



Tra Dipendenza & Narcisismo

Lavorare con clienti coinvolti in relazioni tossiche

Stefano Masci



Amore, Innamoramento

distinguiamo tra:

- essere innamorati (dipendenza)
- amore maturo (non-dipendenza),
- dipendenza (comportamentale) dall'amore.

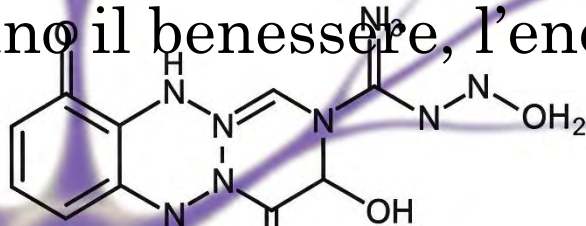
L'amore maturo si trova nelle relazioni sane e impegnate. È, basato sull'attaccamento sicuro a lungo termine e ha affinità con l'amicizia e la compagnia

La *dipendenza* nasce dal desiderio di ridurre o eliminare uno stato negativo (stress, ansia, depressione, rabbia, insicurezza, solitudine) e/o migliorare uno stato positivo (felicità)

Innamoramento è un'esperienza avvincente: viene attivato il reward system con oppioidi e antidepressivi endogeni

Amore, dove sei?

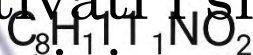
Le monoammine (dopamina, noradrenalina, serotonina) attivano il sistema SEEKING (la ricerca del partner): regolano il benessere, l'energia, aggressività, FF;



... e ora che ti ho trovato*?

Ossitocina, vasopressina, endorfine -i neuropeptidi- attivano il sistema CARE (bisogno di coccole): Piacere, dolore, attaccamento, sessualità.

Si sono attivati i sistemi motivazionali positivi e acquietati quelli negativi.

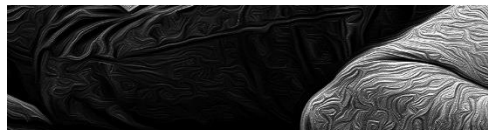




La dipendenza

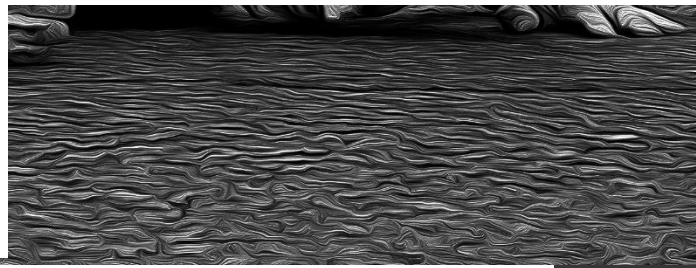


Quanto più una relazione deve soddisfare esigenze di protezione e sicurezza, tanto maggiore sarà la paura di perdere tutto questo.



... ma se cessa il rapporto, restano le esigenze infantili.

Se il legame si basa su contenuti di dipendenza, nell'attimo in cui cessa la necessità cessa anche il rapporto.



La dipendenza affettiva è stata paragonata ad una malattia, simile alla dipendenza da sostanze: perdita pensiero logico; di autocontrollo; bisogno da soddisfare e pensieri ossessivi...

C'è una cancellazione del Sé.



Perché mi manca tanto?

Storie di separazioni ripetute e vissute da adulti, fanno emergere memorie implicite legate alla figura di attaccamento.

Se mi separo, confermo la profezia che non mi ama nessuno. E se mi ama, c'è la paura che prima o poi mi lascerà, mi ingannerà...

Siamo depressi, tristi e ci fa male la pancia.



La dipendenza



I circuiti biochimici regolati dall'amore, da alcol e sostanze sono gli stessi. Amore e dipendenze condividono stessi comportamenti di craving.

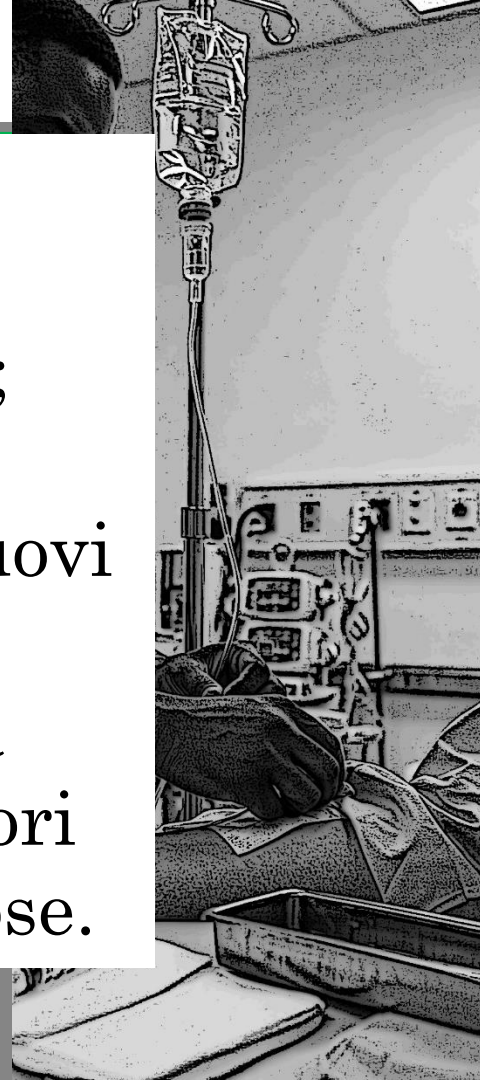


La dipendenza

Cosa possiamo fare?

Insegnare a
disintossica

- Vedere gli amici;
- Impegnarsi in attività (palestra);
- Sorprendersi con comportamenti nuovi in relazioni sane;
- Scoprire l'intimità con l'altro al di fuori di relazioni amorose.



Relazioni tossiche



Può capitare che un cliente, parlandovi della sua relazione, abbia fatto un elenco di sintomi ed emozioni: rabbia, depressione, vergogna, flashback, fobie, paura dell'abbandono, dolori al corpo, abbuffate notturne o inappetenza...

Cosa avete fatto o pensato?

Le emozioni sgradevoli rappresentano una strategia di difesa:

- la paura ci spinge ad allontanarci dal pericolo o a combattere;
- i flashback ci ricordano le situazioni sgradevoli e mantengono alta l'allerta;
- la rabbia ci fa difendere;
- la depressione, la tristezza e la disperazione possono aiutarci a tenere un basso profilo;
- la vergogna ci rende invisibili (no-contact o grey-rock).



...procedere a piccoli passi:

- fargli descrivere situazioni per capire dove intervenire;
- usare la self-disclosure professionale;
- renderli consapevoli di quali emozioni provano: la paura di restare soli; di essere malmentat*; la tristezza?
- Portare le emozioni entro la FdT.



Ovviamente sono dei narcisisti... Patologici!!!



Il Narcisista

Il Disturbo narcisistico di personalità (NPD) deve soddisfare i seguenti criteri:

- Senso grandioso di sé: Esagera i propri successi e si aspetta di essere considerato superiore
- È assorbito da fantasie di successo, notorietà, fascino, bellezza illimitati o di amore ideale.
- Ha la convinzione che altre persone sono inferiori a lui.
- Necessità di ammirazione.
- Ha aspettative irragionevoli.
- Approfitta delle altre persone per i propri bisogni.
- È incapace di riconoscere i sentimenti e le necessità degli altri.
- È spesso invidioso degli altri e crede che gli altri lo invidino.
- Mostra comportamenti e atteggiamenti arroganti e presuntuosi.

**Tra il 55-75%
sono maschi!**

reso solo da

Clienti partner di un* narcisista



I narcisisti vogliono persone che possano dar loro la massima attenzione. Quindi il partner ideale è quello sottomesso, bassa autostima. Le emozioni andranno dalla tristezza alla rabbia ai SdC.

Il lavoro sarà su due fronti:

- ristrutturare i comportamenti che l* bloccano in una relazione tossica;
- consapevolizzazione delle emozioni su un PdR.



Clienti partner di un* narcisista

Occorre spiegare ai clienti come funzionano i narcisisti a livello di emozioni.
Il loro meccanismo di difesa è il disprezzo.
Se rifiutati possono attaccare con insulti, bullismo e minacce.



Clienti partner di un* narcisista

Occorre spiegare ai clienti che...

- le sue esigenze non saranno;
- osservare come il partner tratta gli altri;
- fargli immaginare esperienze di una relazione sana;
- Portarlo a creare nuove amicizie.

Clienti partner di un* narcisista



Le tue esigenze non saranno soddisfatte, tantomeno riconosciute!

I narcisisti non cercano partner, ma ammiratori obbedienti. L'unico valore per il narcisista nella relazione è alimentare il suo ego insaziabile.

I desideri e sentimenti del partner non contano.



Clienti partner di un* narcisista



Osserva il modo in cui tratta gli altri!

Se mente, manipola, ferisce e manca di rispetto agli altri, è probabile che tratterà te allo stesso modo.

Non sperare che ti veda in modo diverso e ti tratti meglio se tu farai quello che vuole.



Clienti partner di un* narcisista

A black and white photograph serves as the background. On the left, a man in a dark jacket is looking down. On the right, a woman with long dark hair is looking down. The scene is dimly lit, with a potted plant visible on the far right.

Scopri come ci si sente a stare in una relazione sana!

Se questa è la prima relazione, il cliente potrebbe non avere idea di cosa sia una sana relazione dare-e-prendere.

Occorre quindi lavorare sull'autostima, sui bisogni non soddisfatti, sull'empowerment...

Facendo fantasie guidate per creare nuovi pensieri.

Clienti partner di un* narcisista



Crea nuove amicizie, se necessario, al di fuori dell'orbita del narcisista!

Assegnare compiti a casa...

Spesso i narcisisti isolano le persone nelle loro vite per controllarle meglio, la soluzione diviene così investire tempo per coltivare nuove relazioni e riprendere a frequentare quelle vecchie.

Clienti partner di un* narcisista



Il SdC

Ci si può sentire in colpa anche se innocenti. È la situazione del SdC del 'sopravvissuto' (quello che più si presenta nei nostri studi di counselor).

In questo caso il cliente si sente in colpa perché il suo partner con DNP è triste perché ha dei bisogni insoddisfatti (dei diritti che gli spettano e che nessuno capisce).



Clienti partner di un* narcisista

La colpa non è amore!

...si sente in colpa perché è divenuto consapevole che il suo partner (malato!) soffre e lui no.

E manifesta sintomi quali:

- mal di stomaco e nausea;
- un peso sul cuore;
- un nodo alla gola con difficoltà a deglutire o parlare;
- tensione alle spalle perché sta portando un carico pesante

È l'arma in mano al narcisista per ricevere attenzione, per avere il controllo, per isolare e allontanare potenziali rivali, per esercitare il potere.



Clienti partner di un* narcisista con..

Necessità di una relazione



Alla base c'è la necessità di stare in una relazione totalizzante per la paura di rimanere soli o di essere abbandonati: “Se non faccio così, l*i mi lascerà e la sofferenza sarà per me intollerabile!”

Insegniamo ai clienti quali sono i bisogni “sani” (che si possono anche discutere) in una relazione.

Fargli compilare un elenco da rileggere quando in crisi.

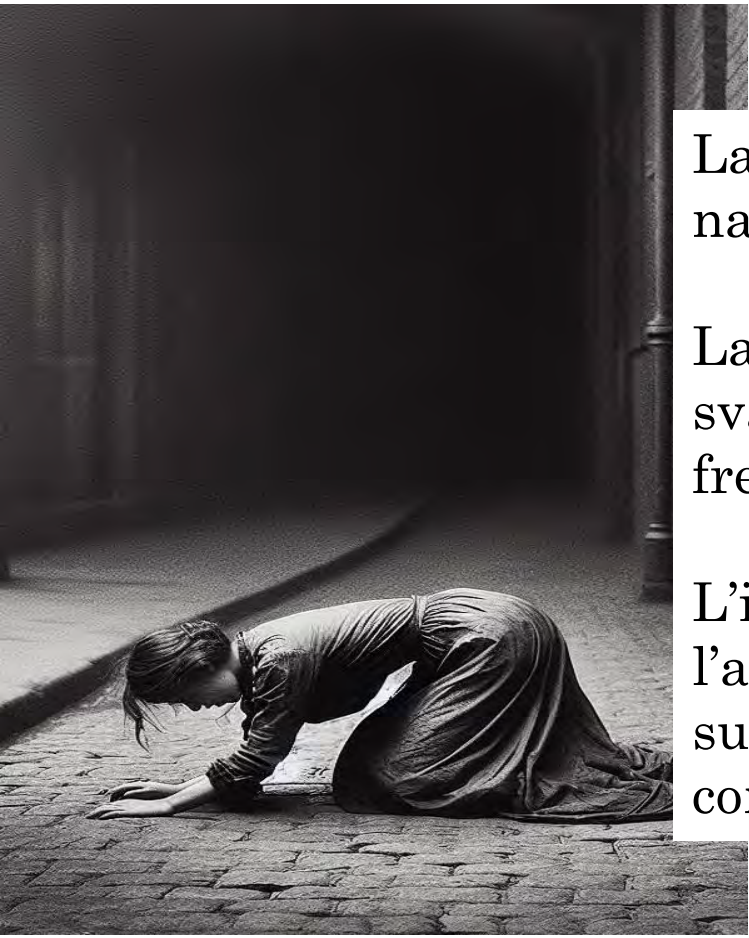
Clienti partner di un* narcisista con..

Bassa autostima

La bassa autostima li rende partner ideali del narcisista che può esercitare il suo potere.

La relazione porta al ritiro sociale: il narcisista svaluta e non vuole che il partner esca e frequenti altre persone –migliori di lui/lei.

L'intervento sarà di empowerment: su l'autostima, evidenziando le cose buone fatte; le sue capacità; gli interessi; sui risultati ottenuti come seguire una dieta o leggere dei libri.



Il Bordeline



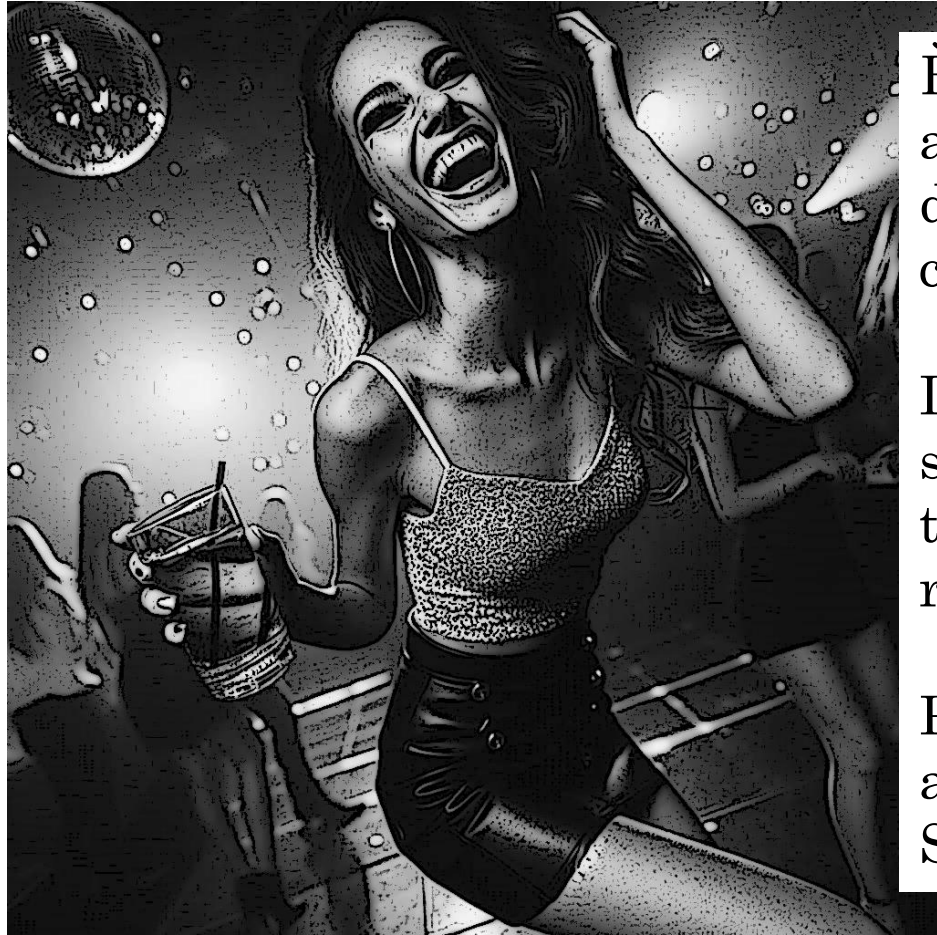
Il Bordeline

Il Disturbo bordeline (BPD) deve soddisfare almeno 5 dei seguenti criteri:

- Sforzi disperati per evitare un reale o immaginario abbandono.
- Relazioni instabili e intense, tra iperidealizzazione e svalutazione.
- Alterazione dell'identità: immagine di sé o percezione di sé marcatamente e persistentemente instabile.
- Impulsività, in almeno due aree che comportano rischi significativi (ad esempio, spese, sesso, conduzione, alimentazione, uso di sostanze).
- Gesti o tentativi di suicidio.
- Instabilità o ansia.
- Sentimenti di vuoto.
- Rabbia inappropriata, intensa, o difficoltà a controllarla (frequenti accessi d'ira, rabbia costante, ricorrenti scontri fisici).
- Ideazione paranoide transitoria, o gravi sintomi dissociativi.

**Il 75% sono
femmine**

Clienti partner di un* bordeline



È bello stare con un BLD! Droghe, alcol, grandiosità, sesso sfrenato e disinibito, richiesta di attenzioni continue (ma non ricambiate).

I SdC la fanno da padrone: per una separazione non reale o limitata nel tempo (per lavoro), o perché non riescono a -capire- salvarli.

Poi arriva la disconferma che abbassa l'autostima e si attiva la Sindrome ITS.

Clienti partner di un* borderline

Sindrome del Messia (ITS)



L'obiettivo è evitare che indirizzi energie mentali, fisiche e emotive su una relazione tossica.

Il lavoro è trovare una sostituzione: il volontariato, dagli animali abbandonati ai **PEH**.

Questo in base ai vissuti e alle esperienze del cliente.

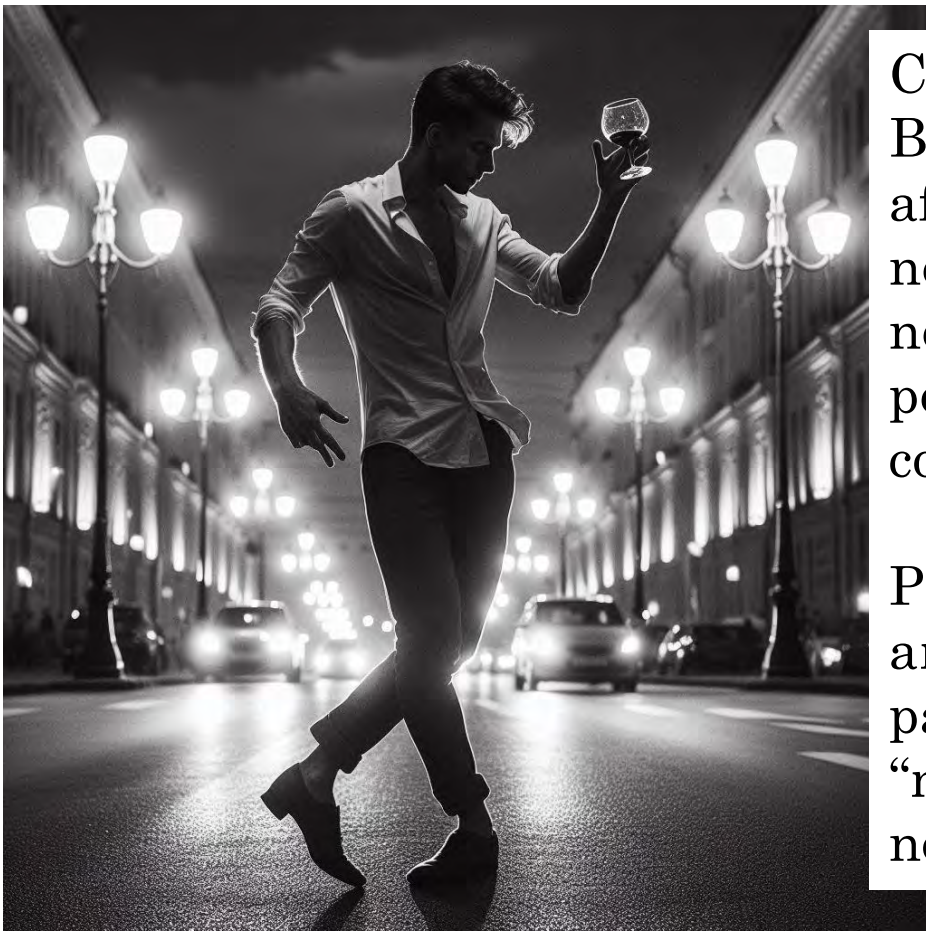
Clienti partner di un* borderline



Dato che i BL passano rapidamente dall'idealizzare le altre persone a svalutarle, (essendo terrorizzate dall'abbandono) perchè l'altro non si preoccupa abbastanza o non è abbastanza *presente* innescando SdC.

L'ideazione suicidaria presente è spesso il motivo per cui queste persone chiedono aiuto e creano disperazione nei partner che si sentono responsabili della loro vita! (altri SdC!)

Clienti partner di un* borderline



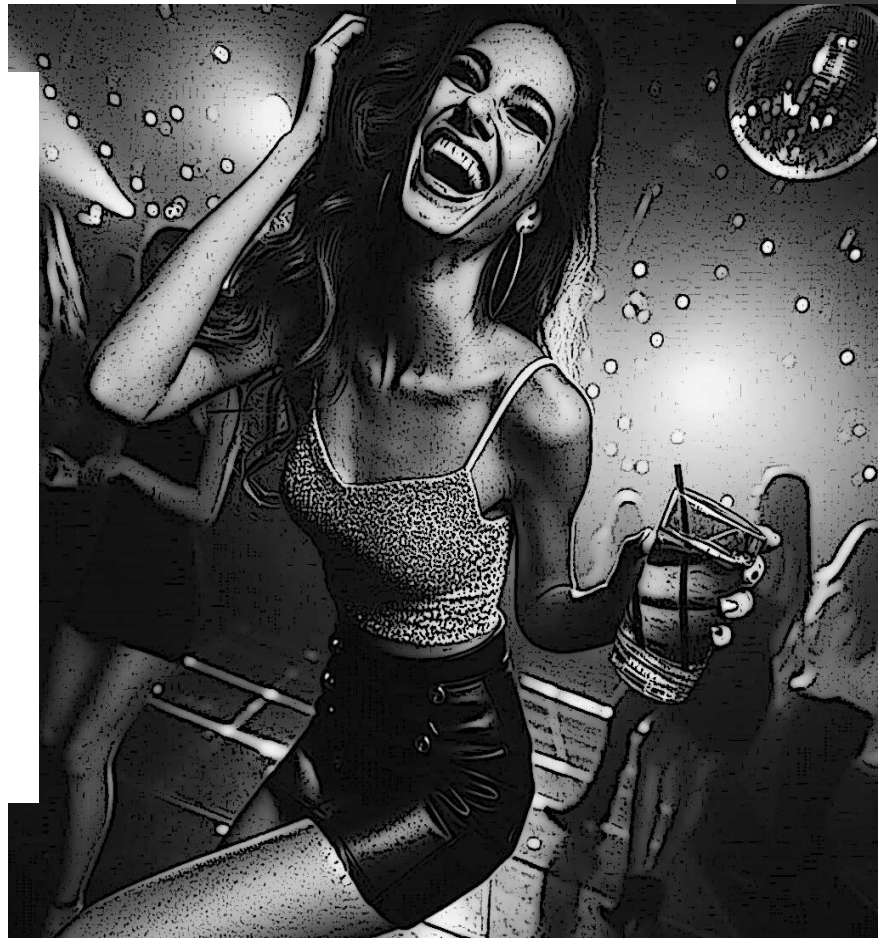
Ciò che va evidenziato ai clienti non-BL è che i BL stabiliscono relazioni affettive superficiali, brevi; si mettono nelle mani dell'altro per una forte necessità di protezione e bisogno, non perché provano sentimenti elevati come ad esempio l'amore.

Per cui il partner viene visto come: amante, amico, padre sostitutivo; passando da “benefattore” a persona “malvagia” nel preciso istante in cui non presta l'attenzione dovuta.

Clienti partner di un* borderline

Se la relazione nonostante tutto questo dura, è probabile che siete di fronte a una codipendenza che va trattata.

Altra cosa da tenere in considerazione è che nel momento in cui il codipendente viene lusingato e resta, l'intervento tenderà a evidenziare che il non-BL non è né utile, né unico o indispensabile al BL.



Gaslighting...

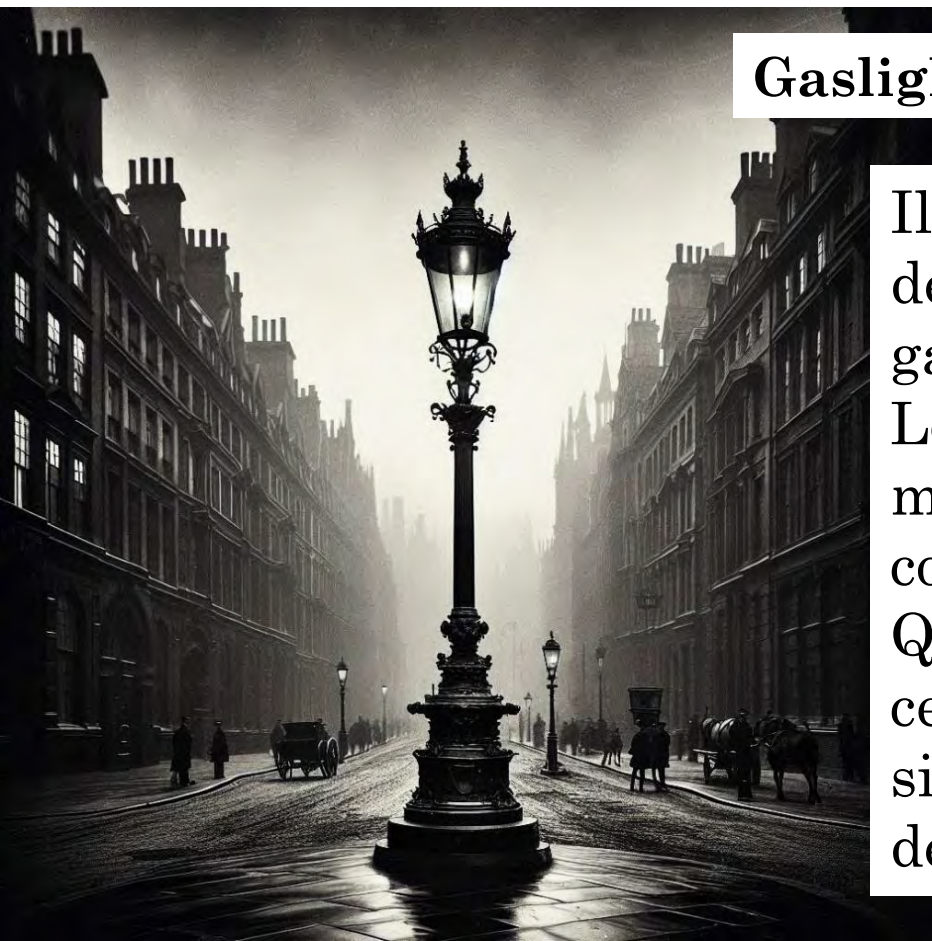


«...un tipo di relazione tossica che abusa psicologicamente della vittima per farle mettere in dubbio la sua sanità mentale.»

Il gaslighter ha l'obiettivo di creare un ambiente "surreale" che farà sentire la vittima come se fosse nel torto e pazza.

Gaslighting

Gaslighter & gaslightee



Il gaslighter può causare ansia, depressione e bassa autostima nei gaslightee.

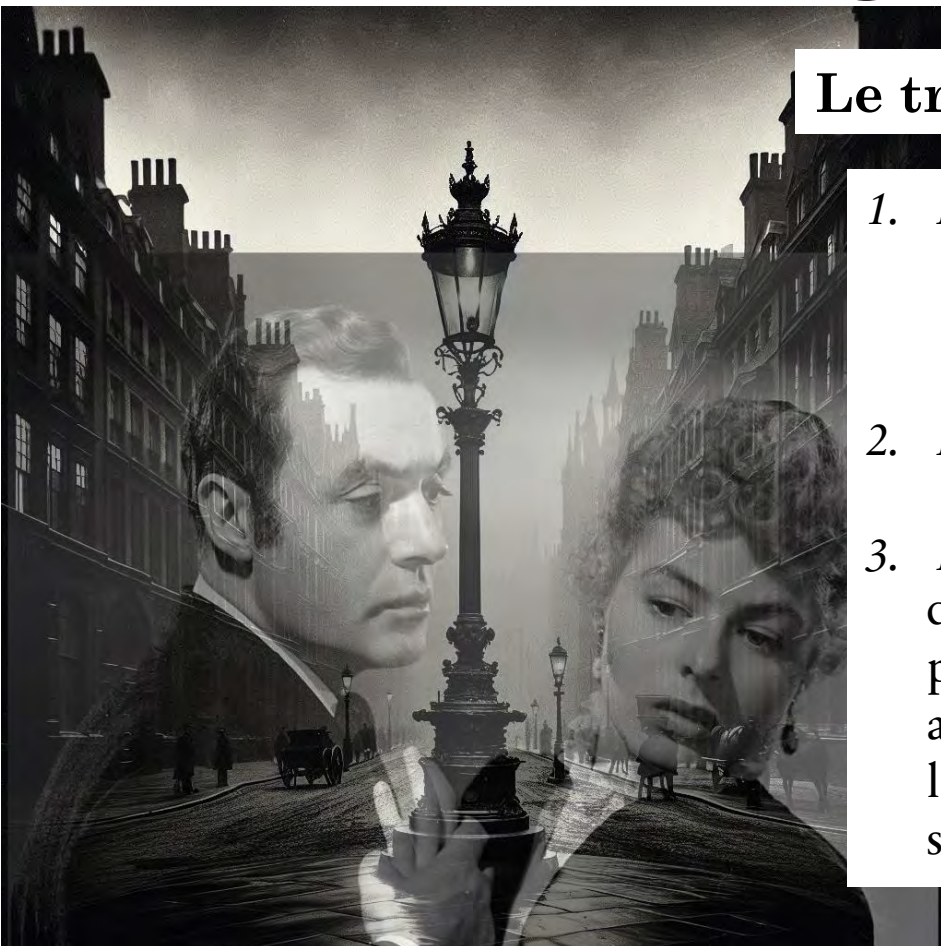
Le tattiche: depistaggio, menzogna, manipolazione e negazione contraddittoria.

Questo impedisce alla vittima di cercare supporto e aiuto poiché non si fida più né di se stessa né dell'ambiente circostante.

Gaslighting

Le tre fasi del gaslightee

1. *Incredulità*: Il comportamento negativo e ambiguo del partner, porta confusione, frustrazione e ansia. C'è distorsione della realtà e negazione dei comportamenti.
2. *Difesa*: si comincia a capire che la serenità del rapporto dipende dall'asservimento.
3. *Depressione*: la follia dell'*effetto gaslight* è diventata normalità! Si manifestano disturbi psico-fisici: ansia, palpitazioni, mal di stomaco, apatia. Ci si dimentica cosa piaceva mangiare o leggere, e come ci si relazionava (in maniera sana) con familiari e amici.



Gaslighting

Le frasi del gaslighter

Sei pazzo/a

Non essere così sensibile

Non essere paranoico/a

Stavo solo scherzando!

Sta tutto nella tua testa

Questo non significa nulla

Ti immagini le cose

Stai reagendo in modo esagerato

Non ti agitare così tanto

Non è mai successo

Non c'è nessuno schema

Stai solo facendo una recita

Sono preoccupato/a penso che tu non stia bene



Clienti partner di un* gaslighter



Qualitative Analysis Of Gaslighting Relationships” di Klein, Li, & Wood (2023)



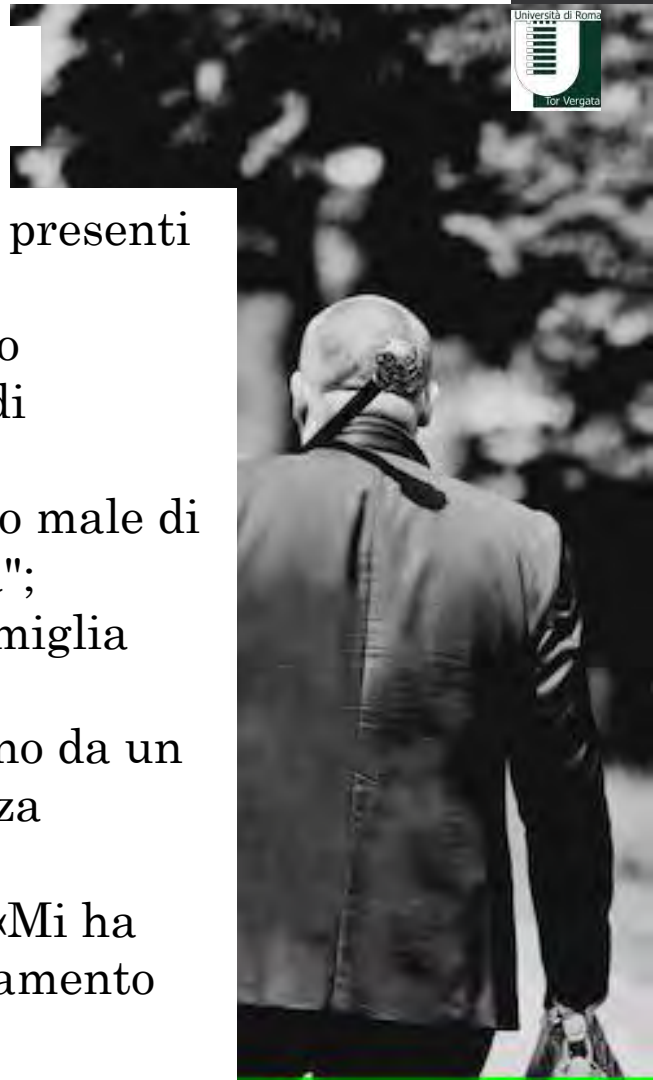
Dobbiamo capire l'entità dell'invischiamento nella relazione in cui è il nostro cliente.

Usare il questionario di Klein permette al cliente di raccontarsi nel dettaglio e a noi di valutare i punti su cui è più efficace intervenire:

- stimolare il cliente nel fare;
- lavorare sulla sfiducia nelle relazioni future;
- indurre riflessioni sull'importanza di un network di supporto;
- recuperare le amicizie e farsene di nuove;
- impegnarsi in hobby e attività come yoga, meditazione...

Stili comuni agli abusanti

- *Il love bombing*: sono dimostrazioni d'affetto al limite, presenti all'inizio della relazione e che vengono sostituite da atteggiamenti aggressivi e manipolativi. Spesso questo approccio basta alla vittima per attivare meccanismi di sottomissione.
- *L'isolamento*: "Mi ha reso dipendente da lui, ha parlato male di me con tutti i miei amici finché non sono rimasta sola"; "Annullavo gli appuntamenti con gli amici e la mia famiglia perché era gelosa."
- *Imprevedibilità dell'abusatore*: i comportamenti variano da un estremo emotivo all'altro. "Ha smesso di parlarmi senza spiegazioni"
- *Cold shouldering*: ovvero l'assenza di comunicazione. «Mi ha detto hai già avuto la tua possibilità. Poi mi fa il trattamento del silenzio»



Che si fa?



Con clienti invischiati in relazioni tossiche si possono suggerire due tecniche: **grey rock** e **no-conctat**.

Sono interventi che esulano da ascoltare e accompagnare, per questo dobbiamo essere molto attenti, fornendo supporto e indicazioni.

Ci deve però essere la motivazione del cliente nel voler uscire da una storia consapevolmente tossica.

Che si fa?

La tecnica del No-contact

Utile per difendersi da relazioni con partner narcisisti o borderline o abusanti in genere.

La sua attuazione comporta il taglio di ogni tipologia di contatto con l'ex partner come: messaggi; telefonate; email.

Può sembrare molto semplice, ma attuarla...



Che si fa?

La tecnica del No-contact

Evitare il contatto significa... **ogni tipo** di contatto:

- evitare luoghi dove si potrebbe incontrare l'altro;
- evitare di pubblicare foto o dati personali sui social;
- evitare di visitare il suo profilo o commentare post e foto;
- ... fino a cambiare numero di telefono!

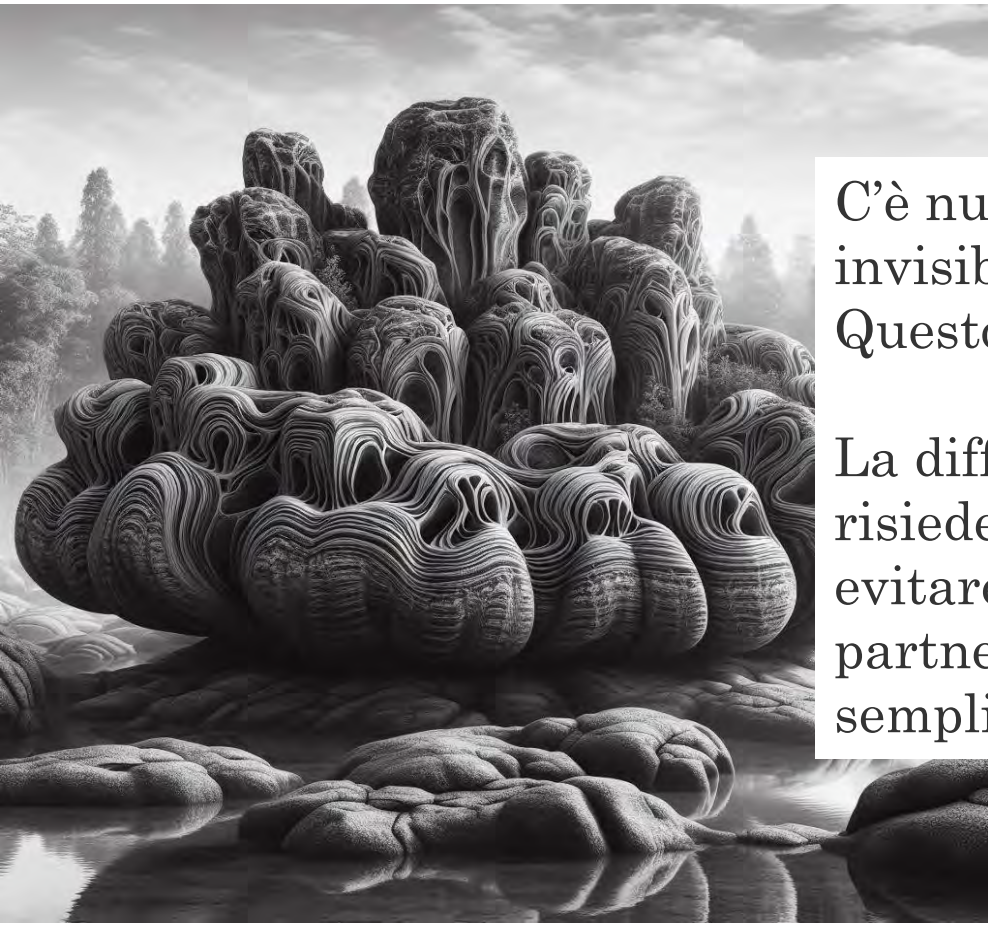


Che si fa?

La tecnica del Grey-rock

C'è nulla di più banale, insignificante e invisibile di *una roccia grigia*?
Questo è il senso di tale tecnica.

La differenza tra questa e il no-contact risiede nel fatto che non si cerca di evitare apertamente il contatto con il partner “disturbato”, ma si diventa semplicemente... noiosi e banali.



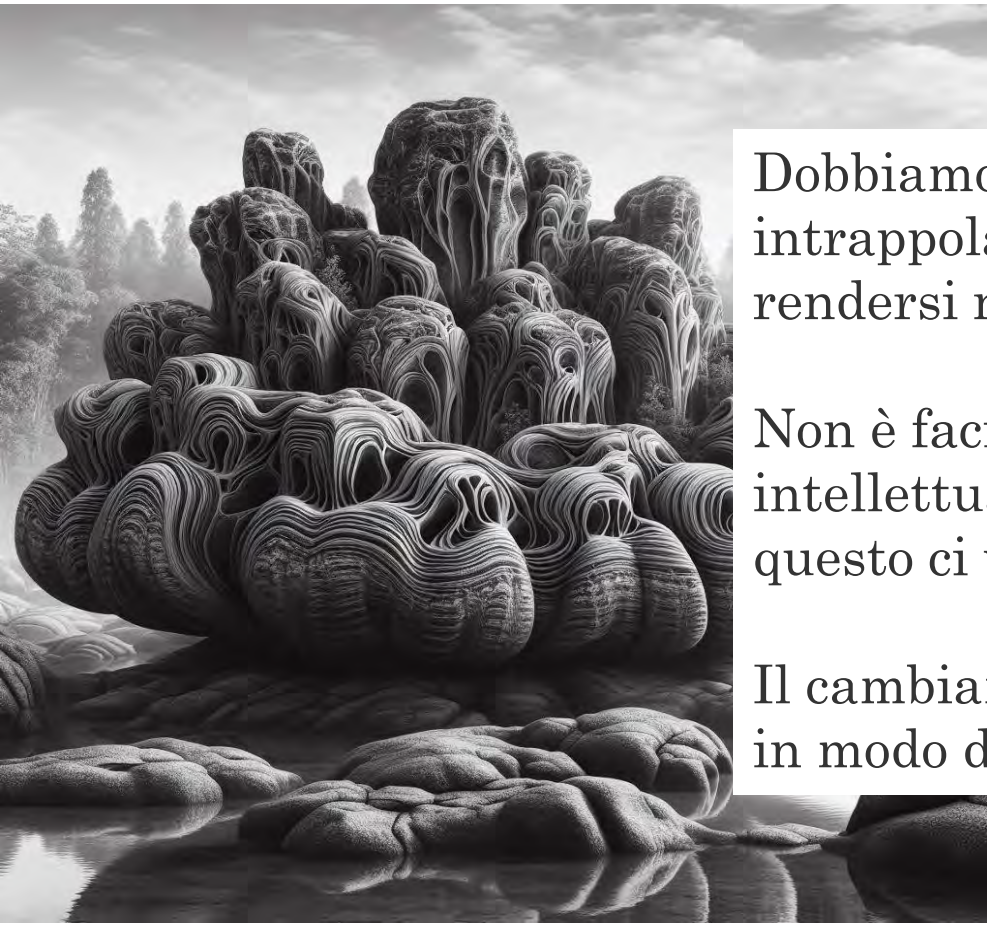
Che si fa?

La tecnica del Grey-rock

Dobbiamo insegnare ai nostri clienti, intrappolati in una relazione tossica, a rendersi noiosi, capaci di dire solo banalità.

Non è facile per una persona attiva, intellettualmente stimolante e vivace, per questo ci vorrà più di un incontro.

Il cambiamento deve essere molto graduale, in modo da non essere quasi percepito.



Che si fa?

La tecnica del Grey-rock

1. Iniziare giorno dopo giorno a dare risposte brevi, sintetiche, anche un "Boh?", "Ma?".
2. Utilizzare frasi generiche come "Non saprei"; "Forse"; "Lo sai che non ci capisco niente di politica".
3. Evitare di condividere emozioni o informazioni personali.
4. Meglio fare una smorfia o una alzata di spalle, scarabocchiare un foglio, controllare il cellulare...piuttosto che cadere nel tranello di rispondere ad una provocazione

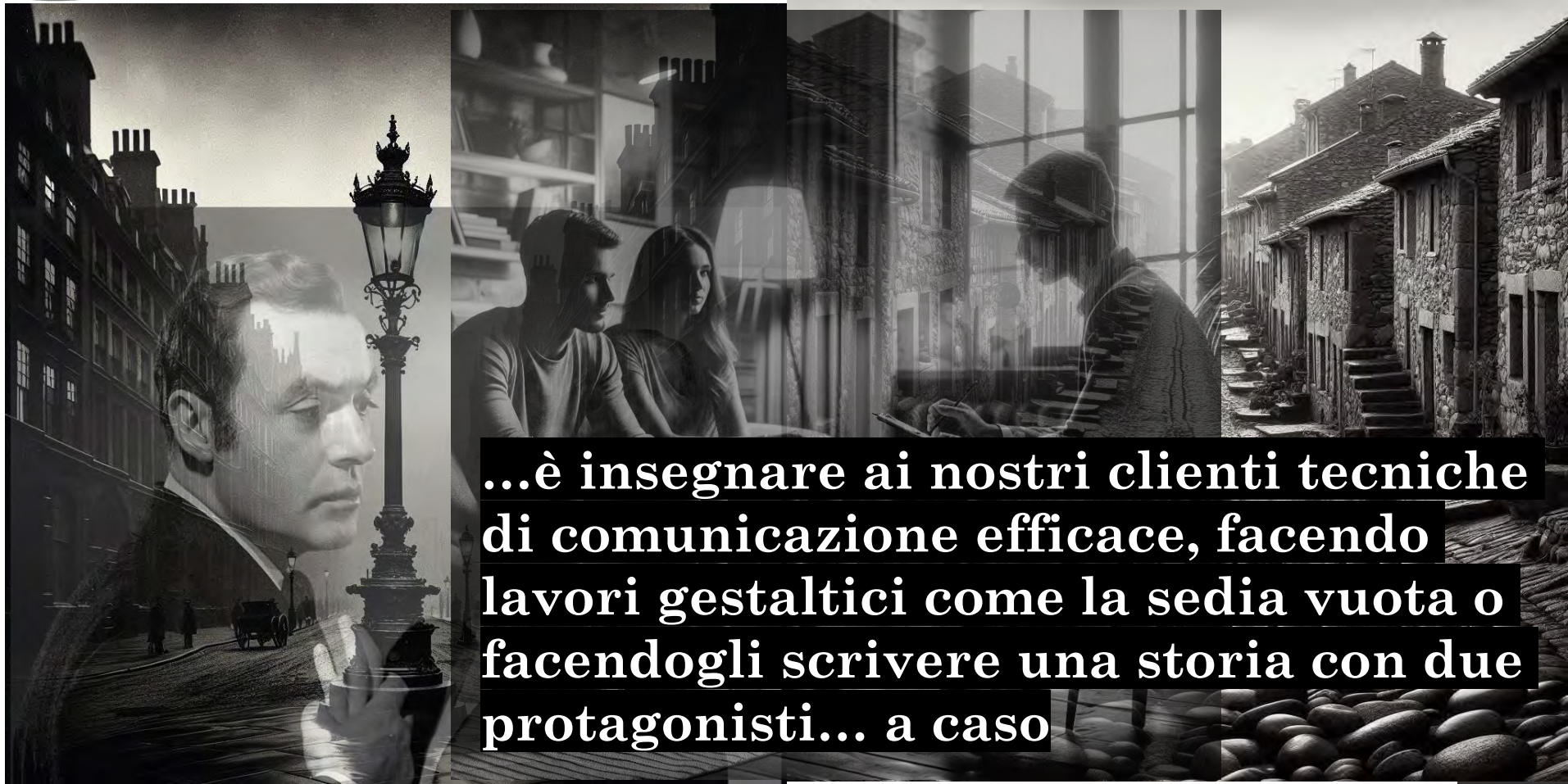


Che si fa?

La tecnica del Grey-rock

- 
5. Limitare le interazioni sociali insieme: niente cene o feste; se proprio non è possibile, stare in disparte senza mostrare interesse.
 6. Evitare di esprimere opinioni su fatti di cronaca o del giorno, ma limitare le conversazioni a banalità da tv.
 7. Cercare supporto e aiuto da persone care, fidate. Non basta solo il lavoro con voi: raccontarsi 1h/settimana lascia scoperte tutte le altre ore del giorno, comprese quelle in cui ci si sente più fragili.

e alla fine...



...è insegnare ai nostri clienti tecniche di comunicazione efficace, facendo lavori gestaltici come la sedia vuota o facendogli scrivere una storia con due protagonisti... a caso



Tra Dipendenza & Narcisismo

