



Sandrine Rouget

Liberarsi dal narcisismo perverso nella **COPPIA**



**Manuale pratico per capirne
i meccanismi e poterne uscire**

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Sandrine Rouget

LIBERARSI DAL NARCISISMO PERVERSO NELLA COPPIA

Manuale pratico per capirne i
meccanismi e poterne uscire

Sandrine Rouget

Liberarsi dal narcisismo perverso nella coppia

Titolo originale: *Emprise et perversion narcissique au sein du couple*

Traduzione di Ilaria Dal Brun

Copyright © 2021 Dangles Éditions

Copyright © 2023 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Prima edizione originale pubblicata nel 2021 da Dangles Éditions

Prima edizione italiana pubblicata nell'aprile 2023 da Edizioni Il Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nell'aprile 2023 presso LegoDigit, Lavis (TN)

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-910-0

Indice

| | |
|---|-----------|
| Prefazione..... | 13 |
| Prima parte - I segni della morsa narcisistica nella coppia..... | 17 |
| Una coppia fusionale tanto carina... vista da fuori..... | 17 |
| In segreto | 25 |
| Una stupefacente alchimia..... | 26 |
| Io ti vedo come non ti vede nessuno: sei straordinaria!..... | 26 |
| Una seduzione ipnotica..... | 27 |
| Mi prenderò cura di te | 27 |
| Un uomo così presente | 28 |
| Le regole non valgono per me | 28 |
| Un compagno attento | 29 |
| Ho vissuto la stessa cosa, ma non mi piace parlarne | 29 |
| Un innamorato sorprendente | 30 |
| Prova... con me sarà diverso | 30 |
| Un ospite carismatico..... | 32 |
| Tu sì che mi capisci!..... | 32 |
| Una coppia fusionale..... | 33 |
| Meriti proprio di meglio! | 33 |
| Una storia folgorante | 34 |
| Vieni a vivere con me!..... | 34 |
| Un giocatore competitivo..... | 35 |
| Ha bisogno di vincere..... | 35 |
| Un uomo invidioso | 36 |
| Del resto, era un po' mia, l'idea! | 36 |
| Un innamorato (un po') geloso | 38 |
| A chi cerchi di piacere? | 38 |
| Un uomo equivoco..... | 39 |
| Ma potresti fare davvero meglio! | 39 |

| | |
|--|----|
| Quello che è mio è tuo | 40 |
| Siamo una cosa sola | 40 |
| Fraintendimenti? | 42 |
| Perché ti innervosisci? | 42 |
| Non è colpa mia! | 43 |
| Sei indipendente, no? | 43 |
| Rilassati un po' | 45 |
| Bastava che mi chiedessi aiuto! | 45 |
| Una donna in cerca di se stessa | 47 |
| Non sei molto dotata, ma ti amo comunque! | 47 |
| E noi, in tutto questo? | 49 |
| Pensa ai nostri progetti | 49 |
| Un coniuge con la testa tra le nuvole | 50 |
| Ma quanto sei difficile! | 50 |
| Un uomo che non ci prova nemmeno | 51 |
| ... Non mi appassiona granché..... | 51 |
| Un partner distante | 52 |
| Sì, sì, ti ascolto! | 52 |
| Un legame speciale con i suoi genitori | 53 |
| Non t'immischiare..... | 53 |
| Un super papà? | 54 |
| Se dovessi tornare indietro, non lo rifarei più | 54 |
| Un padre che rivaleggia | 55 |
| Bisognerà pure spronarlo un po', tu lo vizi troppo!..... | 55 |
| Non sei affidabile | 56 |
| Se continui così, finirai matta! | 56 |
| Te lo immagini se | 58 |
| Scherzo!..... | 58 |
| Non ti va bene niente | 60 |
| Però gli altri cosa penseranno di te?! | 60 |
| Una coppia che si logora? | 62 |
| Esco, ho bisogno di prendere aria | 62 |
| La goccia che fa traboccare il vaso | 64 |
| Non ho fatto niente! | 64 |
| Vuoi lasciarmi? | 66 |
| Andrò da uno/a psicologo/a | 66 |

| | |
|---|----|
| Un uomo distrutto | 67 |
| Ce ne sono già altre che mi vengono dietro..... | 67 |
| Un papà amico | 68 |
| Giochiamo con i laser! | 68 |
| Un uomo vendicativo | 69 |
| E te chi ti vuole?..... | 69 |
| Si salvi chi può! | 71 |
| Rompere o morire..... | 71 |
| Una separazione difficile | 73 |
| Te l'ho sempre detto!..... | 73 |
| Noie burocratiche | 75 |
| È tutto intestato a me!..... | 75 |
| Una donna diversa | 77 |
| Scopre, poco a poco, chi è davvero | 77 |
| Una presa di coscienza stupefacente | 79 |
| La morsa attraverso i figli | 80 |
| La morsa viene dislocata | 82 |
| ... dopo la separazione | 82 |
| Un bambino psicologicamente maltrattato..... | 83 |
| Sempre in allerta | 84 |
| Una violenza che non ha nome | 84 |
| Mancanza di vigilanza? | 86 |
| L'orchestrazione della mancata assistenza a una persona in pericolo..... | 86 |
| Una vita a compartimenti stagni | 88 |
| Doppia pena e persino contropena | 88 |
| Mancanza di privacy | 90 |
| Privati della propria sfera personale | 90 |
| Repetita juvant | 92 |
| Puoi chiamarla "mamma"..... | 92 |
| La famiglia si allarga | 94 |
| Il legame tra i miei figli è essenziale! | 94 |
| Il bambino sprofonda | 95 |
| Sarai sempre mia! | 95 |

| | |
|---|------------|
| Seconda parte - Decodifica dei meccanismi in gioco | 97 |
| Profilo delle vittime | 99 |
| Cercano qualcuno che legittimi il loro essere | 100 |
| La sindrome del salvatore | 100 |
| Profilo del NP | 103 |
| Invidiano la resilienza altrui | 104 |
| Mancanze narcisistiche | 105 |
| Effetti psicotraumatici | 107 |
| Meccanismi neurobiologici | 107 |
| L'incontro di due Lego | 110 |
| Mancanze che si attraggono... istintivamente..... | 111 |
| Ipersensibilità e falso sé | 113 |
| Ipersensibilità, ma quanto ci assilli! | 113 |
| Falso sé invasivo | 114 |
| Profili ad alto potenziale | 117 |
| Definizione | 117 |
| Complesso dell'impostore | 120 |
| Descrizione | 120 |
| Burnout | 122 |
| Descrizione | 122 |
| Possibili cause di burnout | 123 |
| Molestie psicologiche | 125 |
| Definizione | 125 |
| Esempi di frasette NP tanto discrete..... | 126 |
| Reazioni di fronte a un'aggressione..... | 129 |
| Strategie di difesa..... | 129 |
| Gli schemi della morsa | 131 |
| Identificare i segni del NP | 131 |
| Comportamenti NP comuni | 132 |
| Tratti NP..... | 133 |
| Una patologia narcisistica perversa? | 134 |
| Mancanze da parte della vittima che favoriscono la morsa..... | 136 |
| La sindrome di Stoccolma | 138 |
| Descrizione | 138 |
| Sindrome del sopravvissuto narcisistico..... | 142 |
| Descrizione..... | 142 |
| Gestione del lutto bianco | 145 |

| | |
|---|------------|
| Fasi del lutto bianco | 145 |
| L'impossibile gestione del lutto del NP | 146 |
| La particolare gestione del lutto nella vittima..... | 146 |
| Ruolo dell'entourage | 148 |
| Per tutta la durata del rapporto..... | 148 |
| Tutte le reazioni sono possibili..... | 150 |
| Politica della terra bruciata | 152 |
| Per uscirne..... | 152 |
| La preparazione..... | 152 |
| Tirarsene fuori..... | 153 |
| Dopo la rottura..... | 155 |
| Il caso speciale dello spyware | 157 |
| La spinosa battaglia per l'affidamento dei figli | 159 |
| Andare lontano per lavoro o per ricongiungimento familiare | 160 |
| Lasciare la presa e permettere al figlio di esplorare la sua relazione con il NP | 161 |
| Curare le proprie ferite..... | 164 |
| Scoprire i benefici della solitudine..... | 164 |
| Partire alla ricerca di sé | 168 |
| Ricollegare cuore-corpo-mente..... | 171 |
| Ridivenire "verbo", non più "soggetto" | 174 |
| Discorso a parte sui possibili errori diagnostici nella vittima ... | 180 |
| Quali sono quindi questi principali errori diagnostici?..... | 180 |
| Tornare a credere all'amore | 184 |
| | |
| Terza parte - Un'altra griglia di lettura, attraverso gli slam | 187 |
| Sferzata d'esistenza | 188 |
| Influenze perfide | 189 |
| Te la devi, la tua libertà!..... | 190 |
| La giostra della vita | 191 |
| Vittima, carnefice, salvatore | 192 |
| | |
| Epilogo..... | 193 |
| Ringraziamenti..... | 195 |
| Biblioterapia | 197 |

*Dedico questo libro a tutte
le vittime del narcisismo perverso.*

*Siete dei/delle sopravvissuti/e,
Coltivate il terreno della vostra resilienza,
è la vostra forza più bella.*

Prefazione

*“Se vuoi conoscere qualcuno, non ascoltare quello che dice,
ma guarda quello che fa”.*

IL DALAI LAMA

Quando si è nella morsa del narcisismo perverso coniugale, si è perennemente tormentati da disavventure e dubbi sui propri fatti e gesti. Con il passare del tempo, persino il sonno non è ristoratore: ci si sveglia ancora più esausti di prima di addormentarsi. Alla fine, il minimo gesto richiede uno sforzo notevole. E il cervello è talmente annebbiato che non riusciamo più a prendere una decisione.

Non sappiamo a chi rivolgerci per parlarne. Presentiamo spesso l'immagine di un bel duo d'amore fusionale. Oppure poco a poco abbiamo perso il contatto con chi ci circonda. Per dire cosa, comunque? Ci incolpiamo di sentirci così impotenti, quando ovviamente abbiamo tutto per essere felici. Abbiamo paura di sprofondare nella pazzia da un momento all'altro e di finire in manicomio. E a ragione!

Questo stato e questi dubbi sono però salvifici. Sono lì per attivare l'istinto di sopravvivenza e far reagire. Perché tutti i sintomi sono purtroppo indicativi di una relazione manipolativa narcisistica perversa. Come piccole gocce d'acqua che però cadono senza sosta... Giorno dopo giorno, si subiscono critiche, discussioni, ingiunzioni contraddittorie e “negazioni dell'essere” da parte della propria metà, dietro la maschera dell'umorismo o della mancanza di tatto.

Impercettibili, erodono in modo surrettizio l'autostima, che rischia di avvizzire completamente senza che nessuno se ne accorga, a cominciare da noi. L'alternativa consisterebbe nell'immaginare che la persona cui abbiamo donato il nostro amore e confidato la nostra vulnerabilità lo usi per distruggerci. Ci sono davvero persone capaci di tali atti? Come? E perché? È ciò di cui tratta questo libro.

Numerosi testi, documentari e film citano il narcisismo perverso, ognuno portando la sua parte di spiegazione. Alcuni si concentrano più in particolare sul descrivere i processi in atto, altri privilegiano una storia di vita.

L'obiettivo qui è fare il collegamento tra i due approcci specificando il grado della morsa, perché, in questo genere di storia, la cosa più difficile da combattere è il dubbio. I meccanismi in gioco, infatti, sono così complessi (e il più delle volte mascherati) da suscitare una forma di siderazione e negazione.

Per quanto riguarda le conseguenze soggiacenti, sono talmente inverosimili che talvolta è più facile minimizzare, trovare un'altra spiegazione o respingere il tutto. C'è anche una paura latente, inconscia di morire, che spinge la vittima a sottomettersi a narcisisti perversi (NP), durante la relazione e molto tempo dopo.

In primo luogo, dunque, ho illustrato la relazione da un punto di vista esterno, per poi descrivere più dettagliatamente la quotidianità vissuta dalla vittima. Attraverso le disavventure che mi sono state riferite, ho cercato di tradurre il modo in cui la morsa prende piede nelle piccole cose da nulla. L'idea non è di far vivere ai lettori le montagne russe emotive che attraversa la vittima, bensì piuttosto di far loro vedere uno scorcio, cosicché possano poi analizzare i meccanismi alla base.

Esistono, peraltro, tanti profili di vittime e di narcisisti perversi quante sono le storie di vita, secondo il contesto, il temperamento, le ferite attivate... La morsa può infiltrarsi in una

crepa congiunturale (morte, importante cambiamento di vita ecc.). Tuttavia, nelle relazioni lunghe, la fragilità narcisistica della vittima sembra più di ordine strutturale, legata a un'infanzia difficile o a un evento traumatico. Troviamo tante donne quanti uomini in entrambi i casi, sebbene nel mio approccio io abbia incontrato più vittime donne che hanno vissuto con carnefici socialmente dominanti.

In questo tipo di relazione non c'è vittima senza NP, né NP senza vittima. È la relazione a essere manipolativa. Pur tuttavia, per favorire la fluidità della lettura, ho deciso di menzionare una "vittima" e un "narcisista perverso". Presento in anticipo le mie scuse a chi dovrà invertire i ruoli. Va notato che le vittime non vivono necessariamente tutti gli eventi che seguono, né la medesima temporalità. Cionondimeno, sono rimasta colpita nel constatare fino a che punto le testimonianze risuonassero tra loro. Vi si trovano dunque le stesse strategie fondamentali. E più si accumulano, più si delinea la probabilità di essere coinvolti in questo tipo di relazione. Nel complesso, l'idea è di identificare le somiglianze, trasponendole nel proprio vissuto.

Prendere coscienza della morsa è un'esperienza particolarmente faticosa, durante la quale la vittima si sente molto sola. Tuttavia, anche se il suo immediato entourage non è in grado di capire che cosa sta accadendo, lei non è isolata. Altri hanno vissuto o stanno vivendo la stessa cosa. Leggere le loro storie può aiutare... un po'.

Ritengo altresì che capire perché siamo caduti in questa particolare rete e come funziona possa rendere più facile sbrogliarla per uscirne e/o guarire. Ecco perché mi sono sforzata di decifrare i prismi psicologici in gioco, da una parte e dall'altra.

A seconda di ciò che sta vivendo la vittima, alcuni passaggi potrebbero rivelarsi più impegnativi da leggere. I primi riscontri indicano come l'introspezione che ne deriva sia riparatrice, quantunque richieda tempo, energia e tanta gentilezza. Non

bisogna evitare a selezionare solo alcune parti o a posare il libro, per magari poi riprenderlo in mano in un momento più opportuno.

Iniziamo allora a esplorare questa forma di perversione, per metterla al suo posto!

PRIMA PARTE

I SEGNI DELLA MORSA NARCISISTICA NELLA COPPIA

“... e sono tanto semplici gli uomini, e tanto ubbidiscono alle necessità presenti, che colui che inganna, troverà sempre chi si lascerà ingannare”.

NICCOLÒ MACHIAVELLI, *IL PRINCIPE*, CAP. XVIII

Una coppia fusionale tanto carina... vista da fuori

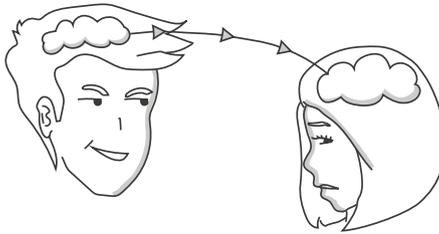
Questo tipo di coppia tocca e sorprende sia per il legame speciale sia per la complementarità delle due personalità. L'inizio della relazione può essere ovvio, persino folgorante, come un colpo di fulmine. Succede anche che la storia si avvii nonostante la mancanza di attrazione della vittima per il suo corteggiatore. Finisce però per lasciarsi convincere... In ogni caso, la coppia fa sfoggio di questa bella complicità che può suscitare invidia.

Il NP sembra accogliere la persona cara con tutte le sue incrinature e i suoi dubbi. Quanto a lei, con il suo lato spumeggiante e il suo percorso di vita complicato, commuove. Inoltre, assieme non esitano a compiere svolte di vita di 180°, stabilendosi in un angolino verde lì vicino o all'altro capo del mondo, nonostante l'insicurezza economica o l'isolamento che può causare. Chiaramente, non sono come tutti!

Nel corso del tempo, alcuni eventi sollevano qualche interrogativo nell'entourage: il NP può mostrarsi burbero, competitivo e geloso in società, ma è così divertente, un po' perso senza la compagna o, al contrario, talmente brillante che si fa perdonare senza problemi le sue debolezze. Anche la vittima spesso stride un po', con le sue reazioni a fior di pelle o il peculiare percorso professionale. Eppure, creativa e premurosa, è generalmente apprezzata da tutti.

Quando ci sono dei figli, il più delle volte si concentra sulla propria genitorialità, tormentata dalla carriera, che alla fine abbandona. Il compagno dal canto suo continua invece l'ascesa; a meno che non le viva a carico, lasciandola a gestire tutto. Sia quel che sia, lei sembra spegnersi, poco a poco, facendo sempre meno sforzi per il suo aspetto o per la società.

Tutte le stigmate di una banale storia di contemporaneo logoramento amoroso...



**1. Una stupefacente
alchimia**



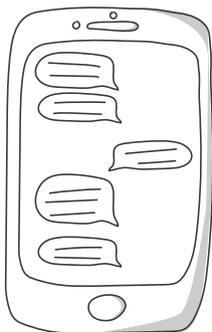
Siete fatti l'uno per l'altra!

**2. Una coppia
affascinante**



Lui è così premuroso,
che fortunata!

3. Un uomo presente



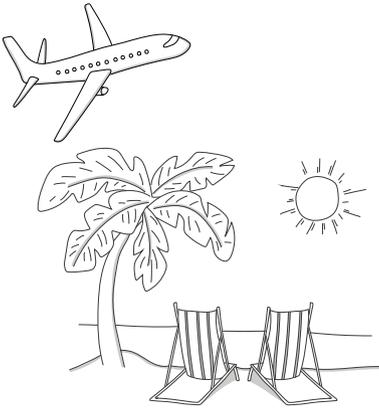
Ti manda SMS in
continuazione, che carino!

**4. Un compagno
attento**



Che bello, ti ascolta sempre!

5. Fughe da sogno



Ti porta al caldo?
Che romantico!

6. Una storia folgorante



Andate già a vivere assieme?
Non correte un po' troppo?

**7. Una coppia
inseparabile**

Da quando
state insieme...



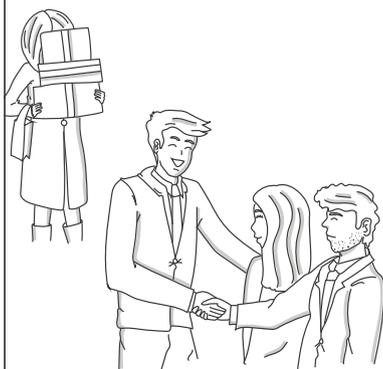
... non ti si vede più!
Non dai nemmeno tue notizie.

**8. Una suddivisione
sotterranea dei ruoli**



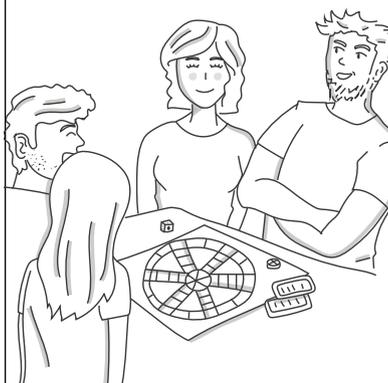
Perché ti occupi sempre
delle cose sue?
Sei sua moglie, non il
suo attendente!

9. Un ospite carismatico



Quanto è simpatico!

10. Un giocatore competitivo



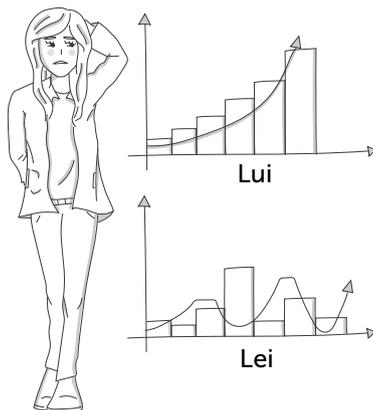
Il tuo compagno è davvero bravo!
Vince sempre lui.

11. Un innamorato (un po') geloso



Non sembra apprezzare che tu parli ad altri uomini.

12. Una donna in cerca di se stessa



Perché non riesci a tenerti mai un lavoro?

13. Un coniuge smemorato



Ha dimenticato di lasciarti le chiavi dell'auto per andare al colloquio?!

14. Un partner nella sua bolla



Posso essere davvero chiacchierona. Talvolta, lui si allontana un po'. Mi dà fastidio, ma lo capisco.

15. Un super papà!



Che fortuna avere un uomo che si occupa dei figli!

16. Una coppia che si logora?



- Credo abbia un'amante.
- Ma no, cosa dici!

17. La goccia d'acqua



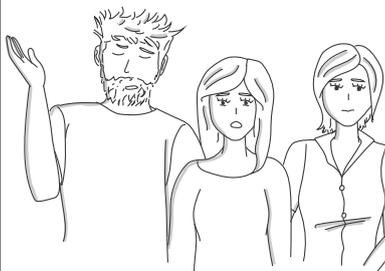
- Quando è troppo, è troppo, lo lascio!
- Ma dai! Ma se stavate così bene assieme!

18. Una separazione difficile



- Non è per niente facile ritrovare la propria indipendenza a livello economico. C'è sempre qualcosa che non va.
- Beh, sai, quando ci si separa ci sono necessariamente un sacco di cose da fare. Ecco perché alcuni rimangono assieme.

19. Gli amici sono cauti



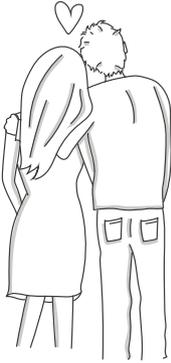
- Chi mai avrebbe immaginato che si sarebbero separati?
- Erano tanto carini assieme!
- Così va la vita!

20. Un uomo distrutto



Amici, non riesco a capire cosa le sia passato per lasciarmi...
La crisi dei quarant'anni, sicuramente!

21. Una nuova compagna



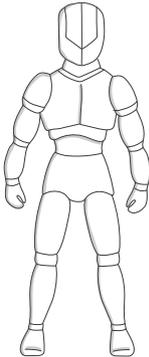
Si sa, gli uomini raramente rimangono soli a lungo!

22. Un altro bebè



C'era da scommetterci che lei voleva un figlio!

23. Il figlio si infila un'armatura emotiva



Normale, no? Tra il divorzio e l'adolescenza... il ragazzino si sente smarrito!
Si crea una bolla. Gli passerà.

24. Una donna diversa



- Sei cambiata...
Non ti si riconosce più!
- Sì... ho imparato a rispettare i miei bisogni.