

INSIEME CONTRO LA VIOLENZA

NARCISO E NARCISISMO



“NARCISO NON AMA”

PERCHE' MALESSERE NO!



POV GENERAZIONE Z



MICHELANGELO MERISI DA CARAVAGGIO,
NARCISO, 1594-1596, OLIO SU TELA, 110 X
92 CM, ROMA, PALAZZO BARBERINI

LEGGENDA DI NARCISO

Narciso (in greco antico: *Nάρκισσος*, *Nárkissos*) è un personaggio della mitologia greca, un giovane cacciatore, famoso per la sua bellezza. Figlio della ninfa Liriope e del dio fluviale Cefiso, nel mito appare incredibilmente crudele, in quanto disdegna ogni persona che lo ama. A seguito di una punizione divina, s'innamora della sua stessa immagine riflessa in uno specchio d'acqua e muore cadendo nel lago in cui si specchiava.

Esistono diverse versioni del mito, tra le più note c'è versione di Ovidio, contenuta nelle Metamorfosi.

N.B. PER UN'ACCURATA RIFLESSIONE CONSIGLIAMO LA LETTURA DELL'INTERO BRANO CONTENUTO NELLE "METAMORFOSI" ED EVENTUALE CONFRONTO CON ULTERIORI AUTORI.

BREVE RIASSUNTO:

FIGLIO DEL DIO FLUVIALE CENSO E DELLA NINFA LIROPE, UNA DELLE OCEANINE, SECONDO LA LEGGENDA NARCISO FU MERAVIGLIOSAMENTE BELLO, MA SENZA

APPASSIONATO DELLA CACCIA, NARCISO PERCORREVA, INSTANCABILE, BOSCHI E MONTI; E, IN UNO DI QUESTI, SI INCONTRÒ CON LA NINFA ECO CHE S'INNAMORÒ PERDUTAMENTE DI LUI. MA NARCISO NON VOLLE CORRISPONDERE IL SUO AMORE, RITENENDOSI TROPPO BELLO PER POTERSI ACCOMPAGNARE CON UNA SEMPLICE NINFA.

ECO SOFFRÌ TERRIBILMENTE PER QUESTO AMORE IRRICONOSCENTE, E PERSE LA SUA FORZA INVOCANDO NARCISO: DI LEI NON RESTÒ CHE LA VOCE - NÉ LE OSSA NÉ I CAPELLI, NÉ L'OMBRA - E SI SPENSE PIAN PIANO, LIMITANDOSI A RIPETERE L'ULTIMA SILLABA DEI VIANDANTI CHE PASSAVANO LUNGO LA SUA STRADA.

FU ALLORA CHE NÈMESI, LA TERRIBILE DEA CHE PUNIVA I FALLI E LE DOLCEZZE DEGLI UOMINI, MOSSA A PIETÀ DELLA INFELICISSIMA NINFA, DECISE DI VENDICARLA. CONDUSSE NARCISO SULLA SPONDA D'UNA FONTE LE CUI ACQUE LIMPIDE E TERSE GLI RIMANDARONO COME IN UNO SPECCHIO, L'IMMAGINE DELLA SUA BELLEZZA: E NARCISO, CHE NON SI ERA MAI VISTO, VINTO DALL'AMMIRAZIONE PER L'IMMAGINE RIFLESSA, NON TROVÒ PIÙ LA FORZA DI STACCARSIENE.

NARCISO MORÌ CONSUNTO DAL PIÙ VANO E RIDICOLO AMORE, MUTATO DALLA DEA VENDICATRICE NEL FIORE CHE CONSERVA IL SUO NOME, E CHE GLI ANTICHI, PER QUESTO, AVEVANO CONSACRATO ALLE FURIE.

NARCISO

I BULBI DEI NARCISI, MA ANCHE LE FOGLIE, CONTENGONO LA LICORINA, UN ALCALOIDE VELENOSO CHE, SE INGERITO, PROVOCA DISTURBI NEURONALI E INFIAMMAZIONI GASTRICHE NEGLI ANIMALI AL PASCOLO O NELL'UOMO E, SE NON CURATO IN MENO DI 24 ORE, PUÒ PROVOCARE LA MORTE. SONO NOTI AVVELENAMENTI IN QUANTO I BULBI POSSONO ESSERE ERRONEAMENTE SCAMBIATI PER CIPOLLE.



PIANTA BULBOSA PERENNE DA ESTERNO ORIGINARIA DELL'EUROPA ED APPARTENENTE ALLA FAMIGLIA DELLE AMARYLLIDACEA



NARCISISMO



Il narcisismo è un tratto di personalità che si manifesta con un'esagerata stima di sé, un bisogno di ammirazione e una mancanza di empatia. Può diventare un disturbo della personalità, il disturbo narcisistico di personalità, che può danneggiare le relazioni interpersonali.

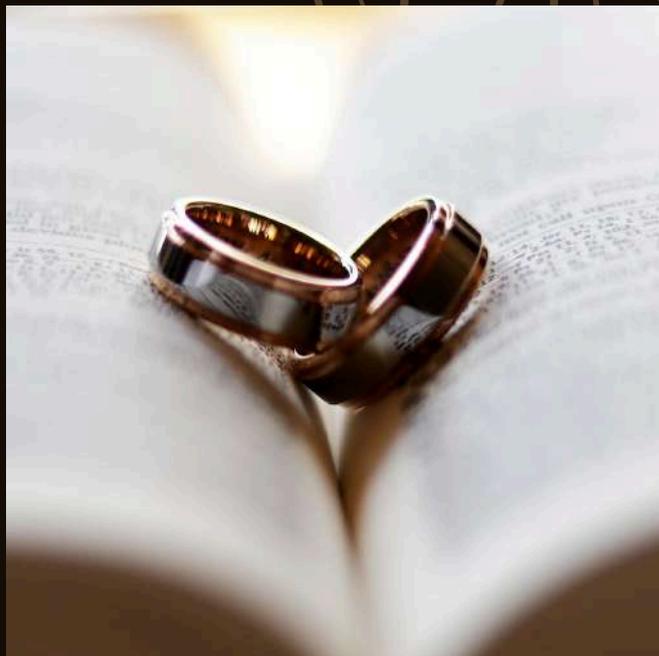


Caratteristiche

- Senso di grandiosità e importanza;
- Fantasie di successi illimitati;
- Convinzione di essere speciali e unici;
- Bisogno di ammirazione;
- Relazioni superficiali e strumentali;
- Mancanza di empatia;
- **Sovrastimare le proprie abilità;**
- Dare eccessiva importanza ai propri successi;
- Minimizzare e svalutare quelli altrui.

Complicanze

- Problemi nei rapporti interpersonali
- Difficoltà nelle attività quotidiane
- Depressione
- Dipendenze (alcol, fumo o sostanze stupefacenti)
- Pensieri o comportamenti suicidari



PARTNER NARCISISTA

Nelle relazioni amorose, se uno dei due componenti ha un disturbo narcisistico di personalità, possono esserci frequenti conflitti e difficoltà di coppia, che possono sfociare in certi casi in un vero e proprio ciclo della violenza.

Il DSM-5 riporta che il disturbo narcisistico viene maggiormente diagnosticato negli uomini, con una percentuale del 50-75% dei casi.

La personalità narcisistica in amore influisce nel rapporto di coppia. Legarsi affettivamente implica sentire di poter chiedere aiuto quando ci si sente vulnerabili e supporto per le proprie azioni e progetti, mentre il partner narcisista può:

- avere un basso livello di impegno nella relazione
- essere incline al tradimento
- avere una scarsa intimità emotiva.

NARCISISTA IN AMORE

Nelle relazioni conflittuali, sia di coppia che in generale, il narcisista tende a identificarsi con il ruolo di vittima e per questo può essere definito come un manipolatore affettivo.

Si descrive spesso come ostacolato dagli altri nel raggiungimento dei suoi risultati o può raccontare esperienze passate dolorose. Nella sfera sentimentale, può distorcere i propri ricordi delle precedenti relazioni dopo una delusione amorosa.

PERCHE' CIÒ AVVIENE:

- descrivendosi come la vittima in un rapporto, può preservare la sua immagine sociale: il narcisista può negare un tradimento e far passare il partner come eccessivamente geloso per preservare la sua immagine di "buon padre di famiglia"
- l'aspettativa e la pretesa di ricevere ammirazione e attenzione dagli altri, quando non viene soddisfatta, porta a vivere le situazioni interpersonali con delusione. I narcisisti sono particolarmente sensibili alle situazioni interpersonali negative, diventano più sospettosi e inclini a leggere il mondo come ostile.

In alcune occasioni può essere realmente vittima di azioni ostili: è probabile che il suo comportamento, incline a trascurare i legami affettivi e a manipolare per ottenere ciò che vuole, porti gli altri a reagire in maniera effettivamente avversiva nei suoi confronti.





Quando parliamo di narcisismo nella coppia non dovremmo dimenticare che, seppur certe dinamiche relazionali disfunzionali possono coinvolgere anche una personalità narcisistica:

- la diagnosi è un compito che spetta ai professionisti, quindi riconoscere un narcisista in amore non dovrebbe spettare al partner
- la prevalenza del disturbo narcisistico nella popolazione generale è meno dell'1%, per cui, se stai sperimentando problemi nella tua relazione, la spiegazione potrebbe essere diversa da quella di avere un fidanzato narcisista.

FASI DELLA RELAZIONE NARCISISTICA

sul web la relazione con un narcisista viene spesso descritta in tre fasi, definite "ciclo narcisistico".

- prima fase: l'innamoramento e la seduzione, in cui la persona verrebbe sommersa dal love bombing, "agganciata" e ricoperta di attenzioni e promesse
- seconda fase: il partner narcisista, avendo ormai conquistato la sua vittima, inizierebbe la sua manipolazione affettiva, in alcuni casi con atti di violenza psicologica come il gaslighting
- terza fase: l'indebolimento e distruzione del partner che, ormai inerme, si ritroverebbe a essere lasciato improvvisamente, senza avere la possibilità di affrontare la separazione in modo più sano.

MA...

Questa modalità di descrivere la relazione con un narcisista, in cui di solito si finisce per parlare di "persone tossiche" e "relazioni tossiche", tende a non essere d'aiuto, poiché rischia di attribuire interamente le responsabilità al partner narcisista, impedendo di riconoscere che esistono modalità di reazione alla nostra portata.

Se quindi parlare di fasi nella relazione con un narcisista non è esattamente corretto, in letteratura ci sono studi che riportano come i narcisisti tendono a idealizzare e poi a svalutare le loro partner, avendo più successo nelle relazioni romantiche a breve termine rispetto a quelle a lungo termine.



UN NARCISISTA PUÒ AMARE?



Amare qualcuno, secondo la teoria dell'attaccamento, significa poter essere in una relazione in cui sono presenti quattro ingredienti fondamentali

1. il mantenimento del contatto: il partner è qualcuno che preferisco avere accanto la maggior parte del tempo
2. l'effetto rifugio sicuro: mi rivolgo al partner quando mi sento sconsigliato, affronto un dilemma o non mi sento al meglio
3. l'effetto ansia da separazione: sento la mancanza del partner quando non è presente
4. l'effetto base sicura: sento che posso sempre fare affidamento sul partner.

Come abbiamo visto, **per il narcisista, legarsi affettivamente a qualcuno è rischioso perché, secondo i suoi schemi interpersonali, mostrare le proprie "debolezze" rende vulnerabili.**

Il narcisista fatica a considerare il partner una base sicura e mantiene una "distanza di sicurezza" che si può tradurre, per esempio, in distacco emotivo, tradimenti, comportamenti sprezzanti o atteggiamenti manipolativi.

Ma quindi un narcisista **può innamorarsi di qualcuno?**

Una persona con disturbo narcisistico vive in un ambiente che percepisce costantemente come ostile, convinta che gli altri cercheranno di ostacolarla o la abbandoneranno. Nonostante la facciata di grandiosità, può sentirsi spesso impotente e senza sostegno e, vedendo nel partner il riflesso dei propri timori più profondi, lo tratta di conseguenza.

Ciò nonostante, **è possibile anche vivere una relazione lunga con un narcisista.** Di solito, tuttavia, difficilmente il narcisista in amore tenderà a comportarsi diversamente da quegli schemi relazionali che possono fargli sentire il partner come un peso o un essere imperfetto.

Con il giusto sostegno terapeutico, un narcisista potrebbe essere in grado di superare le proprie insicurezze e imparare a costruire relazioni più autentiche e appaganti.

RICORDIAMOCI DI NON VESTIRE MAI I PANNI DI UNA "CROCROSSINA" E' INVECE IMPORTANTE AFFIDARSI AI PROFESSIONISTI.

**ESSENZIALE E' LA DIAGNOSI FATTA
DA UN PROFESSIONISTA!**



LOVE - BOBBING

TESTIMONIANZA

Dal web

L'avevo incontrato anni fa, è un impiegato ed ero scappata a gambe levate.

L'ho rincontrato a distanza di tempo e ho deciso di dargli e darmi un'occasione, faccio fatica ad aprirmi con gli uomini ma con lui tutto sembrava così semplice.. era così divertente, dolce carino..

Ho iniziato ad avere ansia poco dopo, voleva vedermi sempre. Dovevo organizzarmi in base ai suoi turni e stare sempre con lui quando non lavorava, odiava le persone che mi circondavano, gli ho raccontato i miei segreti più intimi e le peggiori paure..

Beh ha fatto tutto ciò che non avrei mai voluto, una sera si è ubriacato e mi ha tirato una sberla perché io lo facevo soffrire.. e lui sapeva quando odio l'alcol per via di arretrati di mio papà. Gli chiedevo di smetterla e la sua risposta era stata 'io non sono tuo padre'.

Bene, da quella sera non sono stata più io, ci vedevamo da pochissimo e mi parlava di figli, di convivenza, diceva di amarmi da sempre, che ero la donna che voleva sposare, aveva anche deciso quando me l'avrebbe chiesto..ma dentro di me qualcosa non tornava.

Abbiamo anche vissuto insieme e poi da un giorno all'altro il gelo totale: non mi toccava più, non mi parlava, faceva tardi a lavoro e anche sessualmente parlando ha fatto una cosa pur sapendo che io non volevo.

Ma ormai lui per me era il mio mondo, senza di lui non ero nessuno.

Mi ha lasciata di notte ed è anche riuscito a dormire con me accanto, sereno come un bambino mentre io ero disperata. E il giorno dopo è andato via dicendo che era tutta colpa mia, del mio carattere e della mia voglia di mantenere una vita sociale oltre a lui.

Continuava a venire fuori casa mia e io ho iniziato ad avere paura di lui, sono andata in terapia perché ero uno straccio, sapevo chi era ma mi mancava l'idea dell'uomo meraviglioso che era stato all'inizio.

Ora è finita da 9 mesi ed è da un mese che inizio a stare meglio, ho perso sei chili e la voglia di tutto per troppo tempo ..

Ringrazio i libri che ho letto e la mia psicologa se oggi mi guardo allo specchio e inizio a ritrovarmi.. ho piantato un po' scrivendo, so di non essere guarita del tutto.

Ma queste persone ti insegnano una forte lezione nella vita. Sono vicina a tutti coloro che come me si sono annullate ... vi ritroverete e sarete saremo più forti di prima .



SAVETRANI@VIRGILIO.IT



IL PESCIOLINO D'ORO E LA RAGAZZA CHE NON SAPEVA DIRE DI NO

Arianna aveva 18 anni quando Mario decide che diventerà sua. Una ragazza bellissima, un sorriso splendente, una forza d'energia contagiosa. Una di quelle persone sempre disponibili, nonostante tutto.

Arianna sorride alla vita, ha una famiglia splendida, tanti amici e amiche che con lei festeggiano anche il suo 18° compleanno.

Tra gli invitati ci sarà anche Mario. Un ragazzo dal bel aspetto che, anche se Arianna ha già un fidanzato, quella sera deciderà che diventerà solo sua. Ci metterà del tempo, ma così sarà.



Mario. con il passare dei mesi, mette in campo tutte le trappole tipiche dei manipolatori affettivi: inizia recitando la parte del fidanzato dolcissimo e perfetto, bombardando la ragazza di attenzioni, complimenti e frasi d'amore. La ragazza si persuade, convinta di aver incontrato l'uomo della sua vita.

Passato l'idillio iniziale, Mario inizia a comportarsi in maniera scortese e spiacevole, anche in pubblico. Ben presto inizieranno anche continue richieste di denaro...



Amici e parenti di Arianna cercano di farle notare che questi comportamenti non vanno bene, ma la ragazza lo giustifica: Mario è un bravo ragazzo, un po' sfortunato con la scuola, con il lavoro e senza una famiglia che lo sostenesse adeguatamente. Ripetendolo a loro cerca di convincersene. Lui è stato bravo a convincerla che ha bisogno di lei, ma soprattutto, che è lei ad aver bisogno di lui. **MA NON E' VERO.** Non è vero proprio per niente.

Mario voglia di lavorare ne ha ben poca, a suo dire nessun titolare lo capisce e dopo pochi giorni di prova si licenzia.

A Mario, però inizia a non andar bene nemmeno che Arianna continui i suoi studi universitari, questi levano tempo alla loro storia. Arianna se ne convince. Abbandona l'università.

La ragazza ammira l'ostinazione del suo fidanzato, vorrebbe essere come lui che è ben determinato nel raggiungere traguardi ambiziosi ed importanti.

Anche Mario, nella sua mente, fa confronti fra la sua vita e quella di Arianna e il perdente è sempre lui. Il suo obiettivo diventa quello di prosciugare ciò che c'è di buono in lei. Come? Annientando i suoi desideri, cancellando i suoi piani per il futuro e costringendola a mettere lui sopra tutto e tutti.

Arriva persino a farle credere di non essere bella, *Mario l'avverte che gli altri le dicono che lei è sempre bella solo perché le vogliono bene, ma non le dicono la verità, danneggiandola.* Lui invece è sincero e sa dirle quando qualcosa va bene o no.

Anche quelle gambe di cui Arianna andava fiera, in realtà non sono così belle... e Arianna adesso allo specchio si vede come dice Mario, deformata dalla sua manipolazione psicologica.



Mario inizia a darle pizzicotti, calci, schiaffi, la strattona, non la fa neanche parlare, la umilia, la offende anche in pubblico. Arianna continua a chiamarlo "Amore Mio".

Infine scatta, come da manuale, l'isolamento: Arianna è ormai convinta che nessuno le voglia bene veramente, che nessuno la capisca. Solo Mario è in grado di decidere chi è il caso di frequentare e chi no.

Anche i genitori di Arianna, nonostante tutti i soldi che elargiscono, non sono proprio dei bravi genitori.

Sono passati 10 anni da quel diciottesimo compleanno pieno di gente che le voleva bene. Mario è riuscito ad allontanare quasi tutti.

Arrivano due gravidanze, entrambe interrotte con aborto spontaneo e le cose non fanno altro che peggiorare: probabilmente è stata la migliore amica di Arianna a portarle sfiga, va allontanata anche lei. Una cosa è certa: Arianna non è buona nemmeno a fare figli.

Arianna è diventata pensierosa, trascurata nell'aspetto e nell'abbigliamento, non esce più con nessuno. Contatta persone solo per chiedere denaro, che non userà per lei, ma per soddisfare i desideri di Mario.

Nessuno ha capito che Mario la minaccia, la picchia, la terrorizza. Arianna muore ogni giorno. Fino a quando non riesce a soddisfare la richiesta di 19mila € di Mario.

"Se non ti butti, ti butto io" arriverà a dirle.

Arianna Flagello, 32 anni, il pomeriggio del 19 agosto 2015 si lancia dal balcone di una palazione residenziale. Morirà dopo 6h di agonia.

Riassunto di una storia tratta da

Favole da incubo



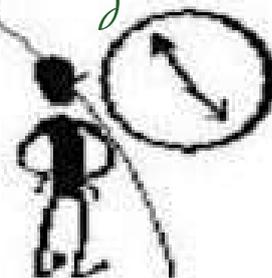
CIRCOLO DELLA VIOLENZA



RIMORSO



Fiori & Cuoricini - "Luna di Miele"



Solite vecchie abitudini



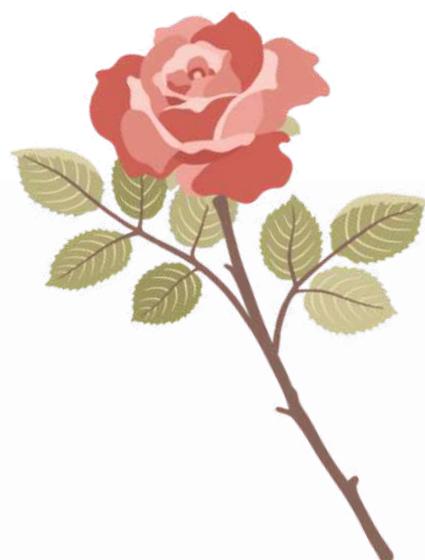
VIOLENZA



Rimproveri



Segnali di avvertimento



FASE 1: INNAMORAMENTO

È LA FASE DOVE SOLITAMENTE TUTTO È PERFETTO CON PAROLE E GESTI AFFETTUOSI



FASE 2: SOLITE VECCHIE ABITUDINI

LA RELAZIONE NON CRESCE, ALMENO NON PER ENTRAMBI E DIVENTA "ROUTINE"

FASE 3; RIMPROVERI

VI È UN ACCUMULO DI TENSIONI

FASE 4: SEGNALI DI AVVERTIMENTO

CAMBIAMENTI NEI MODI DI FARE, AUMENTO DEL CONTROLLO, AUMENTO DELLA GELOSIA...



FASE 5: VIOLENZA

SE PRIMA VI SONO STATE VIOLENZA PSICOLOGICA E/O ECONOMICA ADESSO ARRIVA QUELLA FISICA (E ANCHE SESSUALE)

FASE 6: RIMORSO

L'OFFENDER CAPISCE CHE PUÒ' PERDERE LA SUA PARTNER, PER QUESTO SI FA VEDERE DISPIACIUTO

FASE 7: LUNA DI MIELE

L'OFFENDER CERCA DI RICONQUISTARLA CON DONI E PAROLE DOLCI, COME NELL'INNAMORAMENTO



COSA POSSIAMO IMPARARE

- ✓ NESSUNO DOVREBBE MAI ANNULLARSI PER QUALCUN ALTRO;
- ✓ L'AMORE E CRESCITA COMUNE E CONDIVISA;
- ✓ LE RINUNCE POSSONO ESSERCI, MA NON DEVONO ESSERE IL RISULTATO DI UN RICATTO ALTRUI;
- ✓ NON POSSIAMO SALVARE GLI ALTRI CONDANNANDO NOI.

DAL CIRCOLO DELLA
VIOLENZA SI PUO'
USCIRE CHIEDENDO
AIUTO ANCHE AI CENTRI
ANTIVIOLLENZA



1522



INDICAZIONI

Per partecipare al contest sarà necessario consultare il regolamento e compilare gli allegati allegati alla mail del cav save: savetrani@virgilio.it;

SCADENZA ISCRIZIONE
18 NOVEMBRE 2025
ore 12.00

TERMINE INVIO MATERIALE
18 DICEMBRE 2025

Tutti gli elaborati andranno inviati tramite mail all'indirizzo:

savetrani@virgilio.it

Le operatrici invieranno mail di conferma ricezione.

