

## **GENITORI NARCISISTI E MANIPOLAZIONE AFFETTIVA**



*I genitori che si aspettano gratitudine dai figli (c'è persino chi la pretende) sono come usurai: rischiano volentieri il capitale pur di incassare gli interessi.*

Franz Kafka

Si parla spesso in psicologia di “narcisismo”, di rapporti disastrosi che si instaurano tra due esseri che finiranno con lo svolgere una “recita d’amore” nel ruolo di vittima e carnefice. Ovviamente quando si parla di “rapporti d’amore” la cosa viene estesa anche a rapporti genitoriali, di amicizia, di parentela ecc. e non solo ai rapporti di coppia.

Per quanti conoscono bene il narcisismo e il vampirismo energetico, appare chiaro che le due figure spesso coincidono anche se vengono definite con nomi diversi. Il narcisista infatti finisce con il distruggere psicologicamente la sua vittima di turno, spesso ignara che non sta vivendo un rapporto d’amore ma un incubo che finirà presto per mandarla in analisi.

Il vampirismo possiamo invece vederlo come quella sottrazione di forze da parte di un carnefice definito “vampiro” e che provoca nella vittima degli stati di abulia e totale incapacità di reagire di fronte alle offese e alla manipolazione di cui questo si serve per annullare completamente l’altrui volontà. Che siano vampiri, che siano narcisisti, il risultato è il medesimo e quindi diventa

importante capirne le modalità e le caratteristiche, al fine di osservare con altri occhi quanto sta avvenendo nella propria sfera personale attraverso le figure genitoriali.

### **Tipologie del genitore narcisista:**

I genitori narcisisti si dividono principalmente in due categorie. I genitori invadenti e quelli disinteressati. Entrambe queste tipologie di genitori narcisisti danneggiano incredibilmente i loro figli.

– **I genitori invadenti:** sono quelli che non vedono confini tra loro stessi ed i propri figli. I bambini vengono visti come estensione dei loro genitori e non come individui. Per i lattanti e i bambini ai primi passi questo va bene – in effetti, spesso, i bambini piccoli non si vedono come separati dai genitori. Il problema però è che questo tipo di genitore narcisista non terrà mai conto dell'età del bambino, non si farà problemi nel porre domande eccessivamente personali, nel leggere e-mail e appunti personali del figlio, anche quando questi sarà cresciuto.



– **I genitori disinteressati:** sono quelli ai quali non interessa molto dei propri figli. Diversamente dai genitori invadenti, il genitore disinteressato vede dei confini tra se stesso e il proprio figlio e non ha interesse per lui. Spesso, un genitore disinteressato non aiuta il figlio nemmeno con la pulizia personale, non gli insegna l'igiene o non lo aiuta nei compiti a casa. Questa tipologia di genitori può confondere e disorientare i figli. Un bambino può crescere con la sensazione di non essere amato, che non ci si interessi a lui,

compromettendo con la sua modalità relazionale insicura il suo approccio alle relazioni future.

### **Caratteristiche che identificano il genitore narcisista:**

- Gli sforzi dei genitori si concentrano sull'apparire ottimi educatori ed i figli, per loro, devono diventare delle opere di perfezione: esseri umani che sono amati per quello che rappresentano e non per quello che sono.
  - I figli diventano deboli, indecisi. La loro felicità e soddisfazione sono strettamente connesse all'approvazione che deve sempre provenire dal mondo esterno.
1. Il genitore narcisista ha difficoltà nell'empatizzare e nel creare legami significativi. Poiché prevalgono le loro necessità, essi hanno poco spazio per i bisogni altrui. Questo rende quasi impossibile per un genitore narcisista comprendere le emozioni ed andare incontro ai bisogni fisici ed emotivi dei propri figli.
  2. Il genitore narcisista attribuisce a se stesso il successo del/della proprio/a figlio/a. Nella mente del genitore narcisista, lui/lei sta sacrificando tutto per suo/a figlio/a e il bambino deve ricambiare comportandosi al di sopra delle aspettative. I primi progressi sono ritenuti

dal genitore narcisista come propri, “è un eccellente calciatore – sono i miei geni. Anch’io ero sportivo”.

3. I genitori narcisisti devono avere il controllo. Non importa di cosa. Il genitore narcisista controlla suo/a figlio/a imponendogli come si deve sentire, come muoversi e quali decisioni prendere. Questo può portare il bambino una volta divenuto adulto ad essere insicuro, a non sapere cosa voler o non volere nella propria vita. I figli di genitori narcisisti da adulti hanno grandi difficoltà nel divenire autonomi e a prendere le proprie decisioni.
4. I genitori narcisisti ricattano emotivamente i propri figli. Il genitore narcisista spesso è indulgente, accondiscendente e dolce se (quando) il proprio figlio si comporta come il genitore desidera. In qualsiasi caso, nel momento in cui il figlio diventa disobbediente, il genitore narcisista diviene rancoroso e duro. Questa alternanza di “ti voglio bene, vattene” crea insicurezza e dipendenza nei figli dei genitori narcisisti.



### **Come si comportano i genitori narcisisti con i figli**

Il meccanismo tipico che il narcisista esercita su un figlio è il **controllo**. Ci sono molti modi in cui il genitore narcisista controlla il proprio/a figlio/a. Questi meccanismi di controllo includono:

Il controllo codipendente: **“ho bisogno di te. Non posso vivere senza di te”**. Questo impedisce ai figli di genitori narcisisti di avere qualsiasi tipo di autonomia e di vivere la propria vita.

Il controllo con senso di colpa: **“ho dato la mia vita per te. Ho sacrificato tutto”**. Questo controllo crea la sensazione di obbligo/costrizione nei bambini. Come se “dovessero qualcosa” ai loro genitori narcisisti e dovessero comportarsi in maniera da renderli certamente felici.

Il controllo con astinenza affettiva: **“sei meritevole del mio affetto SOLO PERCHÉ ti comporti come mi aspetto che tu faccia”**. Così fino a che i loro bambini si comportano correttamente, il genitore narcisista li amerà. Questo affetto scompare nel momento in cui il bambino non corrisponde alle aspettative.

Controllo sul risultato: “dobbiamo lavorare insieme per ottenere un risultato”. Questi risultati sono spesso i risultati, i sogni e le fantasie del genitore narcisista. **Il genitore narcisista vive indirettamente attraverso la vita di suo/a figlio/a.**

Controllo esplicito: **“Obbediscimi altrimenti ti punisco”**. I figli dei genitori narcisisti devono fare quello che gli viene detto o rischiano vergogna, colpa, rabbia o anche violenze fisiche.

Controllo di incesto emotivo: **“Sei tu il mio vero amore, l’unico, la persona più importante per me”**. Il genitore di sesso opposto fa sì che il/la figlio/a esaudisca i propri bisogni non soddisfatti.

Oltre i meccanismi di controllo esistono altri comportamenti tipici che il narcisista compie a danno dei propri figli:

- Mentire compulsivamente
- Ignorarli o annientarli
- Trascurare i loro bisogni
- Farli sentire senza importanza
- Modellare i figli ad un'immagine "ideale"
- Promuovere e favorire un rapporto di dipendenza tra genitori e figli
- Distorcere il concetto di "amore"
- Manipolare per piacere
- Dire una cosa un giorno e un'altra il giorno successivo
- Essere inaffidabile
- Usare la vulnerabilità del figlio (soprattutto quando è piccolo) per sfruttarlo
- Insultare sottilmente o meno
- Ignorare le necessità personali
- Trattare gli altri come oggetti e non come persone
- Far sentire il figlio come se fosse pazzo



## Scenari per il figlio adulto di genitori narcisisti.

I figli di genitori narcisisti non hanno visto soddisfatti i propri bisogni emotivi, sono diventati ‘mini adulti’. Se il genitore ha esercitato a lungo un abuso emotivo e se il figlio non ha ricevuto il supporto adeguato (non ha avuto un aiuto psicologico o altri modelli di riferimento sani) si avranno due possibili scenari per il figlio adulto di genitori narcisisti.

1. Il bambino cresce con tratti narcisisti e diventa per i propri figli un genitore narcisista. Si continua il ciclo di abuso narcisista.
2. Il bambino diventa un narcisista “nascosto” o “rovesciato” che resta codipendente e potrebbe ricercare relazioni violente con altri narcisisti.

È molto importante per un figlio diventato adulto riconoscere di aver avuto un genitore narcisista e guardarsi dentro, al fine di riconoscere di non aver mai imparato come relazionarsi correttamente con i sentimenti e iniziare ad interagire con essi.

Di seguito vengono offerti alcuni importanti suggerimenti che possono seguire i figli di genitori narcisisti:

Imparare ad amarsi: il primo passo che deve compiere un figlio di genitori narcisisti è quello di iniziare un processo di ‘lutto’ dove elaborare di non aver avuto un genitore che lo ha amato perché incapace di farlo, in funzione della sua patologia. Il figlio adulto di un genitore narcisista dovrà dunque imparare ad amare quel piccolo bambino che ha dentro come non ha mai fatto il genitore narcisista.

Smettere di sperare che il genitore narcisista cambi: lui/lei non cambierà. Insistere per ottenere un cambiamento da parte del genitore è un comportamento che non conduce da nessuna parte se non a perdere energie aumentando rabbia, frustrazione e malessere.

Smettere di aver paura del proprio genitore: i figli dei genitori narcisisti devono prendere consapevolezza che la paura che provano è un’emozione che è stata loro attribuita dai genitori. Devono lavorare per cancellare questa paura, liberarsi di questo sentimento che li condiziona e iniziare a riprendere in mano la loro vita.

Trovare uno psicologo o terapeuta specializzato nel trattamento dei figli adulti di genitori narcisisti: è molto importante chiedere aiuto a figure specializzate nel trattamento di figli di genitori narcisisti che sappiano illustrare i meccanismi tipici di rabbia, paura, colpa, ansia che sono alla base della relazione con un genitore narcisista e li aiutino a gestirli nel modo più funzionale al loro benessere.

Lavorare sul senso di colpa: **il senso di colpa è il peggior nemico di un figlio adulto di genitori narcisisti.** Questo può essere il più difficile da combattere di tutti i sentimenti, ma va fatto. I figli adulti di genitori narcisisti dovranno sempre ricordare che i loro bisogni sono importanti, dovranno imparare a farsi rispettare e a chiedere ciò di cui hanno bisogno. Dovranno smettere di sentirsi colpevoli di non voler rimanere in contatto con il proprio genitore (nei casi di gravi abusi è l’unica scelta sana per il proprio benessere mentale) o quando mettono confini chiari nei casi in cui il genitore narcisista è particolarmente invasivo.

Decidere come gestire i contatti col genitore narcisista: **separarsi da una sorta di codipendenza che è comunemente indotta dai genitori narcisisti può sembrare difficile.** I figli adulti di un genitore narcisista devono imparare a scegliere il tipo di contatto da che sia meno invalidante per il loro benessere.



**Sostanzialmente hanno due possibilità:**

1. totale allontanamento – nessun contatto con il genitore narcisista (in casi di gravi abusi e malessere)
2. contatti misurati – contatto, ma interazione limitata con il genitore narcisista

Se si sceglie di avere contatti limitati con il genitore narcisista, è fondamentale accertarsi di seguire alcuni criteri chiari:

Creare dei confini molto definiti: **i figli di genitori narcisisti non devono sentirsi in obbligo di risarcire il genitore per averlo allontanato dalla propria vita.** In questi casi bisogna essere chiari e decisi (ad es. con un genitore narcisista intrusivo che arriva senza avvisare, si può dir loro che si è troppo impegnati per incontrarli). E' inoltre molto importante non permettere loro di fare affidamento solo sui figli come se fossero i soli a potersene prendere cura.

**Stare attenti a non lasciarsi condizionare dai propri genitori:** questo vuol dire rendersi autonomi nelle proprie scelte di vita e imparare a portare avanti le proprie decisioni indipendentemente dall'approvazione del genitore senza sentirsi sbagliati e/o in colpa.

Dare informazioni solo su ciò che “è necessario sapere”: solo perché il proprio genitore narcisista racconta ogni cosa non significa che questo debba essere reciproco.

**Proteggere i propri figli dai nonni narcisisti: Se ci sono bambini è fondamentale proteggerli dai comportamenti nocivi.**

È molto importante precisare che ogni caso è diverso da un altro. In questo articolo sono stati forniti dei suggerimenti di carattere generale. Se ci troviamo in questa difficile condizione e non sappiamo come gestire la situazione è fondamentale chiedere un aiuto specialistico a un terapeuta che possa ascoltare la nostra specifica situazione e orientarci nel gestire la problematica nel modo più funzionale al nostro benessere.

**In conclusione:** Essere una buona madre o un buon padre? Vedere i figli per ciò che sono, e di certo non sono la replica del padre o della madre, né dei loro sogni infranti. Non possiamo quindi aspettarci che riscattino le ambizioni materne o paterne. I figli sono delle Anime venute su questa Terra per fare le loro esperienze... e non le nostre. Ognuna di noi, il suo tempo lo ha avuto, la vita dei nostri figli non ci appartiene.

*I vostri figli non sono i vostri figli.*

*Sono i figli e le figlie dell'ardore che la Vita ha per se stessa.*

*Essi vengono attraverso di voi, ma non da voi.*

*E benché vivano con voi non vi appartengono.*

*Potete dar loro il vostro amore ma non i vostri pensieri, poiché essi hanno i loro pensieri.*

*Potete dar ricetta ai loro corpi ma non alle loro anime, poiché le loro anime dimorano nella casa del domani, che neppure in sogno vi è concesso di visitare.*

*Potete sforzarvi di essere simili a loro, ma non cercate di rendere essi simili a voi.*

*Poiché la vita non va mai indietro né indugia con l'ieri.*

**Kahlil Gibran**

~~~~~

Tradotto da:

**REALE INFORMAZIONE**

<https://t.me/realeinformazione>