

SARA D'AMBROSIO

# COME RICONOSCERE UN NARCISISTA



IGEACPS Edizioni



SARA D'AMBROSIO

# COME RICONOSCERE UN NARCISISTA

Conoscere il Narcisismo

# ALLE ORIGINI DEL NARCISISMO

Nel primo capitolo di questo ebook comprenderemo l'origine del termine **narcisismo**, le cause preponderanti e le caratteristiche fondamentali.

Il narcisismo può essere definito come la tendenza o l'atteggiamento psicologico di chi fa di sé stesso, della propria persona, delle proprie qualità fisiche o intellettuali, il centro esclusivo del proprio interesse nonché l'oggetto di una compiaciuta ammirazione, restando indifferente agli altri. Il narcisista, quindi, è una persona capace di nutrire una grande preoccupazione o comunque particolare interesse solo per sé stesso.

L'aspetto principale che caratterizza il narcisista è la grandiosità ovvero una forma di auto esaltazione relativa al ritenersi un individuo unico e speciale. Quella del narcisista tuttavia, è “una maschera” grandiosa che lo fa sentire differente dalle persone intorno.

Il termine “narcisismo” deriva dal **mito di Narciso**.

Narciso era un giovane molto bello, amato da tutti per la sua grazia e per le sue caratteristiche fisiche.

Il giovane era vittima di un sortilegio: non avrebbe mai potuto conoscere sé stesso, solo allora avrebbe potuto vivere. Di tale sortilegio era a conoscenza solo sua madre.

Tutte le ninfe si innamoravano di Narciso, tuttavia, il ragazzo preferiva stare in solitudine, finché la sorte volle che Narciso incrociò la strada della ninfa Eco. Questo incontro fu nefasto e rappresentò la rovina di entrambi i giovani. Quando Eco vide Narciso non poté che innamorarsene. Narciso la rifiutò respingendola inorridito.

La dea della giustizia dinanzi a tutto ciò costrinse Narciso, ignaro del sortilegio di cui era vittima, a romperlo e quindi a specchiarsi per la prima volta in una pozza d'acqua. Quando Narciso vide il suo riflesso se ne innamorò perdutamente. Trascorreva così tutti i giorni ad ammirare la sua immagine, finendo accidentalmente un giorno per perdere la vita annegando in quella pozza d'acqua con il suo riflesso.

Il mito narra che Narciso si trasformò in un fiore, il fiore narciso che tutti noi conosciamo.

Il termine *Narciso* deriva dal greco *archi* che significa *stupore*, il che rimanda probabilmente allo stupore provato da Narciso dinanzi al proprio riflesso.

Questo mito, come ci suggerisce Carotenuto, vuole farci riflettere sull'illusione di essere felici solo perché

amati e ammirati per il nostro aspetto fisico o caratteristiche superficiali. Innamorarsi della propria immagine diviene quindi una forma di punizione per l'incapacità di amare l'altro da noi. Narciso infatti si innamora di sé stesso dopo aver respinto l'amore della ninfa Eco.

Il narcisismo rappresenta una fase normale del processo evolutivo. Il bambino intorno ai due anni, infatti, vive una fase narcisistica, cominciando a scoprire il significato di "Io", "mio", comportandosi in modo egocentrico come se il mondo ruotasse solo intorno a sé. I piccoli di quell'età, non sono in grado di comprendere le emozioni e le esigenze altrui, essendo completamente assorbiti da loro stessi e dai loro bisogni. Tuttavia entro i primi due anni di età questa attitudine rappresenta una normale fase evolutiva.

Ciò che distingue il narcisista dal bambino è rappresentato dal fatto che tale fase essendo evolutiva, tende ad interrompersi. Il bambino crescendo quindi impara a distinguere i propri e gli altrui bisogni, a differenza del narcisista.

Il narcisismo di per sé non rappresenta sempre un aspetto disfunzionale.; esiste infatti anche una forma di narcisismo sano.

Il narcisismo sano, si associa ad alcune caratteristiche, quali: creatività, originalità, leadership. Il narcisismo sano si associa all'autostima, cioè all' amore verso sé stessi e le

proprie qualità. Il narcisismo sano può rivelarsi utile per affrontare e superare brillantemente momenti di frustrazione e di fallimento.

Le cause alla base del disturbo narcisistico di personalità possono essere di diversa natura, vi sono cause genetiche e cause ambientali.

Il disturbo narcisistico di personalità è connesso ad alcune aree cerebrali che sono collegate alla regolazione emotiva. Nel narcisista viene compromessa la capacità empatica e quindi di mettersi nei panni dell'altro per comprenderne lo stato mentale, emozioni e bisogni. Il narcisista quindi non è in grado di esplorare proprie emozioni e regolarle a seconda del contesto in cui si trova ad agire. Sembrerebbe esserci una trasmissione ereditaria dei tratti e di comportamenti narcisisti di circa il 45%.

A livello ambientale è molto importante la relazione tra genitore e bambino. Vi sarebbero alcune tipologie di stili di educazione genitoriali, prevalentemente connesse allo sviluppo di tratti narcisistici tra i quali, genitori estremamente permissivi e quindi non in grado di dare regole ai bambini. Il bambino cresciuto in un ambiente privo di regole, crescerà pensando di avere il diritto di ottenere tutto quello che vuole.

Un altro stile educativo da segnalare è quello relativo ai genitori che lodano costantemente il proprio figlio per tutto ciò che è o fa, non riuscendo a discriminare qualità

più o meno positive. Anche in questo caso il bambino crescendo, avrà difficoltà a comprendere le proprie qualità e i propri limiti e tenderà a pensare che tutti sono lì per ammirarlo e amarlo. Anche un genitore autoritario può caratterizzare il futuro narcisista. Un ambiente totalmente rigido infatti, può far scaturire il bisogno del bambino di cercare solo in sé stesso tutto ciò di cui ha bisogno; in quanto privato di sostegno e di incoraggiamento e lode. Crescerà quindi pensando che il mondo circostante non sarà in grado di trasmettergli ciò di cui ha bisogno.

Le ricerche suggerirebbero che i maschi sembrerebbero essere più affetti da narcisismo rispetto alle donne. Inoltre i tratti narcisisti, tenderebbero a diminuire con l'avanzare dell'età.

La ferita del narcisista è fondamentalmente la ferita del non essere stato amato e visto per ciò che era davvero. Una delle caratteristiche fondamentali del narcisista è caratterizzata dal bisogno di controllare gli altri che rappresentano una minaccia alla sua autostima, dato che potrebbero abbandonarlo e quindi la ferita più temuta dal narcisista è rappresentata solitamente proprio dalla paura dell'abbandono.



# DIFFERENZE TRA NARCISISMO SANO E PATOLOGICO

Come accennato nel paragrafo precedente, esistono forme di **narcisismo sano**.

Una persona con narcisismo sano è in grado di prestare la giusta attenzione alle sue esigenze psichiche, ma nutre la stessa forma di amore per l'altro. Una certa quantità di amor proprio quindi è non solo normale, ma per certi versi anche auspicabile. Capire quando questo amor proprio si trasforma in narcisismo patologico non è assolutamente facile.

La diagnosi di narcisismo disturbo narcisistico di personalità sembrerebbe essere abbastanza raro seppure i suoi sintomi espressi con maggiore o minore intensità siano molto comuni. Il narcisismo si esprime nella tendenza da parte di un individuo ad avere un'idea grandiosa di sé stesso, a considerarsi, quindi un essere unico ed eccezionale che come tale merita trattamenti speciali da parte delle persone che fanno parte del suo mondo senza bisogno di dover fare altrettanto nei

confronti degli altri. Il narcisista, quindi, considera necessario sentirsi amato ed ammirato, meritevole di trattamenti speciali proprio per quello che lui o lei è; non vi sarebbe quindi una considerazione oggettiva o una spiegazione logica dietro questo bisogno di dover essere amato e ammirato a tutti i costi. Ogni narcisista svilupperà una propria idea di sé stesso e quindi dei motivi per cui è necessario ed è impossibile che ciò non accada.

Il narcisista si caratterizza per una forte componente esibizionistica. Spesso per il narcisista è fondamentale il proprio aspetto fisico. La sua autostima deriva solo da quello che gli altri gli rimandano. Per un narcisista, quindi, ad esempio è molto difficile considerarsi bravo o meritevole se questo questa considerazione non gli viene rimandata costantemente dal mondo esterno. Il narcisista dà grande importanza in realtà al parere delle persone esterne e necessita quindi di continui rinforzi. Questa idea di grandiosità può esistere solo se l'ambiente esterno gliela rinforza gliela rimanda costantemente e il narcisista farà di tutto affinché il mondo esterno gli rifletta tale immagine.

Il narcisismo si colloca su un continuum che va da un'estremità sano/normale a un'estremità caratterizzata dalla patologia. Come già accennato, il narcisismo in forma sana può rappresentare una difesa dell'individuo dalle frustrazioni, dalle preoccupazioni e dalle ingiustizie

che egli vive, una dimensione che sottostà a una buona autostima. Il problema nasce quando il narcisista non riesce ad adattarsi alla realtà, mutando il proprio comportamento quando necessario e i suoi tratti divengono rigidi. Parlando quindi di narcisismo, un tema fondamentale rappresenta proprio riuscire ad inquadrare questo confine tra normalità e patologia. Non tutti gli autori concordano su una distinzione tra narcisismo sano e narcisismo patologico; alcuni infatti, pensano che il narcisismo sano rappresenti una forma attenuata di quello patologico o semplicemente una diversa espressione di esso.

Tuttavia è solo attraverso una differenziazione tra diversi livelli di narcisismo, comprendendo quando i tratti diventano pervasivi, rigidi e disfunzionali, possiamo realmente definire il narcisismo patologico. Chiediamoci intanto cosa significa narcisismo sano.

Sano è tutto ciò che è in grado di stare in equilibrio. Se quindi ci riferiamo al narcisismo, possiamo far riferimento a colui che riesce a stare in equilibrio tra investimenti affettivi su sé stesso e sugli altri; stare quindi in equilibrio tra l'amor proprio e il rispetto dell'altro, l'empatia verso l'altro. Riuscire quindi ad amare sé stessi e gli altri, riuscendo a restare concentrati su noi stessi. Così come con le proprie ed altrui emozioni. Riuscire a stare in equilibrio tra quelli che siamo noi è quello che il mondo fuori da noi.

Il narcisista patologico invece è caratterizzato da rigidità, ripetitività e disfunzionalità.

È bene tenere in mente che tutto ciò che è rigido, ripetitivo disfunzionale è solitamente causa di sofferenza per l'individuo; in quanto non gli consente di evolversi e di adattarsi all'ambiente circostante. Il narcisista patologico quindi si ritira dal mondo, il suo io si ritira dal mondo e c'è una sorta di iper-investimento su di sé. L'individuo quindi, non considera gli altri come altro da sé ma semplicemente come un mezzo, uno strumento per tamponare il proprio senso di vuoto. Una delle caratteristiche fondamentali del narcisista infatti è la paura del vuoto, un'emozione, un sentimento che il narcisista sperimenta continuamente. In tal senso, l'altro diventa semplicemente colui che può limitare ed attenuare questa sensazione di vuoto, per cui non è importante cosa l'altro senta. Il narcisista non riesce a concentrarsi sulle emozioni che l'altro prova e ha un'incapacità di empatizzare con l'altro, per cui l'altro se non prova, non sente praticamente non esiste.

Il narcisismo sano, come già accennato, è alla base di una buona autostima e una buona tolleranza alle frustrazioni e crea la base per l'empatia poiché solo se siamo in grado di concentrarci su noi stessi, comprendendo quelli che sono i nostri bisogni riusciremo a farlo anche con gli altri e solo se sappiamo

regolare le nostre emozioni probabilmente riusciremo a entrare nel mondo emotivo dell'altro.

Il narcisismo patologico è invece alla base di una bassa autostima. Il narcisista patologico non riesce a tollerare la critica in quanto come già detto, per il narcisista è fondamentale piacere ed essere ammirato. Questo ci fa comprendere quanto per un narcisista sia effettivamente complicato comprendere il senso di una critica che gli viene rivolta seppure questa critica è rivolta in modo costruttivo. Il narcisismo patologico è caratterizzato quindi soprattutto dalla mancanza di empatia.

Il confine tra sano e patologico non è sempre netto e definire dove finisce il narcisismo sano e comincia quello patologico è complesso in quanto, non sempre tratti sono molto chiari. Inoltre come ci viene suggerito da diversi studi e in particolare dalla Bard viviamo in una società narcisistica. Il narcisismo quindi, può essere considerato quasi un tentativo di adattamento culturale in una società basata sull'immagine, sull'apparire e sulla grandiosità dell'essere. In tal senso è complesso quindi non essere narcisista, seppure come abbiamo già definito in precedenza, quello che ci fa comprendere l'aspetto patologico del narcisismo è rappresentato appunto dalla rigidità. Diversi studi hanno sottolineato che il narcisismo sia in aumento nella nostra società e il narcisismo viene addirittura considerato da alcuni come un'epidemia generazionale. Questi studi ci spiegano che

in una società come la nostra in cui vi è questo avvento della tecnologia, in particolar modo dei social network, basati essenzialmente sull'immagine, sull'apparire e sul confronto con gli altri, è difficile non diventare narcisisti.

Un altro studio molto interessante, condotto da Campbell e altri studiosi, riporta inoltre, un altro dato generazionale significativo, caratterizzato dalla presenza di molti genitori “elicottero”, cioè genitori particolarmente indulgenti verso i propri figli e sempre pronti a proteggerli. Un eccesso di amore ed ammirazione verso i propri figli da piccoli, potrebbero farli sentire da adulti speciali. Ovviamente come già detto vi sono componenti genetiche, ambientali e neurobiologiche alla base del narcisismo e quindi lo stile educativo genitoriale rappresenta una tra i fattori interessati.

# RICONOSCERE LA PERSONALITA' NARCISISTA

La caratteristica fondamentale alla base della **personalità narcisistica** è la scarsa empatia e quindi, l'incapacità di mettersi nei panni dell'altro riuscendo a coglierne bisogni, stati d'animo ed emozioni. Questo accade perché l'individuo narcisista ha difficoltà a sintonizzarsi e comprendere i propri stati interiori e quindi è facilmente deducibile come ciò diventi ancora più complesso quando parliamo di un altro. Un altro aspetto determinante è caratterizzato dalla grandiosità di sé e quindi il bisogno di sentirsi costantemente unici, speciali e detentori di caratteristiche uniche e irripetibili. Ciò è connesso al bisogno di ammirazione incondizionato e quindi di essere considerato speciale dal mondo esterno. Il mondo esterno fungerà per il narcisista come rinforzo di questa caratteristica poiché il soggetto

cercherà proprio dal mondo esterno, conferma del suo sentirsi speciale.

Ciò che contraddistingue un disturbo narcisistico di personalità dalla personalità narcisistica è rappresentato essenzialmente dalla rigidità dei tratti. Ciò significa che un individuo con disturbo narcisistico di personalità è incapace di adattarsi all'ambiente circostante e quindi le caratteristiche descritte non riescono a modificarsi a seconda della circostanza e dell'interazione richiesta ma restano rigide, durature e persistenti nel tempo. Inoltre vi è spesso narcisista sofferenza proprio a causa di questi tratti rigidi e persistenti, i quali andranno ad inficiare i vari aspetti di vita dell'individuo.

Il narcisista può interagire nell'ambiente circostante in diversi modi. Possiamo distinguere due principali sottotipi: overt e covert. Il sottotipo overt è quello che maggiormente rispecchia ciò che abbiamo precedentemente descritto essendo caratterizzato da senso di superiorità, arroganza e disprezzo. Le caratteristiche principali del narcisismo overt sono: atteggiamento sprezzante e superiore, ossessione per il successo, necessità di dominare o comandare, mancanza di empatia, relazioni sociali superficiali e aride.

Il narcisismo covert, invece, è sensibile alle critiche, rumina costantemente e mostra scarsa autostima. I sentimenti di grandiosità, in questa forma di narcisismo, sono presenti ma camuffati da timidezza, modestia e



sintomi depressivi, difficoltà a mantenere relazione a lungo termine e atteggiamento ipercritico nei confronti degli altri.

In realtà quindi, overt e covert sono facce della stessa medaglia quello che cambia è semplicemente la modalità in cui l'individuo si comporta nell'ambiente di riferimento. I sentimenti in realtà sono gli stessi quindi sia l'individuo covert che overt hanno lo stesso bisogno di ammirazione e la stessa sensazione che tutto gli sia dovuto.

A livello personale l'individuo narcisista andrà a crearsi un falso Sé. Come già detto infatti, un individuo narcisista non è un individuo autentico e quindi non è in grado di riconoscere e gestire i propri limiti e le proprie virtù, i propri pregi e i propri difetti ma necessita di una "maschera" che diviene un luogo di fantasia della grandiosità e dei sentimenti di onnipotenza. Questo falso Sé favorisce quindi la buona autostima nell'individuo, innalzata dall'approvazione di altri. Da qui l'incessante ricerca di conferme nel mondo esterno. La propria autostima verrà regolata dalle dall'approvazione delle persone intorno. Quindi a livello interpersonale, l'individuo narcisista cercherà eccessive attenzioni. Un altro aspetto fondamentale del narcisista è rappresentato dal timore dell'intimità. L'intimità, infatti, ci rende maggiormente vulnerabili. Il soggetto narcisista, spesso, sembrerebbe essere circondato da moltissime relazioni amicali, in realtà andando a comprendere appunto

queste relazioni, ne scopriremo la superficialità. Le relazioni sono scarsamente autentiche e intime proprio perché l'individuo narcisista prova timore per l'intimità. L'intimità potrebbe rendere fragili e vulnerabili dato che ci mette di fronte a quello che siamo davvero, e questo è impossibile per l'individuo narcisista.

Un altro aspetto fondamentale è rappresentato dal controllo.

Il controllo del mondo esteriore diviene un tentativo di controllare ciò che accade dentro quindi come tentativo di comprendere meglio quello che accade dentro di Sé, nel proprio mondo interiore, in quanto l'individuo narcisista non riesce a gestirlo e quindi controllando ciò che accade fuori da Sé, il narcisista spesso crede di riuscire a gestire meglio i vissuti.

Questo tentativo è anche una modalità per proteggersi dalle ferite affettive che gli altri più o meno consapevolmente potrebbero causare. Il narcisista quindi indossa questa maschera del falso sé che serve a proteggerlo dal suo reale senso di inadeguatezza, dalla vergogna e dal senso di inferiorità. Inoltre, il narcisista teme costantemente di essere messo in ridicolo ed ammettere quanto in realtà viva sentimenti di vergogna e debolezza. Indossare una maschera di grandiosità e superiorità è quindi un tentativo di proteggere il grande vuoto interiore che sente.

Vi sono alcune differenze tra un narcisista di sesso maschile e uno di sesso femminile. Solitamente un individuo narcisista di sesso maschile tenderà ad essere più diretto, a manifestare maggiormente le sue caratteristiche di superbia mentre una donna tenderà a utilizzare delle modalità più sottili, più subdole e quindi a essere sensuale e manipolativa.

Tali differenze sono tuttavia indicative.

Vi è poi una particolare tipologia di narcisista, che è quella più pericolosa, il narcisista perverso, detto anche maligno. Questa tipologia è appunto maggiormente quella dalla quale dobbiamo difenderci, in quanto, ci troviamo di fronte ad un individuo aggressivo, manipolatore, che pur apparendo spesso amabile e speciale, agisce in realtà sotto la spinta del ricatto affettivo, delle minacce, della colpevolezza costante dell'altro, cercando quindi di disumanizzare le persone con le quali è in relazione.

Il narcisista perverso è un individuo spesso apparentemente brillante e seducente, scarsamente empatico, che tende a non assumersi mai responsabilità, manipolativo e spesso violento. Tale violenza non è solo fisica, spesso infatti vi è una violenza ancora più subdola e talvolta dolorosa quella psicologica. Il narcisista manipolatore è un individuo scarsamente in grado di comunicare chiaramente i suoi bisogni, sentimenti e opinioni.

Tende a colpevolizzare gli altri e non riesce a entrare in relazione con l'altro appieno e quindi spesso evita confronti; difficilmente tiene conto dei bisogni dell'altro è bugiardo, egocentrico e spesso punta sull'ignoranza altrui.

## IL NARCISISTA IN COPPIA

All'interno della coppia il narcisista si muove utilizzando messaggi ambigui. Infatti, se da un lato necessita di profondo amore, dall'altro non è in grado di contraccambiarlo, nutrendo infatti per l'altro un sentimento superficiale e più improntato alla costruzione di relazioni dall'apparenza perfetta piuttosto che a stabilire relazioni basate su calore, empatia, intimità. Anzi, come abbiamo precedentemente detto, il narcisista teme una profonda intimità con l'altro poiché lo esporrebbe a una maggiore vulnerabilità. Il narcisista non starebbe in coppia per il desiderio di amare e per creare un legame di attaccamento ma piuttosto per alimentare la propria autostima che dipende dall'ammirazione del partner. Il narcisista ha bisogno di riempire quel vuoto interiore, che l'altro talvolta riesce a colmare attraverso l'ammirazione e l'accudimento. La relazione con il narcisista, si basa quindi su scarsa intimità, scarsa empatia, assenza di reciprocità e profonda instabilità. Inoltre, come già detto, essendo una relazione oscillante,

ambivalente e prevalentemente instabile, è una relazione contraddistinta da fasi. Inizialmente è possibile rintracciare una prima fase caratterizzata da super valutazione, nella prima parte di una relazione, quando il narcisista sceglie quello che sarà l'oggetto del suo amore e fa di tutto per conquistarlo o sedurlo. La vittima vede nel corteggiatore narcisista il partner ideale in quanto quest'ultimo è in grado di rispecchiare perfettamente quelli che sono i desideri della vittima. Il partner penserà di aver trovato finalmente proprio quello che stava cercando. Questa tuttavia è solo un'illusione, infatti passato qualche tempo, il narcisista comincia a rivelarsi davvero per quello che è. Eccoci alla seconda fase della relazione, la svalutazione. La seconda fase è caratterizzata solitamente da un lento svelamento del narcisista seppure talvolta questo cambiamento può avvenire in modo maggiormente repentino. Il narcisista cercherà di tenere tutte le attenzioni del partner solo per sé stesso dato che come abbiamo detto egli si nutre della ammirazione, dell'affetto e dell'amore dell'altro e quindi necessita che tutte queste componenti siano dirette unicamente a lui o a lei. Per fare ciò quindi, tenderà a isolare il partner dal resto delle relazioni, dagli amici, dalla famiglia, dal lavoro. Per fare questo, il narcisista si avvarrà della critica e della svalutazione, modalità che il narcisista conosce per rendere l'altro più vulnerabile e più fragile. Il narcisista, quando si sente in un rapporto

eccessivamente intimo, tende a prendere le distanze e sparire. Quando il partner decide di sottostare alla relazione nonostante tutto, il narcisista comincia ad aumentare il tiro e quindi agisce in modo sempre più coercitivo per rendere il partner ancor più fragile, insicuro e privo di valore. Talvolta adopera violenza psicologica, verbale o fisica. Ciò che rende più complesso il rapporto sarebbe l'oscillazione che il partner narcisista effettua tra momenti di dolcezza e momenti di aggressività, momenti quindi in cui manifesta i propri sentimenti o almeno apparentemente il partner pensa che stia manifestando i propri sentimenti ad altri momenti in cui è totalmente inaccessibile. La ripetizione di queste componenti renderà il partner sempre più confuso, fino a perdere le proprie capacità critiche e di giudizio nonché la propria autostima e il senso di auto efficacia. All'interno del rapporto il narcisista può agire alcune caratteristiche tipiche soprattutto del narcisista perverso, innanzitutto la megalomania. I perversi narcisisti sono infatti megalomani, scarsamente interessati e scarsamente empatici nei confronti degli altri ma pretendono attenzioni, dato che come già detto pensano che tutto gli sia dovuto. I narcisisti perversi utilizzano la vampirizzazione, ossia un meccanismo agito per tentare di rinnegare la propria sensazione di vuoto tramite la relazione con l'altro. Quindi è come se andassero ad appropriarsi delle qualità morali del

partner. Inoltre. Sono inoltre irresponsabili, ciò è riconducibile alle varie espressioni di violenza psicologica, addossando ad esempio al prossimo ogni loro difficoltà e ogni loro fallimento, come se non fosse mai colpa loro. Infine la paranoia. I narcisisti e soprattutto i narcisisti perversi tendono a raggirare gli altri utilizzando l'arma della seduzione, proiettano tutto il male sull'altro.

Lo stile comunicativo del narcisista è caratterizzato da una voce fredda, incolore e piatta. Questo va a rispecchiare fedelmente l'incapacità di provare emozioni. Sappiamo infatti che il nostro stile comunicativo trasmette tanto delle nostre emozioni e ciò avviene sia attraverso la comunicazione verbale che attraverso quella non verbale o para verbale. Il narcisista utilizza sempre lo stesso tono di voce la stessa voce è quasi sempre vago e impreciso. Evita qualsiasi confronto perché qualsiasi confronto potrebbe esporlo al giudizio, al fallimento, all'errore e il narcisista non tollera l'errore, non tollera la critica. Tende a interrompere bruscamente conversazioni che risultano scomode perché appunto come abbiamo già detto potrebbero rivelare la sua fragilità, inoltre tende a colpevolizzare sempre l'altro perché tende a deresponsabilizzarsi. Infine, si avvale spesso del paradosso e quindi l'espressione di un contenuto a



livello verbale è confuso e complementare opposto  
a livello non verbale.