

Approccio integrale al narcisismo

Psicoterapia e meditazione

LAURA BOGGIO GILOT

*Il narcisista è un uomo tragico,
guidato da ideali impossibili da ambizioni che non ama.
La vergogna e l'odio insorgono
quando non sa vivere all'altezza di questo irrealismo*

Due sono le fondamentali ragioni per cui lo studio del narcisismo appare di grande rilevanza nella psicoterapia. La prima ragione è che il narcisista rappresenta il perdente per antonomasia e colui al quale è riservato il più grande quoziente di sofferenza inutile e autoprodotta; la seconda ragione è che il narcisismo non è solo una sofferenza mentale in sé, ma anche il fondamento e il cuore di ogni tipo di sofferenza mentale, di cui costituisce il nucleo della distruttività.

La distruttività narcisistica si ritrova sia nelle diverse forme di psicopatologia conclamate da sintomi, sia nelle forme mascherate di psicopatologia, che sono quelle della tossicodipendenza, della devianza sociale e della delinquenza comune, sia nella cosiddetta psicopatologia della normalità, che informa la sofferenza dell'io separato dall'Anima, fatta di egoismo difensivo, paura, vuoto e mancanza di significato della vita.

Per la sua pervasività il narcisismo, più che una psicopatologia a sé stante, può essere considerata una malattia immunitaria della psiche, poiché rappresenta un sostrato di fragilità e di illusorietà su cui attecchiscono con facilità i sintomi clinici.

Fortemente radicato nella società moderna, il narcisismo può essere letto come un inquinamento ecologico della psiche collettiva, che è nutrita da miti socioculturali perniciosi, contrari alla salute mentale e all'evoluzione della coscienza verso forme di vita più creativa, serena e consapevole.

IL CARATTERE NARCISISTICO

Il carattere narcisistico è emblematizzato dal bisogno inappagabile di essere sempre considerato migliore. Associato ad intensa ambizione e a scarsi valori, il carattere narcisistico è polarizzato su miti esteriori di successo, ricchezza, prestigio e su obiettivi superficiali di bellezza e potere.

Sottende il carattere narcisistico l'aspettativa idealistica che tutto debba avvenire come si desidera e si crede giusto secondo prospettive egocentrate. Il rifiuto della frustrazione, la ricerca di conferma sempre e comunque, l'estrema vulnerabilità alle critiche, l'intima insicurezza e l'esterna arroganza e presunzione sono gli aspetti più evidenti del carattere narcisistico.

Dipendente dall'approvazione altrui, e peraltro non libero e condizionato, il narcisista è improntato in maniera onnipotente e irrealistica al controllo e al potere, in nome del quale si dissocia dai propri sentimenti di fragilità e dai bisogni più profondi del proprio essere, vissuti spesso come minaccia per le proprie finalità autoaffermatorie di successo e possesso.

Il fanatico innamoramento di sé, tipico del narcisista, e l'ostinata negazione dei propri difetti, limiti ed errori, porta al rifiuto del sentimento della colpa reale, all'incapacità di amare, allo sviluppo del cinismo, dell'indifferenza e della manipolazione, nonché a gravi disarmonie nell'equilibrio psicosomatico.

Penetrando nella fenomenologia della sofferenza narcisistica si può riconoscere che il narcisista rappresenta la tipologia psicologica più separata dalla reale natura del Sé; incarnando un falso sé grandioso e illusorio, il narcisista è per emblema la personalità più lontana dalla conoscenza della sua vera natura, dall'espressione delle proprie potenzialità e dei propri talenti, così come dalla consapevolezza della propria debolezza e dei propri reali bisogni.

A causa della basilare non conoscenza di se stesso, il narcisista sceglie, senza saperlo, ciò che è male per sé, prende strade sbagliate, considerandole giuste, fa scelte inopportune, credendo di fare ciò che è utile a sé, e per questa grande illusorietà si trova a raccogliere frutti opposti a ciò che crede di avere seminato, senza dubbio assai lontani da quello che realmente occorre ad ogni essere umano per essere sano, forte e felice.

Intorno al nucleo dell'inconsapevolezza di sé e delle conseguenti scelte di vita e di relazioni sbagliate, si articola un coacervo di esperienze fallimentari che sviluppano nel narcisista un'immagine di sé impoverita, latrice di senso di inferiorità e di vergogna, in contrasto con il modello ideale grandioso che sottende le sue motivazioni, e un'immagine della realtà negativa, troppo potente e minacciosa, che produce paura, avversione e invidia.

La relazione disfunzionale con se stesso e con il mondo costruisce nella mente narcisistica una somma di conflitti (interni ed esterni), complessi (inferiorità e abbandono) ed emozioni dolorose (paura, rabbia, impotenza e vergogna), che lo spingono sempre più ad attività difensive ed a scelte compensatorie di carattere materialistico, estrovertito ed edonistico.

Preda del falso sé, che corre dietro alle lucciole dell' "avere", del successo esteriore e dell'acclamazione altrui, il narcisista sperimenta la drammatica rinuncia alla conoscenza della bontà e della dignità intrinseca alla natura umana, rappresentando per antonomasia un'esistenza apparentemente socializzata ma intimamente solitaria e priva di valori, in cui il terrore della morte, della vecchiaia e della malattia si sviluppano col passare del tempo accanto ad un vuoto di autostima e di sfiducia nella vita.

Va sottolineato che se la direzione del narcisismo è guidata dal principio del piacere, il suo effetto, viceversa, è legato all'istinto di morte: come sottolinea il mito di Narciso, questi, fanaticamente attratto dalla sua immagine riflessa nell'acqua, muore cadendovi dentro. Il tema della morte è emblematico degli effetti dell'inconsapevolezza egocentrica, che produce azioni in contrasto con la vera natura del Sé e con i veri bisogni e valori dell'esistenza, estraniando la coscienza dalle necessità evolutive e da quelle certezze che si trovano solo nel cuore di ogni essere umano.

GRADI DI STRUTTURAZIONE NARCISISTICA

Le conoscenze della psicoterapia insegnano che il narcisismo si presenta come un disturbo della strutturazione della personalità che è generato da una patologia del super-io, ovvero dalla disfunzionalità, sino all'assenza completa, di quella struttura fondamentale della mente che impone i limiti morali, le regole e le normative realistiche. E' attraverso questo *opus* direttivo del super-io che l'io regola l'assolutezza del piacere, evoca il senso di colpa in caso di danno reale e spinge alla riparazione, mantenendo in tal modo l'autostima. In assenza di un super-io ben strutturato si realizza una carenza del senso del dovere e del senso morale, un abuso del principio del piacere ai danni del principio della realtà, con una conseguente assenza di capacità autocritica e di visione realistica delle cose, che è necessariamente fonte di un rapporto disfunzionale con la realtà e con il prossimo. Da questo rapporto disfunzionale si genera il senso di inadeguatezza che indebolisce l'autostima e il rapporto con la vita.

<p style="text-align: center;">NARCISISMO DELL'IO SEPARATO DALL'ANIMA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Super-io conformistico • Inconsapevolezza del Sé e chiusura nell'io storico • Fattori non etici egoistici: orgoglio, avidità, volontà di potenza • Vuoto spirituale – aridità affettiva • Paura della morte e fuga nell'esteriorità
<p style="text-align: center;">NARCISISMO NEVROTICO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Super-io contenente residuati idealizzanti e onnipotenti • Difese secondarie (rimozione e razionalizzazione) • Differenziazione sé-oggetto • Paura, odio, invidia, rabbia, vergogna...sotto controllo • Comportamenti sociali adattati ma conflittuali
<p style="text-align: center;">NARCISISMO BORDERLINE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Assenza di super-io e aspettative idealistiche e onnipotenti • Difese primarie di scissione (idealizzazione primitiva, identificazione proiettiva, ecc.) • Indifferenziazione sé-oggetto • Paura, odio, invidia, rabbia, vergogna...fuori controllo • Comportamento sociale disadattato

Non guidato da un super-io realistico e da un corrispondente adattamento ai limiti della realtà, privo in altre parole della guida di quel "genitore interno" che educa e protegge con retto rigore, il mondo del narcisista è fondamentalmente egoista, infantile e abitato dalla pretesa eccessiva verso gli altri e verso se stesso, dalla cui frustrazione originano i sentimenti di rabbia e odio a cui il narcisista oppone difese diverse, che lo portano ad esistere in una dimensione sempre più alienata e compensatoria di soddisfazioni mancate.

Centrata su aspettative che non possono trovare conferma e su una visione falsa e idealizzata della realtà, l'immagine che il narcisista ha di se stesso è deludente, così come lo è il mondo che lo circonda. È naturale che la vergogna di se stesso, la paura del mondo e la rabbia verso di esso siano le emozioni che fanno da corollario alla patologia narcisistica.

Integrando le prospettive della psicoterapia con la sapienza meditativa, l'approccio integrale, derivante da Ken Wilber, consente di studiare il narcisismo nella cornice di riferimento evolutiva che riconosce questo disturbo della personalità come il risultato di una cattiva metabolizzazione delle esperienze nelle diverse fasi dello sviluppo, dallo stadio pre-egoico a quello transegoico-transpersonale.

Il narcisismo borderline, descritto nella tradizione psicoanalitica, è relativo ad un disturbo dello sviluppo nella fase di separazione/individuazione (precedente quindi la strutturazione del super-io).

Il narcisismo nevrotico deriva da una cattiva metabolizzazione della struttura tripartita (super-io, es, io), a causa di un super-io che non ha dissolto i residui idealizzanti ed è portatore di richieste onnipotenti e irrealizzabili.

Nel narcisismo dell'io separato dall'Anima, il super-io è strutturato realisticamente, ma la personalità è troppo identificata con credenze, morale e valori conformistici che si cementano sui falsi miti dell'età moderna (successo, ricchezza e prestigio), opponendosi di per sé a ciò che è necessario per la realizzazione del Sé.

Quest'ultima patologia narcisistica, meno riconosciuta ma più pervasiva delle prime, è essenzialmente da egoismo e da inconsapevolezza, che impedisce il riconoscimento del significato e del compito connesso all'esistenza, determinando la separazione della vita individuale dalla realtà universale a cui è collegata.

Questo stato dell'ego scisso dalla vita universale, immerso nell'illusione della caducità della vita, si manifesta con un complesso di attaccamenti al proprio corpo, ai propri averi, ai propri credi e ai propri pensieri, attaccamenti che si sviluppano come difesa dalla paura, che sperimenta il senso dell'identità incapsulata nel corpo ed esistente in un mondo senza significato.

La terapia integrale del narcisismo richiede la diagnosi evolutiva, per riconoscere il grado del narcisismo e quali sono le strutture patologiche della mente che devono essere trasformate.

È bene ricordare che l'eventuale sintomatologia (fobica, depressiva, ossessiva, ecc.) presente nei conflitti narcisistici non va soffocata e affrontata in sé e per sé, ma tenuta presente e valorizzata come l'espressione del disturbo strutturale, con la consapevolezza che il sintomo non potrà essere risolto se non cambierà la strutturazione mentale.

Il risanamento narcisistico richiede di procedere dalla strutturazione più bassa, e quindi richiede come prima tappa la costruzione di un buon super-io. Questo obiettivo è comune ad ogni tipo di psicoterapia: diverso per l'approccio integrale è il fine della psicoterapia e ciò che veramente significa superare il narcisismo.

Mentre la psicoterapia ordinaria, nell'affrontare il narcisismo, vuole liberare il paziente dalla sofferenza che lo opprime (paura, odio, vergogna, rabbia), e per questo usa strumenti di rinforzo dell'io e di occultamento del male che l'io non può sopportare, la psicoterapia integrale si rivolge alla trasformazione di più profonde strutture disfunzionali della mente narcisistica, che consistono

nell'inconsapevolezza ontologica e nei fattori egoistici, tra i quali l'orgoglio, l'avidità e la volontà di potenza.

Mentre la psicoterapia ordinaria troppo spesso sviluppa l'egocentrismo, ignorando i danni del vuoto spirituale, la psicoterapia integrale vede nella trasformazione delle motivazioni egocentriche e nelle scelte spirituali di vita e di valori la liberazione da veleni di base della mente, che costruiscono una sofferenza inutile e impediscono una guarigione duratura.

Nella prospettiva integrale la guarigione richiede non solo la liberazione dalla sofferenza clinica, ma l'espansione della coscienza alle fonti di bellezza, verità e bontà presenti nell'animo umano e, attraverso questo, la riappropriazione di un senso universalistico della vita, garante di significato e certezze.

CENNI DI TRATTAMENTO TERAPEUTICO DEL NARCISISMO

L'approccio integrale alla terapia del narcisismo contempla l'utilizzazione delle conoscenze psicoterapiche e delle pratiche di consapevolezza e trasformazione appartenenti alle tradizioni meditative.

Poiché il narcisismo nelle forme borderline e nevrotiche si radica nell'infanzia e nella relazione genitori-bambino, occorre penetrare nella sfera personale antica della vita infantile e nella qualità delle relazioni genitoriali interiorizzate. Fondamentali per questo obiettivo sono le conoscenze della psicoanalisi, in particolare le teorie delle relazioni oggettuali, e infine le pratiche introspettive analitiche, che aiutano a far emergere il passato storico del paziente.

Kernberg sottolinea come l'investigazione delle relazioni oggettuali interiorizzate, ovvero delle vicissitudini dei rapporti genitoriali e interpersonali che sono divenute parte della psiche, nonché l'esame dello sviluppo delle relazioni affettive, rappresentino le componenti fondamentali dell'approccio terapeutico ai disturbi della personalità narcisistico-borderline.

Nell'approccio integrale, accanto all'investigazione introspettiva psicoanalitica, di particolare utilità ci sembra l'uso di alcune tecniche meditative di consapevolezza corporea, che facilitano l'integrazione dei vissuti emotivi e affettivi. La dinamica affettiva è infatti strettamente correlata all'esperienza corporea e sensoriale: gli affetti comprendono sempre una componente soggettiva cognitiva e un'esperienza soggettiva fisica ed emotiva di natura piacevole o spiacevole, con fenomeni di scarico neurovegetativi che hanno a che fare con l'attivazione psicomotoria e la comunicazione nel corpo.

Semplici pratiche di movimento libero, o di catarsi corporea, associate a più precise tecniche meditative di attenzione selettiva al corpo ed alle sue sensazioni, sviluppano una maggiore possibilità di consapevolezza sensoriale ed emotiva, facilitando la possibilità di differenziazione e di autoriflessione che collabora all'integrazione di emozioni rimosse, contribuendo ad un senso dell'identità più concreto e unificato.

Per affrontare il narcisismo nevrotico è fondamentale il lavoro sulla struttura tripartita (super-io, es, io), che nell'approccio integrale può essere visto come conflitto tra tre subpersonalità: il Bambino, il Genitore e il Mediatore interno.

Il risanamento della struttura tripartita narcisistica richiede che si abbia una nozione chiara della maturità psicologica a questo livello dello sviluppo, e delle forme di pensiero ad essa connesse.

Nella struttura tripartita sana, la capacità di controllare gli impulsi considerati inaccettabili, la possibilità di accettare i propri errori con il desiderio di risanarli, il porsi di fronte alle proprie colpe e alle proprie debolezze senza perdere l'autostima, ma volendo riparare, determina la capacità di autocritica, di retto rimorso e di responsabilità verso le proprie azioni, nonché la possibilità di pagare i propri errori e le proprie colpe senza sentirsene annientati.

Questi elementi sani del comportamento mentale sono fondamentali per lo sviluppo futuro dell'identità e fanno capo a una buona strutturazione del super-io.

Nella misura in cui la normativa superegoica si sposta verso l'insensatezza dell'ipermoralismo o dell'idealismo onnipotente, si produrrà un bambino sofferente e un mediatore che troverà sempre più difficile la sua opera di transizione tra le richieste interne e quelle della realtà esterna.

Questa disfunzione del comportamento interno porta a disfunzionali relazioni interpersonali che impediscono l'adattamento.

Il disturbo del super-io, in altre parole, produce diverse fasce di sofferenza che possono essere viste come conflitti tra subpersonalità. Nella psicoterapia integrale vanno affrontate le sofferenze del bambino vittima, la sofferenza aggressiva del genitore e quella del mediatore difensivo diviso tra genitore e bambino, nelle componenti relazionali che si riferiscono alla percezione, all'affettività, al pensiero e al comportamento:

- ❖ la sofferenza emotiva del bambino vittima (paura, rabbia, impotenza, vergogna, invidia, gelosia);
- ❖ la sofferenza aggressiva del genitore onnipotente (intolleranza, ipercriticismo...);
- ❖ la sofferenza del mediatore difensivo (diviso tra il genitore e il bambino).

Grande attenzione va data alla comprensione delle aspettative narcisistiche idealiste e onnipotenti ed al superamento delle difese che si ergono contro il pericolo delle cariche distruttive dovute alla sofferenza reattiva del bambino interiore.

L'osservazione attenta della relazione genitore-bambino svela l'operato difensivo del mediatore, che cerca di occultare gli aspetti che acuiscono il conflitto tra i due, alleandosi con il genitore o il bambino e rimuovendo i fattori dell'aggressività, della debolezza e dei limiti produttori di paura e di vergogna.

È il vittimismo, quale sentimento di essere trattato ingiustamente, che va posto in primo piano, come la voce del bambino interiore in risposta alla pretesa onnipotente del genitore. L'autorappresentazione di se stesso vittima e carnefice, quale risultato dell'agire interrelato delle subpersonalità del bambino e del genitore, dovrà cedere il posto a una più matura autorappresentazione, che riconoscerà questa dualità interna da una più unificata e sapiente posizione. Dovrà, in altre parole, svilupparsi un nuovo centro di coscienza che, invece di occultare, accolga l'imperfezione e i limiti e, con essa, la frustrazione inevitabile che la vita dà, e medi, secondo principi realistici, le richieste morali, quelle pulsionali e quelle della realtà.

I conflitti narcisistici sono impregnati di egoismo e non sono risolvibili senza una trasformazione delle motivazioni verso la vita e del pensiero che guida l'azione: prima tra di esse è l'importanza personale esagerata, da cui è generata l'aspettativa irrealistica di come dovremmo essere, di come dovremmo trattare il mondo e di come dovremmo essere trattati dal mondo.

Il risanamento della struttura tripartita richiede un'elaborazione emotiva, attraverso pratiche che implicano il lavoro con il corpo, ed un'elaborazione cognitiva, che riconosca il modo di pensare

disfunzionale e gli atteggiamenti idealistici e onnipotenti che lo preparano e lo sottendono. Nel narcisismo le emozioni di impotenza, rabbia, risentimento, vergogna, invidia e odio sono il risultato di un pensiero disfunzionale che non contempla la capacità di accettare i propri limiti e di assumersi le implicazioni di questa accettazione, che richiede di accettare la disconferma altrui.

Occorre sapere qual è il retto modo di pensare che precede l'agire: senza la consapevolezza di ciò che è bene e di ciò che è sano le componenti emotive diventano drammatiche. La rabbia e il senso illusorio di essere non capiti e maltrattati, tipici del narcisista, non possono essere affrontati in se stessi se non si comprende che essi sono la risposta a un non retto pensare, ovvero al pensiero di chi in realtà cerca nel mondo solo uno specchio che accetti indiscriminatamente il proprio modo di essere.

La psicoanalisi parla di disillusione ottimale, quale prassi terapeutica che sposta l'ambizione narcisistica su scopi realistici (questo segue il passaggio da una patologia nevrotica a un narcisismo "normale" che non lede l'adattamento alla realtà). Come vedremo, la prospettiva integrale include questa disillusione ottimale ma mira a più profonde trasformazioni, perché ha come finalità anche il superamento del narcisismo dell'io separato dall'Anima, ovvero quello della cosiddetta psicopatologia della normalità.

D'accordo con le teorie psicoanalitiche, l'approccio integrale affronta l'ingiunzione irrealistica e grandiosa del genitore e le reazioni del bambino interiore, nonché la natura dei meccanismi difensivi, ma affronta anche le origini non etiche del narcisismo che fanno capo ai fattori egoistici dell'avidità, dell'orgoglio e della volontà di potenza.

Occorre tener presente che la genesi del narcisismo è sì nel bisogno di assoluta stima, conferma e successo che si radicano in un vissuto primario infantile di una ferita di amore, ma è anche fondato su

fattori del carattere di base che rappresentano un terreno fertile per lo sviluppo dell'egoismo, il padre del narcisismo.

Riappropriarsi delle proprie ferite d'amore è uno scopo della psicoterapia, ma affrontare l'egoismo e coltivare qualità spirituali è un mezzo imprescindibile della integrale guarigione narcisistica.

Lavoro psicologico e lavoro spirituale dovranno incontrarsi per una vera soluzione di questa sofferenza paralizzante la salute mentale e lo sviluppo autorealizzativo.

In questo contesto, le valenze narcisistiche e non etiche della personalità vanno sempre tenute presenti e fatte riconoscere al paziente. Nel trattamento della struttura narcisistica è necessario rivisitare e trasformare gli atteggiamenti mentali di criticismo e intolleranza e rivalutare il pensiero positivo e benevolente, ma anche maturare l'accettazione degli altri e la capacità di donare.

I fattori non etici del carattere narcisistico: arroganza, superbia, presunzione andranno riconosciuti come radici del conflitto della struttura tripartita, concause della rigidità e della chiusura ostile che produce sofferenza mentale, nonché della fragilità e della fondamentale incapacità di amare.

È necessario riconoscere come gli atteggiamenti narcisistici infantili costruiscono l'opposto di ciò che cercano e ispessiscono la percezione irrealistica di se stessi e del mondo. Esempio:

- ❖ la richiesta onnipotente costruisce il sentimento d'impotenza;
- ❖ la pretesa di essere sempre accettati costruisce l'incapacità di asserire opinioni e dissenso per paura del giudizio altrui;
- ❖ la paura della propria assertività crea l'incapacità di difendersi dall'aggressività altrui;
- ❖ l'incapacità di riconoscere i propri errori e le colpe reali porta alla confusione tra bene e male;
- ❖ l'incapacità di assumersi la responsabilità delle conseguenze delle proprie azioni porta al fallimento dell'intenzionalità;
- ❖ l'incapacità di accettare che altri siano preferiti e migliori di se stessi perché si vuole essere il migliore porta a incertezza e fallacità.

Nella psicoterapia della struttura tripartita vanno affrontati anche i miti distruttivi che si formano nelle pieghe del pensiero narcisistico.

I miti distruttivi sono caratterizzati da assunzioni inconsce e da coazioni a ripetere modalità distruttive, che si manifestano in comportamenti ripetitivi intessuti di un simbolismo carico di istinto di morte. Ogni mito distruttivo è incarnato da una specifica maschera e da un'ombra che corrisponde a ciò che la maschera vela.

- ❖ Narciso (è il mito vanaglorioso di chi vive la vita in funzione di appropriazione, che cela l'egoismo che uccide).
- ❖ Icaro (è il mito dell'onnipotenza, che cela il rifiuto del limite).
- ❖ Prometeo (è il mito della volontà di potenza, che cela l'orgoglio).
- ❖ Lucifero (è il mito della modalità disobbediente e traditrice, che cela l'avidità e l'invidia verso l'autorità).
- ❖ Il vincitore (è il mito di colui che vuole sempre essere il migliore, che cela il rifiuto del fallimento).
- ❖ L'angelo del focolare (è il mito dell'obbedienza cieca all'autorità, che cela la paura).
- ❖ La vittima (è il mito di colui che è sempre permeato di sconfitte, che cela l'incapacità di essere grato).

Concludendo questa breve panoramica dell'approccio integrale al narcisismo, in particolare al narcisismo nevrotico, voglio sottolineare che, per sviluppare la consapevolezza delle componenti narcisistiche, di grande utilità è la pratica meditativa Vedanta di autosservazione, che allena ad osservare nel qui ed ora il soggetto sperimentatore della realtà, ed il pensiero che usa per giudicare la realtà. Questa esplorazione pone facilmente in contatto con le subpersonalità.

L'osservazione della natura del pensiero porta a riconoscere i danni del pensiero violento o limitato o pregiudiziale ed a favorirne la trasformazione.

Lo sviluppo di un pensiero portatore di verità rieduca l'orgoglio di appartenere a se stesso e l'avidità di beni transitori, verso forme più garanti e sicure di esistenza.

È ancora il pensiero purificato dalla visione spirituale ciò che rivoluziona gli atteggiamenti narcisistici apportatori di dolore, verso atteggiamenti apportatori di serenità e di ottimismo.

Accanto alla pratica meditativa di autosservazione è di grande utilità la pratica meditativa, insegnata nella tradizione Yoga-Vedanta, dell'evocazione del sentimento positivo, che coltiva qualità come il perdono, la comprensione, l'accettazione e l'umiltà.

Queste pratiche spirituali rappresentano la migliore terapia del comportamento grandioso e orgoglioso del super-io disfunzionale, smontano la pretesa onnipotente e la richiesta idealistica che si fa a se stessi e agli altri, sviluppando aspettative più realistiche che contribuiscono all'accettazione dei propri limiti, della propria incompiutezza e quindi di quella altrui.

L'atteggiamento spirituale che accetta il coraggio di esistere in un mondo imperfetto e vuole comprendere e perdonare gli errori propri e altrui aiuta a non reagire con rabbia alla frustrazione, superando così la sofferenza narcisistica più dolorosa.

Nella pratica spirituale, di grande utilità è la lettura dei testi sapienziali, come la *Bhagavad-Gita*, gli *Yoga-Sutra* di Patanjali, commentati da Raphael, che aiuta a disidentificarsi dal limitato e debole senso dell'io ordinario e dall'autorappresentazione egocentrata, acquistando speranza e fiducia nelle potenzialità del Sé, che è parte indivisa della vita universale.

La visione spirituale del Sé come anima immortale, abitatrice della vita universale che è incarnata con un compito e uno scopo, dà significato a quei limiti ed a quei fallimenti ineluttabili nella vita di ogni essere umano, che il narcisista non sopporta, aiutandolo a comprendere che la sofferenza che si incontra nella vita non è una sterile sconfitta che sviluppa disistima, ma un'opportunità di trasformazione, crescita e conoscenza.

Se il narcisista capirà il senso spirituale della vita e il suo radicamento nella vita universale, se potrà accettare la sofferenza come opportunità di crescita, potrà ridurre la sua basica insicurezza e sviluppare un senso di responsabilità verso la vita che mitigherà le sue pretese onnipotenti, i suoi terrori e i suoi odi.

CENNI SUL RAPPORTO TERAPEUTA-PAZIENTE

Nella psicoterapia integrale, cruciale per la soluzione dei conflitti narcisistici e delle aspettative irrealistiche che li sottendono è il rapporto terapeuta-paziente. Il lavoro con il paziente narcisista richiede non solo una relazione terapeutica profonda ed empatica, ma anche una reale modalità attiva da parte del terapeuta, rivolta a favorire il riconoscimento degli oggetti narcisistici, tale da consentire il ripristino del principio della realtà sull'idealizzazione narcisistica.

Nella relazione terapeutica, l'intervento del terapeuta facilita

l'elaborazione dell'aspetto cognitivo delle relazioni affettive, che riflette sempre il rapporto tra una rappresentazione di sé ed una dell'oggetto. Inoltre, la personalità matura del terapeuta potrà favorirne i processi di interiorizzazione e identificazione con una figura genitoriale positiva, che consenta la costruzione del super-io sano.

Il lavoro con il paziente narcisista richiede molta centralità e pazienza. Nel transfert che lega il paziente al terapeuta, si manifestano i vissuti delle pulsioni sessuali e aggressive, dalle reazioni iniziali di attaccamento come affetto di base, alla rabbia, all'odio come stato affettivo reattivo alle aspettative deluse, proiettate nel setting terapeutico. A queste si aggiunge l'invidia conscia o inconscia, che si sviluppa facilmente verso il terapeuta, e che è particolarmente perniciosa nel borderline.

Nel trattare i disturbi narcisistici va privilegiata una situazione terapeutica forte, attenta ed amorevole, e un rapporto terapeutico con uno psicoterapeuta maturo, libero da valenze narcisistiche.

Quanto più il terapeuta è capace di accettare e di essere in pace con i suoi limiti, con un'attiva responsabilità volta alla loro trasformazione, tanto più sarà capace di accogliere i limiti del paziente ed esserne valido specchio.

Quanto più il terapeuta avrà trascorso la vulnerabilità, la rabbia e le difese narcisistiche, tanto più potrà venire in contatto con la rabbia narcisistica del paziente e comprenderne le difese. Quanto più egli incarna un modello realistico e accettante il bene e il male, tanto più potrà favorire un nuovo modello da introiettare, che favorirà lo sviluppo di un super-io con richieste morali giuste.

Lo psicoterapeuta ideale è quel meditante progredito che, ben oltre il disordine dei disturbi narcisistici, cosciente dei limiti e delle potenzialità, è allineato al Sé, da cui riceve guida e nutrimento.

Se lo psicoterapeuta può incarnare il Sé piuttosto che l'io, egli apparirà come un centro di discriminazione, armonia e saggezza amorevole, di per sé altamente trasformativo.

Non va dimenticato che il Sé, come centro e totalità della psiche, è capace di conciliare gli opposti: esso non solo è la sorgente delle forze superiori dell'interiorità, ma è anche l'organo di accettazione per eccellenza.

Alleandosi con il Sé, lo psicoterapeuta dovrà trasmettere la natura dell'accettazione, non come passiva acquiescenza alla negatività e agli errori del paziente (che significherebbe un'iperindulgenza, priva di discriminazione e sottomessa al male), ma come capacità di riconoscere errori e negatività ed assumersene umilmente la responsabilità, onde dare avvio a un processo di trasformazione centrato sulla volontà di bene e sull'affermazione della dignità della propria vita.

L'atteggiamento di vera accettazione, così spesso confusa con l'iperindulgenza, richiede e porta seco il sentimento di responsabile e riparatoria considerazione per il male e per il danno inferto a se stessi e agli altri.

Uno psicoterapeuta efficiente non sarà mai critico e svalutativo, ma neanche iperindulgente: come il Virgilio dantesco, guiderà il paziente nel suo "inferno" narcisistico e gli farà riconoscere i suoi fantasmi e i suoi mostri, così come i suoi talenti e le sue qualità, rimanendo in ogni caso centrato in un cuore lucido e compassionevole, capace di un'intenzionalità volta alla liberazione dal male, che non potrebbe realizzarsi senza la fiducia nelle forze buone del Sé e nella sua costante opera di risanamento e illuminante influsso.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

Boggio Gilot L., *Crescere oltre l'io*, Cittadella editrice, Assisi 1997

Boggio Gilot L., *Il narcisismo nevrotico*, Dispense di insegnamenti tenuti all'AIPT

Boggio Gilot L., *Il narcisismo borderline*, Dispense di insegnamenti tenuti all'AIPT

Kernberg O., *Sindromi marginali e narcisismo patologico*, Boringhieri, Torino 1989

Kohut H., *Narcisismo e analisi del sé*, Boringhieri, Torino 1976

Lowen A., *Il narcisismo*, edizioni Feltrinelli, Milano 1985

McWilliams N., *La diagnosi psicoanalitica*, edizioni Astrolabio, Roma 1999

Raphael, *Tu sei quello*, Asram Vidya, Roma 1982

Raphael, *Al di là del dubbio*, Asram Vidya, Roma 1987

Raphael, *Scienza dell'amore*, Asram Vidya, Roma 1996