth	73
17 Senza parole	79
18 Storie quotidiane: Amore e Psiche	81
19 Umano o troppo umano	87
20 Gli opposti si specchiano	89
21 Le streghe sono tornate	97
Conclusioni	105
Postfazione: uno specchio e una lente per guardare il mondo	107
Bibliografia	111

SIAMO TUTTI NARCISI?

Alla ricerca della relazione perduta

INTRODUZIONE

Cominciamo con un'avvertenza per i lettori: questo libro è un gioco, una sorta di *divertissement*. Alcuni contenuti sono seri e documentati, altri provocatori, altri ancora utopici, ironici, fiabeschi. Voi lettori sarete continuamente coinvolti e sollecitati.

Perché avete scelto questo libro? Il movente può essere una semplice curiosità. È facile che vi siate imbattute in un narciso o che un'amica abbia detto che il vostro "lui" è un narciso. Oppure che la stessa amica vi abbia parlato del suo narciso.

Mi sto rivolgendo alle donne. Scusate, o uomini. Vi chiedo di avere pazienza e di rimanere in lettura. Anche perché è possibile, o uomini, che qualcuno vi abbia detto che siete dei narcisi.

Oppure l'avete pensato voi, uomo o donna che siate. Sul lavoro, fra amici, nei rapporti di coppia, nella vita sociale, nel volere essere in forma, nel volere apparire. In tutto questo può essere emersa una qualche narcisività. Non si dice così. Va bene, lasciamo i termini come sono: narcisismo.

Cosa sono i narcisisti, i "narcisi"? Tutti ne parlano, ma davvero tutti sappiamo chi sono?

Sono fra noi, siamo noi. In questo libro proveremo a esplorarne la vita, gli atti, il territorio, partendo dalle nostre esperienze. Scampoli vissuti, film, libri, canzoni. La vita, insomma.

Se siete pronti possiamo partire, insieme, per il viaggio.

A chi è rivolto questo libro? Alle donne, dicevamo. E anche agli uomini¹. Parleremo soprattutto dei quotidiani rapporti con gli uomini narcisi, ma non vogliamo certo sostenere che noi donne siamo escluse dal fenomeno, come vedremo. Un'iniziale lettura unidirezionale – dalla donna all'uomo – è, però, utile per definire meglio alcuni punti. Naturalmente, gli uomini possono leggere, correggere, imparare, arrabbiarsi, addirittura cambiare. È un libro sulla relazione, un modo per guardare le relazioni nel nostro tempo.

Giocando con e intorno al narciso, parleremo dei rapporti fra donne e uomini e da questa angolatura leggeremo la società nel suo insieme. Un punto di accesso per parlare di noi tutti, a trecentosessanta gradi.

Proveremo a leggere il nostro mondo, a starci dentro, magari anche a cambiarlo un po'.

Dall'antropologia-sociologia-psicologia-medicina, dagli incroci di queste discipline, impariamo che la società (le società, se vogliamo essere più precisi) influenza e determina i modi di pensare, sentire, comportarsi, entrare in relazione delle persone e, contemporaneamente, ne definisce alcuni come anomali, problematici, patologici. Troppo difficile? Troppo

¹ Questo non è un saggio e non pretende di essere esauriente. Abbiamo scelto un punto di vista, il più classico o il più facile da portare avanti in prima persona: il femminile versus il maschile. Alla fine parleremo anche delle donne narciso, ma, se vogliamo, possiamo provare fin dall'inizio a capovolgere il punto di vista. Oppure possiamo leggere tutto il percorso, pensando agli aspetti maschili e femminili presenti in ogni persona. O, ancora, considerare il desiderio e le sue implicazioni come un fattore androgino. Ognuno di noi può giocare, entrare nel libro identificandosi con una parte, per poi, magari, a un certo punto, passare all'altra. Oscillando oppure notando, semplicemente, che in più punti di questo scritto le carte si confondono.

astratto? No, non troppo, se entriamo nel tema che ci interessa. Nel tema del narcisismo, che, nella nostra società, è pane quotidiano.

Cos'è patologico per una società? Qualcosa di molto strano, anomalo, socialmente non accettabile né conforme?

Sorpresa! Spesso è patologico ciò che è troppo normale, ciò che esprime in modo estremo o eccessivo caratteristiche presenti nel nostro stile di vita. Il contesto sociale contagia l'individuo con le sue difficoltà e i suoi limiti.

Perché iniziamo usando il termine patologia? Scusate, è questione di abitudine. Lo confesso subito, dall'inizio: sono psichiatra e psicoterapeuta. Ma in questa esplorazione sul narciso non mi baserò troppo sulla mia professione, lo prometto.

Andiamo oltre. E se le caratteristiche sociali, comuni ma estremizzate, si diffondono troppo, come è avvenuto per il narcisismo, significa che il malessere aumenta? Che la patologia si estende? No, al contrario. Sintomi e modi di essere potrebbero non costituire più una malattia, un disturbo, un problema facilmente delineabile. Il narcisismo è stato infatti sul punto di essere tolto dal principale manuale diagnostico di psicopatologia.

Qua vogliamo quindi parlare di un quasi-ex (o fu) disturbo.

Il malessere è diventato benessere? Cerchiamo di capirlo insieme.

Prima di proseguire, se volete, guardate il riquadro.

Ci sembra che il narcisismo possa corrispondere ai criteri del disturbo etnico, un concetto introdotto, a suo tempo, dall'antropologo e psicoanalista Georges Devereux. Con questa defi-

nizione, Devereux indicava un disagio intimamente connesso con i valori culturali prevalenti in un dato contesto.

Elenchiamo alcuni elementi caratterizzanti il disturbo etnico, criteri utili a farci orientare sul narcisismo:

- Il disturbo si verifica frequentemente all'interno di uno specifico contesto culturale (e fin qui ci siamo. Il narcisismo è comune, diffuso, non possiamo evitare di incontrarlo).
- Si esprime con diversi gradi di gravità (specifichiamo meglio: a un estremo abbiamo comportamenti ritenuti normali in un contesto sociale e, al polo opposto, vera e propria psicopatologia. Tutte le forme e le gradazioni di narcisismo di cui parleremo si collocano all'interno di questi due poli).
- Le problematiche, le motivazioni, le spinte alla base dei comportamenti e dei modi di essere considerati sono diffuse e importanti nel contesto culturale coinvolto. In alcune persone, però, queste modalità assumono un'intensità tale da diventare sintomi o tratti caratterizzanti (tradotto: la persona interessata è come gli altri, ma lo è in misura maggiore degli altri).
- Manifestare il disturbo è un modo di essere contemporaneamente devianti e iperadattati a un ambiente culturale. I sintomi affermano e negano, simultaneamente, norme e valori più o meno esplicitamente adottati da una società (un po' contraddittorio, vero? Quindi interessante. Infatti sarà un punto che approfondiremo in tutto questo testo. L'ambivalenza ci accompagnerà, come un gioco di specchi, è il caso di dirlo, nel nostro piccolo viaggio).
- Ad ambivalenza risponde ambivalenza e la società reagisce sia punendo sia ricompensando le persone con questi sintomi, carattere, modi di fare e di relazionarsi (udite udite, anzi, udiamo udiamo: "sia punendo sia ricompensando". Spesso, quindi, i narcisi sono socialmente premiati).

1 SIAMO TUTTI NARCISI

Come lo immaginiamo il nostro narciso? Come lo abbiamo costruito, attraverso i dialoghi con le amiche, attraverso le letture, i social network, i film? Mettiamo insieme le informazioni e le esperienze. Per cambiare prospettiva e punto di vista, sui nostri limiti, slanci, ferite, paure. Per giocare un po' e per conoscerci meglio. Per guardare con affettuosa ironia il nostro piccolo mondo, che spesso prendiamo troppo sul serio.

Partiamo da un test, un test sul narciso fra noi e in noi. Scopriremo di sapere più cose di quelle che sappiamo di sapere.

Se vi chiedessimo chi è il narciso forse rispondereste: persone arroganti e/o persone di successo. Persone attente alla propria immagine, a creme, massaggi, palestra.

Risposte sensate. Ma in questo test vorremmo usare categorie un po' diverse. Ecco le domande, proviamo a rispondere:

1. Quando conosci un narciso a) lui ti guarda e ti senti speciale, b) lui non ti guarda e ti senti speciale, c) lo guardi e ti senti speciale, d) ti parla e ti senti speciale ecc. (lascio a voi tutte le altre possibili risposte multiple).
2. Cosa dire al narciso che sbaglia strada? a) è sempre bello scoprire posti nuovi, b) anch'io passo spesso di qua, c) in effetti non avevo voglia di andarci.
3. Come riconosci un narciso al primo appuntamento? E al secondo? (ma c'è il secondo?)
4. Chi è più narcisista? Quello che sa tutto? Quello che si preoccupa di portarti l'acqua calda perché non ti scotti

- e poi inciampa e te la butta addosso? Quello che sembra sempre altrove e ha occhi intensamente vuoti?
5. Chi è più narcisista? Quello che è molto (quasi troppo) attento, galante, gentile, interessato? E/o quello molto intelligente, simpatico, divertente, affascinante? Quello che lo è solo per un po' e poi a) scompare, b) cambia completamente, rasentando le modalità opposte? Quello che non sembra seguire né capire nessuna delle modalità relazionali sopra elencate?
 6. Chi è più narcisista? Quello che ti vuole sedurre a tutti i costi? Quello che sta in disparte e si fa cercare? Quello che giri lo sguardo e non c'è più?
 7. Chi è più narcisista? Quello che pensa solo al lavoro e quasi non guarda le donne, quello che pensa solo alle donne e critica ogni lavoro in quanto espressione di un mondo senza senso?
 8. Quello che ti lascia se tu pensi vagamente di lasciarlo? Quello che, non richiesto direttamente, ti dà indicazioni: sull'autobus, in metropolitana, per strada? Quello che allarga le pagine del giornale fino al tuo posto, anzi, fino alla tua faccia, in treno, sull'aereo o altrove? Oppure, tu, sì, proprio tu, che ricevi quelle stesse pagine di giornale, fino al tuo posto, anzi, fino alla tua faccia, e non dici niente, perché non ne vale la pena o perché non lo merita (e tu e la tua rabbia siete superiori)?
 9. Quello che, dopo ore che cercate qualcosa da mangiare, a un'ora tarda, con tutti i locali chiusi, dice "ma io devo mangiare"? Quello che, quando va tutto bene, si aggira con faccia da funerale e intima rabbia, sperando di farlo pesare a qualcuno o di litigare? Quello che, nei momen-

ti difficili, di crisi, acquista vigore, forza, competenza e anche, ma sì, diciamolo, anche qualcosa di simile al calore? Quello che è presente nelle emergenze e poi svanisce? O, viceversa, quello che, quando stai male o hai bisogno di qualcosa, scompare?

10. Ultima domanda: che differenza c'è fra te e un narciso?

Alla fine di questa piccola e speriamo non noiosa navigazione, alla fine di questo piccolo libro, troveremo di nuovo un test e proveremo di nuovo a rispondere. No, scherziamo, sarebbe troppo; ma vi consigliamo di tornare su questo test alla fine del libretto. Non ci sono soluzioni esatte, non ci sono premi. Ognuno di noi potrà, però, capire se attraverso la lettura è un po' cambiato.

2 LA NOSTRA SOCIETÀ CI ASSOMIGLIA? NOI ASSOMIGLIAMO ALLA SOCIETÀ?

Ma fino a che punto, questo nostro mondo assomiglia ai narcisi? Se ci chiedessimo il contrario, cioè quanto i narcisi assomigliano al mondo, potrebbero offendersi. Loro, noi, i narcisi. Invece il mondo non si offende, un'importante differenza. Facciamo una veloce carrellata su come narcisismo e (nostro) mondo si possano confondere. Amplieremo poi alcuni punti.

Quel fenomeno per cui Zygmunt Bauman (2003; 2006) parla di società liquida, amore liquido, modernità liquida, futuro liquido ecc., cioè la lassità di appartenenze e legami che pare caratterizzare il nostro tempo, si traduce nel fatto che mancano luoghi, contenitori, ruoli, legami, che ci stabilizzano e ci proteggono. Meno famiglia, meno lavoro fisso, meno ruoli sociali definiti, meno regole e valori certi. Almeno, questo è quello che si dice tutti i giorni. Non vogliamo, qui, chiederci se questa fluidità sia solo negativa o se, come e in che misura possa anche essere un'evoluzione positiva rispetto al passato. Quello che vogliamo focalizzare è che la persona è continuamente in balia del momento. E lo è anche su un punto molto sensibile e vitale: l'approvazione, il riconoscimento. Ogni situazione, evento, postazione, relazione, dialogo diventa una sorta di esame. Perché mancano gli ammortizzatori, cioè tutti quei contenitori fissi, nominati poche righe fa (lavoro, ruoli, legami) che attutiscono i colpi e

mantengono più o meno stabile, con qualche oscillazione, la narrazione che facciamo di noi stessi. È come la media all'università: con tutti diciotto o tutti trenta, un solo voto, anche molto diverso, non sposta la media.

Approvazione o disapprovazione. Davvero gli esami non finiscono mai. Così la società amplifica il bisogno di conferme del narcisista, il suo nutrirsi di consensi. Anzi, spesso la società non solo amplifica ma addirittura crea questo bisogno. Pensiamo al politico che arringa le folle (se non nelle piazze, almeno davanti alla TV o su Facebook), al personaggio famoso, che cerca di mostrarsi ovunque, incurante di cosa mostra, ma anche a tutti noi, con la nostra fame di riconoscimento e apprezzamento, di essere visti negli indicibili sforzi che facciamo, nelle difficoltà da superare e nei risultati. Cosa c'è di male in questo? Niente, infatti, perché ci dovrebbe essere qualcosa di male? È tutto umano, troppo umano. Possiamo davvero tracciare un confine fra narcisi e non narcisi? In ogni momento vorremmo essere eccezionali, speciali. Nello stare bene o male, nel fare o nel non fare. Nessuna ordinaria amministrazione.

A questo punto la strada è spianata per aprire altri temi socialmente sensibili, per esempio l'invulnerabilità-vulnerabilità, le modalità social-network-correlate, il mondo abitato da individui singoli, circondati solo da oggetti.

Ci spieghiamo meglio, sì, certo, state tranquilli. O almeno ci proviamo. L'invulnerabilità non è quella degli antichi supereroi giapponesi degli anni '80. E neanche quella di ancora più antichi eroi mitologici. Parliamo di una invulnerabilità diversa, del cercare di non farsi ferire. E, per non farsi ferire, una strada sembra essere il non esprimere troppo i sen-

timenti. Secondo questa logica, se non si esprimono i sentimenti, significa che non c'è bisogno degli altri, che si è autosufficienti. L'autosufficienza, il non dovere chiedere mai sarebbe allora un modo per proteggersi, una sorta di corazza. O, almeno, così il narciso cerca di usarla. Ma non è una modalità sorpassata? A pensarci bene, forse sì, un po' come i supereroi. Non dipendere dagli altri, non chiedere, non avere bisogno di nessuno era più di moda qualche decennio fa. Ma ne abbiamo strascichi significativi. Quindi spendiamo ancora qualche parola. Esprimere i sentimenti può rendere vulnerabili, esporre ancora di più all'arbitrio dell'altro. Approvazione o disapprovazione.

Fortunatamente ci sono social network, iPhone, smartphone, tablet. Qui la modalità è apparentemente opposta. Esprimere, esprimere, esprimere. Ma è davvero un fenomeno opposto? O forse stiamo parlando di due poli dello stesso fenomeno? L'esprimere, sulla rete, apre non tanto all'intimità quanto all'immagine dell'intimità. E l'esposizione di una nostra immagine non ci mette troppo a rischio. Anche perché non ci esponiamo in una vera relazione, con una o più persone, ma con una sorta di pubblico. Siamo contemporaneamente personaggio e autore. Per un pubblico.

“Sono con te ma non sono con te”, oppure “non sono con te ma sono con te”, anche questo ci consentono di dire, sentire, vivere i “social”. Che ridefiniscono, di giorno in giorno, di momento in momento, le nostre relazioni, la nostra vita sociale, la nostra personalità. Siamo autorizzati – forse ci viene anche richiesto – a essere altrove, distanti, non afferrabili e afferranti. In un'apparente connessione continua che non arriva mai al compimento. Un *coitus interruptus* insomma. È

libertà? Forse. Anche. O forse questa connessione continua riesce appena a mascherare dei vuoti, che però rimangono. E se spingiamo la connessione continua verso il suo estremo, vediamo che l'importanza del connettersi, dell'essere connesso, arriva a prevalere sull'importanza della persona, sul con chi ci si connette. "Se non ci sei tu, ci sarà qualcun altro al tuo posto. Qualcuno troverò sempre, mi basta connettermi". Intravediamo il rischio, di vedere l'altro come merce. Merce continuamente sostituibile e quindi non preziosa. Come se ognuno di noi fosse circondato e interagisse con degli oggetti.

Ancora, rimanendo sui luoghi un po' comuni, che si trovano anche nei non luoghi della rete, diciamo che nei social network sembra esistere solo l'istante, un presente spesso disancorato da passato e futuro, una non temporalità. Esagerando un po', potremmo arrivare a dire che è come se ogni momento fosse staccato dagli altri. E questo può provocare l'esaltazione data dal vivere momenti assoluti, ma anche aprire solitudine e vuoto.

Bene. Adesso proviamo a ripetere tutto quello che abbiamo letto finora. No, non è necessario, scherziamo. È solo un modo per introdurre un altro punto, la difficoltà a imparare dall'esperienza. Nel narcisismo o nella società? In entrambi. Anche questo difetto di fabbrica è socio-culturale (etnico, direbbe Devereux). Ogni volta si riparte da zero, come se si costruissero castelli di sabbia sempre cancellati dal mare. Nelle relazioni, nel tracciare appartenenze, nel costruire una nostra storia fatta di incontri, gioie, successi, difficoltà. Forse anche nel ricordare se preferiamo uova, formaggio o legumi. È un'altra forma di lassità, nella continuità come nei le-

gami. E anche un modo per non attraversare le contraddizioni. Per semplificare, almeno apparentemente, la complessità della vita.

Viviamo una contemporaneità fatta di mille esperienze, che si sciolgono senza tracce. Non sempre, una vocina ci dice. Sì, è vero, ma spesso è così. Da qui una difficoltà a imparare dalla vita, a modificarsi. E di tutto questo i narcisi sono campioni. A volte sembrano precocemente affetti da gravi disturbi della memoria. Riescono a dimenticare le cose più banali, lasciando sconcertato l'interlocutore.

Un altro tema della nostra contemporaneità è il fatto che spesso pensiamo di avere in mano tutto, o almeno la nostra vita, di dovere e potere controllare tutto, anche gli imprevisti, le emergenze, i rischi. Anche ciò che è incontrollabile, cioè la vita stessa. Questo si estremizza nel narcisismo. C'è una quotidianità piena di responsabilità (per il narcisista di successo, naturalmente, ma forse non solo), che giustifica il non avere tempo per altro. Per entrare in relazione, per mettersi in gioco. Si è continuamente impegnati in questioni serissime e non è quindi possibile occuparsi di altre persone, in fondo anche di sé. Ma, direte, ci sono le pause, le vacanze. Vero solo in parte. Anche in vacanza si mantiene il controllo. O forse no, non sempre, ma dirlo ci serve a introdurre la scena di un film, *Forza maggiore*. Film svedese, ambientato in montagne svizzere da cartolina e settimana bianca. Film sulla coppia. Film, anche, sul narcisismo.

Qui ci interessa solo una piccola scena (che in realtà è quella centrale del film). La scena è questa: la famiglia è riunita su una terrazza-ristorante, in alta montagna. A un certo punto sembra che stia arrivando una slavina. Lei si preoccupa, lui

BIBLIOGRAFIA

- BAUMAN Z. (2003), *Modernità liquida*, Bari-Roma, Laterza.
- BAUMAN Z. (2006), *Amore liquido. Sulla fragilità dei legami affettivi*, Bari-Roma, Laterza.
- GECELE M. (2015), *Intersezioni. La psicoterapia della Gestalt incontra l'etnopsichiatria*, "GTK, rivista di psicoterapia", n. 5.
- GILLIGAN C. (2003), *La nascita del piacere*, Torino, Giulio Einaudi Editore.
- SALONIA G. (2014), *Dalla grandiosità dell'immagine alla pienezza del contatto. Pensieri sulla psicoterapia della Gestalt e i vissuti narcisistici*, in "La psicoterapia della Gestalt nella pratica clinica, dalla psicopatologia all'estetica del contatto" (a cura di Francesetti G., Gecele M., Roubal J.), Milano, FrancoAngeli.

SITOGRAFIA

www.testitradotti.it/canzoni/simon-garfunkel/i-am-a-rock.