



L'abuso narcisistico dal punto di vista di chi lo subisce

Non ti senti a pezzi, ti senti a brandelli

INDICE:

1. Introduzione
2. Il terreno relazionale specifico dell'abuso narcisistico
3. Le fasi dell'abuso narcisistico
4. Gli effetti dell'abuso narcisistico
5. Ricostruire se stessi dopo l'abuso narcisistico
6. Bibliografia
7. Altre letture su HT

1. Introduzione

Il termine "abuso narcisistico" e l'espressione "sindrome da abuso narcisistico" sono state introdotte recentemente negli Stati Uniti per descrivere e rendere più chiaramente riconoscibili i danni e i traumi osservabili in una persona che ha vissuto una relazione con un partner manipolatore.

Ad averlo concettualizzato sono diversi professionisti americani e britannici che aiutano le vittime a guarire dai suoi effetti: Ramani Durvasula, Sandra L. Brown, Shannon Thomas, Sarah Davies.

In Italia invece hanno contribuito a far conoscere questa condizione Mina Rienzo, Roberta Sava, Jessica Ferrigno, Martina Migliore.

Questi professionisti hanno unito le osservazioni dirette degli effetti fisici e psicologici riportati da persone che lo hanno subito.

Viene usata oggi l'espressione "abuso narcisistico" per cogliere quell'**insieme di sintomi conseguenti a una relazione con un partner che presenta tratti narcisistici e agisce un abuso attraverso la spirale della violenza o ciclo dell'abuso narcisistico**.

L'importanza di questa espressione sta nel fatto che distingue lo stato fisico e psicologico vissuto da una persona che termina una relazione "normale" da quello di cui stiamo parlando in questo articolo.

Tali osservazioni sono supportate dalle ricerche in campo neuroscientifico che riguardano il C-PTSD (Disturbo Post-Traumatico Complesso) termine impiegato dalla Psichiatra Judit Lewis Herman nel 1992 e riconosciuto dall'OMS nell'ICD-11.

Descrive una **forma di trauma ripetuto e prolungato di natura interpersonale** che, rispetto al PTSD standard, presenta sintomi aggiuntivi come compromissioni dell'identità, dell'autonomia personale e modificazioni a livello neuronale, ed è osservabile conseguentemente a un abuso narcisistico.

È importante precisare che quanto scritto nel presente articolo si basa sull'osservazione clinica e



sulla letteratura esistente sul tema dell'abuso psicologico nelle relazioni intime. Le dinamiche descritte rappresentano pattern ricorrenti ma non universali e, ogni situazione, richiede una valutazione individualizzata che tenga conto della complessità e unicità di ciascun caso clinico.

2. Il terreno relazionale specifico dell'abuso narcisistico

Nel contesto della relazione di coppia l'abuso narcisistico è la conseguenza delle dinamiche distruttive che si instaurano con un partner **manipolatore**.

La vittima della manipolazione legge i **campanelli di allarme** come prove d'amore o debolezze e, anziché mettersi al riparo, crede di aver finalmente trovato il partner che aspettava da tutta la vita. Alcuni dei segnali da cogliere possono essere, ad esempio, un'alternanza tra comportamenti teneri e comportamenti svalutanti - che può venire letta come una manifestazione di carattere "forte" - o una rabbia che viene interpretata come conseguenza di stress.

Questa lettura errata dei segnali accade non perché il partner abbia qualche difficoltà con l'esame di realtà, ma perché il nostro sistema nervoso reagisce alla realtà che ha di fronte basandosi sulle memorie corporee e inconscie che si sono formate nelle sue prime esperienze di vita.

Nel caso delle relazioni amorose, si orienterà nelle nuove situazioni potenzialmente affettive attraverso quell'archivio di ricordi che ha strutturato nelle sue relazioni primarie di accudimento.

Come vedremo meglio nelle fasi descritte di seguito, è bene specificare che il partner che subisce l'abuso narcisistico non è detto che presenti una dipendenza affettiva.

Qui si vuole sottolineare però che, una persona con una dipendenza affettiva, parte in svantaggio in questo genere di relazioni a causa di un'accentuata propensione alla "fusione" con l'altro e di una maggiore difficoltà di svincolarsi.

Quello tra una persona con dipendenza affettiva e un manipolatore è un incastro relazionale ancora più complicato da rompere.

La vulnerabilità a forme di dipendenza affettiva può svilupparsi a partire da una ferita che la persona si porta dentro e che la spinge a ricercare fuori dalle relazioni di accudimento **due conferme fondamentali**: che è amabile e che la sua amabilità è vista e riconosciuta da un altro significativo.

Il partner dipendente affettivamente va nel mondo cercando la validazione di se stesso nello sguardo dell'altro, uno sguardo che, difficilmente, ha trovato in quello della mamma e del papà. Lo sguardo delle figure di accudimento gli ha spesso rimandato un'immagine di sé invalidata sostenuta da memorie fatte di più o meno espliciti e diretti *"non sei abbastanza per me"*, *"avrei voluto che fossi diverso"*, *"non vali un granché"*.

Questi **rimandi**, che spesso sono accompagnati da una coloritura emotiva spiacevole come la rabbia, la tristezza, l'insofferenza, possono essere sia **impliciti** (linguaggio non verbale del genitore, espressioni facciali e posture) sia **espliciti** (frasi dette con svalutazione o sarcasmo), e il loro effetto, in prima battuta, è la formazione di ricordi che si inscrivono nel sistema nervoso in crescita e al contempo l'instaurarsi di un dialogo interno umiliante e svilente.

Il bambino o la bambina, per cui i genitori rappresentano il mondo intero, tenderà in modi diversi di procurarsi quello sguardo nutriente che lo fa sentire integro perché non riceverlo equivale ad essere invisibile e a giudicarsi sempre inadeguato e manchevole.

Inizierà, per sottrarsi al dolore di non sentirsi intero, a faticare, sacrificarsi e mostrarsi disposto a fare tutto quello che i genitori si aspettano che faccia per essere visto, riconosciuto e amato.

Si abituerà a correre come un criceto sulla ruota per meritare l'amore, si sentirà incapace ogni qualvolta scorgerà negli occhi dei genitori un lampo di rimprovero e rifiuto che sarà pronto a scacciare con ogni mezzo e ad ogni costo: **è a partire da lì che scambierà il terreno della manipolazione e del pericolo con il terreno delle relazioni d'amore autentico.**



Non saprà distinguere le sirene di pericolo dalle campane della festa perché avrà associato inconsapevolmente lo sguardo manchevole di mamma e papà (o di uno dei due) con la quantità di amore che da lì in avanti sarà convinto di meritare.

3. Le fasi dell'abuso narcisistico

Il partner manipolatore si inserisce nella crepa della fiducia falsata attraverso precise condotte manipolatorie.

Se la sfiducia ha portato la persona dipendente a riconoscersi poche e scadenti qualità, il manipolatore **esalterà proprio quelle qualità positive che non vengono riconosciute**. Così, sentendosi finalmente vista, la persona finirà per credere di avere davanti qualcuno di speciale, capace di cogliere ciò che i genitori non hanno saputo vedere, e riporrà in questa figura tutta la sua fiducia.

Allo stesso modo una persona che non ha una dipendenza affettiva verrà esaltata nelle caratteristiche sulle quali fa più affidamento nella quotidianità e che fanno parte della sua identità professionale e personale.

"Le vittime di abuso non sono scelte per i loro punti deboli ma al contrario per i loro punti di forza. L'abusante vuole distruggere proprio quello che di buono e bello ha visto nella vittima" (Shannon Thomas, 2018)

Nella condotta della persona che agisce la manipolazione è possibile osservare un andamento relazionale ricorrente e riconoscibile chiamato "ciclo dell'abuso narcisistico". L'espressione richiama quella della psicologa Lenore Walker che già negli anni 70 parla di ciclo della violenza per descrivere un modello ciclico riscontrabile nelle relazioni violente, ma è più specifica perché sottolinea alcune sfumature tipiche di matrice narcisistica:

1. all'inizio della conoscenza raccoglie **dettagli** della vita amorosa e relazionale dell'altro. I punti di forza e di debolezza verranno poi utilizzati in modo distorto nel rapporto che si va a creare;
2. **memorizza le caratteristiche positive che l'altro non si riconosce** e, nei primi tempi, attraverso il rispecchiamento, le evidenzia e le accentua per fare in modo che venga attribuita a se la capacità di vederle. **Si assicura** in tal modo una risposta di **attaccamento** devota perché concede quello sguardo che la persona manipolata non ha mai ricevuto prima e lo concede fino a quando essa si sente sufficientemente appagata da cominciare a immaginare di meritarlo davvero;
3. appena la persona vittima di manipolazione comincia ad assaporare quella nuova energia, data dal rispecchiamento, e la utilizza per evolvere, crescere, progettare, immaginare scenari piacevoli sia all'interno della relazione che negli altri ambiti della sua vita, il manipolatore **comincia a togliere quello che stava offrendo** (ripetendo lo schema genitoriale nel caso del partner dipendente affettivamente);
4. a questo punto **si comporta in maniera intermittente, alternando casualmente piacere e dolore**, togliendo e poi dando di nuovo per instaurare un gioco che rinforza nella vittima la dipendenza: essa ricomincerà a "girare sulla ruota" affannandosi per ottenere il piacere a cui è stata intenzionalmente abituata e che crede di poter ormai avere. Quando il manipolatore toglierà quello che aveva dato, la vittima si sentirà immeritevole di amore senza capire come mai;
5. una volta instaurato questo meccanismo il manipolatore **svaluta e colpevolizza l'altro** facendolo sentire in obbligo e confondendolo attraverso la negazione dell'evidenza e l'incoerenza creando così le condizioni per cui l'altra persona inizia a sentirsi non all'altezza e a dubitare di sé;
6. quando la persona manipolata proverà a ristabilire i confini, a ribellarsi e a riprendersi,



riceverà una **minaccia di allontanamento**. Il manipolatore utilizzerà la rabbia, l'umiliazione e l'odio, portandoli da un'intensità zero a cento così velocemente da scatenare nella vittima una reazione di paura o di immobilità. A quel punto la persona manipolata rimane dov'è e chiede perdono. Il perdono verrà concesso a condizione che non tiri fuori l'argomento e non faccia notare il comportamento abusante altrimenti il manipolatore si risentirà, dirà che l'altro è pressante e ricomincerà da capo;

7. a questo punto inizierà a demolire tutte le cose che per lei sono sempre state importanti e hanno definito la sua identità, per poi disprezzarla rimandandole un'immagine priva di valore;
8. rivolgerà infine le proprie attenzioni verso un'altra persona oppure metterà in atto comportamenti estremi per spingere l'altro ad andarsene. Questi comportamenti possono sembrare casuali ma sono intenzionali: passare col rosso al semaforo fingendo di non essersene accorto, fare scenate in pubblico per scatenare nell'altro un senso di impotenza e vergogna, non presentarsi a un impegno fingendo di non ricordare di averlo preso).

Dopo aver chiarito la condotta manipolatoria abusante, **vediamo** ora nel dettaglio **gli effetti dell'abuso** che attraversano la persona che lo subisce e che è fondamentale venga aiutata a riconoscere.

4. Gli effetti dell'abuso narcisistico

Fase 1: ci si sente devastati

La prima sensazione che sperimenta la vittima di manipolazione è quella di non sapere più dov'è finita la se stessa di prima: la persona che avrebbe reagito in un certo modo alla sofferenza adesso non c'è più.

Se ad esempio il ritiro sociale dopo la fine di una relazione prima era finalizzato ad attraversare il dolore, adesso quel ritiro apparentemente uguale non è finalizzato, è qualcosa che accade e precede qualche altro sintomo che di lì a poco arriverà senza che lei ne comprenda il senso.

In un primo momento la reazione adrenalinica allo sgomento per lo scarto subito può esserle di aiuto per agire il contatto zero portando a galla un brevissimo sollievo ma nei giorni seguenti questa sensazione si alterna con l'insofferenza per la perdita del "buono" che c'era.

La sensazione è quella di non sapere che cosa le accadrà da lì al secondo successivo, dentro c'è solo una percezione imminente: *"adesso potrei fare, pensare, dire qualunque cosa e allo stesso tempo non ho idea di cosa"*.

Come succede ai reduci di guerra o ai sopravvissuti a gravi traumi le giornate e le nottate vengono interrotte da flash e scene della relazione che appaiono in tutta la loro incomprendibilità e che non le permettono di unire le due facce del partner manipolatore: *"non è possibile che la faccia con gli occhi da Hulk inferocito e quella con gli occhi da orsacchiotto coccolone gli appartengano entrambe"*.

Il cervello non riesce a metterle insieme in un'unica persona e fa cortocircuito.

Fase 2: si va in astinenza

Il cortocircuito fa sì che il cervello mandi in loop alternativamente le "scene buone" che venivano lette come amore e le "scene cattive", che sentiva come spiacevoli e dissonanti.

Semplificando, quando arrivano le scene buone scatta l'astinenza: il cervello rilascia dopamina ("era reale, l'ho visto, l'ho toccato, era coinvolto, ho visto le sue lacrime e i suoi sorrisi"), adrenalina ("deve essere accaduto qualcosa che ora non capisco!"), serotonina ("se lo capissi potrei ancora salvare tutto"), cortisolo ("ma ormai è tardi, non posso fare più niente").



Fase 3: si vuole capire

La persona che subisce l'abuso non ha più prospettiva, rimugina su ogni passaggio della storia e non sa spiegarsi come e quando quella sofferenza possa giungere a una fine. Ha un bisogno irrefrenabile di raccontare a tutti l'accaduto perché ogni volta che ne parla cerca una via di uscita alla sensazione di disorientamento, allerta e spinta a tornare dal soggetto che esercita il controllo.

Fase 4: ci si sente increduli di fronte a quello che sta accadendo

La mancanza che la persona abusata sente non è, come in una relazione sana, mancanza dell'altro ma dell'immagine di sé rispecchiata e che ora non trova più: si è vista amabile e ora non si vede più, non solo amabile ma anche intera.

Man mano che il manipolatore riduceva il sostegno, la persona dipendente perdeva progressivamente parti di sé.

Quelle parti non sono solo tornate invisibili ai suoi occhi, come era prima di incontrarlo, ma sono state disprezzate e distrutte.

La vittima si percepisce interrotta senza capire quando sia successo, come se fosse stata resettata e non sapesse più come si compiono gli atti quotidiani della vita, come se non ricordasse più chi era prima di incontrarlo, cosa era capace di fare, quali conquiste aveva raggiunto e quali obiettivi aveva.

Fase 5: ci si inizia a giudicare e incolpare

Questa confusione fa dubitare di aver preso la decisione giusta (nel caso si sia presa la decisione di chiudere la relazione) e di aver sbagliato sicuramente qualcosa a cui si sarebbe potuto porre rimedio (se è stato l'altro a chiudere) alimentando un senso di impotenza e frustrazione.

Fase 6: Cresce la rabbia

La ferita dell'ingiustizia è stata riaperta senza permesso e ha ripreso a sanguinare.

La rabbia che si prova è una rabbia impaziente che urla "è successo di nuovo" e nasconde la paura che, questa volta, sia davvero troppo oltre il limite consentito per essere superata.

Perciò potrebbe colpire bersagli casuali, uscire in situazioni neutre come se ci fosse un troppo pieno che sale a ondate imprevedibili e deve riversarsi con urgenza da qualche parte.

Fase 7: Ci si sente interrotti in un mondo che continua a girare

Quando inizia la svalutazione si interrompe il futuro immaginato lasciando un'impronta che non ha più i contorni nitidi per poter essere recuperata e utilizzata come un desiderio da coltivare di nuovo. È troppo difficile, richiede troppa energia e, contemporaneamente, la sensazione che la vita fuori prosegua lascia un senso di inquietudine che acuisce la fatica per tutto quello che c'è da ricostruire.

5. Ricostruire se stessi dopo l'abuso narcisistico

"Solo qui, in questa confessione, posso dirti che non dipende da te ma solo dalla mia voglia di farti sentire inadatta, immeritevole d'amore e soprattutto di farti sentire non all'altezza di quell'amore che io, generosamente, ti concedo a piccole dosi, quasi come gocce di un veleno che lentamente ti uccide" (Anna De Simone)

Tutto questo accade all'interno di una relazione abusante, non all'interno di una relazione sana.

Gli stati emotivi che la persona manipolata sente dopo essersi allontanata dal partner manipolatore



non sono in alcun modo paragonabili a quelli che attraversa qualsiasi persona alla chiusura di una relazione sana, né sono uguali i tempi di recupero e di presa di coscienza di ciò che è accaduto davvero.

Non è la sofferenza del lasciarsi.

È qualcosa di radicalmente diverso.

Ci si sente a pezzi, strappati.

Aiutare questa persona vuol dire prendere i brandelli e riannodarli come se fossero corde sfilacciate, tendini tagliati da intrecciare stretti per sostenere di nuovo il cammino in un mondo verso il quale potrà tornare con tenacia ad avere speranza.

6. Bibliografia

- **De Simone A. (4 Ottobre)**, *Cosa significa quando un Narcisista dice Ti Amo*, articolo di Psicoadvisor
- **Fisher J. (2017)**, *Guarire la frammentazione del sé. Come integrare le parti di sé dissociate dal trauma psicologico*, Milano, Raffaello Cortina Editore
- **Shannon T. (2018)**, *Guarire dall'abuso nascosto. Un percorso attraverso le fasi della guarigione dall'abuso psicologico*, Milano, Eternity Libri, Alise Editore

7. Altre letture su HT

- Valentina Zappa, "[Il disturbo narcisistico della personalità vissuto dal partner](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 152, 2018
- Redazione, "[Disturbo Narcisistico di Personalità: le emozioni del Terapeuta](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 119, 2015
- Francesca Emili, "[Il narcisista: un bambino che nessuno ha visto. Disturbo narcisistico di personalità](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 162, 2019
- Rebecca Farsi, "[I "trucchi" della mente: l'altruismo psicodinamico tra filantropia e narcisismo](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 218, 2025
- Rebecca Farsi, "[La follia a due: folie à deux, il caso della psicopatologia condivisa](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 188, 2022
- Luisa Fossati, "[Dipendenza affettiva: come gestire l'inizio del lavoro terapeutico?](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 180, 2021
- Redazione, "[Le relazioni simbiotiche: cosa sono, i rischi e la dipendenza affettiva](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 210, 2024