## **Autostima Sana vs Narcisismo**: differenze e similitudini

Il termine “**autostima**” (più psicologico-colloquiale) è strettamente legato al concetto di “**narcisismo**” (utilizzato in ambito clinico psicoanalitico, ma anche filosofico, sociologico, letterario etc.). Quest’ultimo presenta un’ampia gamma di **sfumature** di significato, a seconda del suo utilizzo. Scopriamole in questo articolo insieme alla stretta relazione che intercorre tra autostima e narcisismo.

## **Autostima: fondamenti e sviluppo**

L’autostima rappresenta **la valutazione e l’accettazione che una persona ha di sé stessa**. Questo costrutto influenza profondamente il **benessere psicologico** del soggetto e le sue relazioni interpersonali.

#### **Perché un’autostima sana è così importante?**

Essa gioca un **ruolo cruciale nella nostra vita quotidiana**, influenzando il nostro comportamento, le decisioni e le relazioni. Un’**autostima sana** ci permette di:

* affrontare le sfide con maggiore **fiducia in noi stessi e negli altri**,
* di stabilire **obiettivi realistici**
* e di **mantenere relazioni equilibrate e soddisfacenti**.
* Essa contribuisce anche a **gestire stress e insuccessi in modo costruttivo**.

Investire nella propria autostima per coltivarla è essenziale per una vita più appagante e soddisfacente.

## **Cos’è invece il Narcisismo: definizioni**

1. “narcisismo” può indicare una **caratteristica**(generalmente intesa come negativa) **della personalità** (o un **disturbo o difetto strutturale** della stessa) e di solito è sovrapponibile a sostantivi come **egoismo/egocentrismo**, **vanità**;
2. un costrutto della **teoria psicoanalitica** che può declinarsi sia in una sana autostima e in un **amore verso se stessi** adeguato ed equilibrato, sia un’eccessiva attenzione verso la propria persona a discapito degli altri;
3. un **tema culturale e sociale** (oggi viviamo in una “società narcisistica”).

Il termine deriva, come sappiamo, dal **mito di Narciso**, raccontato da [**Ovidio ne Le Metamorfosi**](https://it.wikipedia.org/wiki/Le_metamorfosi_%28Ovidio%29), che narra di un giovane di bell’aspetto che respinge l’amore della ninfa Eco, per poi – come punizione degli dei – innamorarsi unicamente di se stesso e della propria immagine riflessa… **con esiti infausti**.

## **Narcisismo: impatti sull’autostima e relazioni interpersonali**

Quando quello narcisistico è un disturbo, è caratterizzato da un **eccessivo – o al contrario molto carente – senso di importanza e una ricerca costante di ammirazione**. Chi presenta tratti narcisistici spesso manifesta infatti una **bassa autostima nascosta dietro una facciata di superiorità**. Questo comportamento può inficiare le **relazioni interpersonali**, creando dinamiche di dipendenza e di conflitto. **Comprendere il narcisismo e il suo impatto sull’autostima è cruciale per affrontare i problemi relazionali e per sviluppare strategie terapeutiche efficaci**. Lavorare su queste dinamiche permette di migliorare la qualità delle interazioni e di favorire una crescita personale equilibrata.

### **In che modo il narcisismo può influenzare le relazioni personali?**

* le persone con un narcisismo non equilibrato possono ricorrere a **comportamenti manipolatori e/o seduttivi** per ottenere conferme esterne e sentirsi meglio con sé stessi;
* tendono a **svalutare gli altri** per mantenere la propria superiorità e si sentono **minacciati da critiche o fallimenti**;
* questa **dipendenza dall’approvazione altrui** può erodere ulteriormente la loro autostima, creando un circolo vizioso di insicurezza e autosufficienza apparente;
* questi comportamenti possono portare a conflitti frequenti, **mancanza di empatia** e relazioni disfunzionali;
* la necessità di attenzione continua e la difficoltà a gestire le critiche possono creare tensioni e ridurre la qualità delle relazioni, portando spesso a dinamiche di [**dipendenza affettiva**](https://www.chiaraventuri.it/dipendenza-affettiva/) o di isolamento sociale.

**Autostima/narcisismo**

## Come si sviluppano AUTOSTIMA e NARCISISMO

Per iniziare, ricordiamo che quello del narcisismo è un **filone psicologico sano e necessario** nello sviluppo psichico originario dell’essere umano. È infatti fisiologico e utile per la sopravvivenza della specie, che un bambino venuto al mondo sia **al centro del proprio universo**, di quello della **madre** e della propria **famiglia**, che gli rimandino un’**immagine di sé** “totalmente perfetta”.

Durante la crescita deve però inserirsi anche la possibilità di abbandonare gradualmente questa **onnipotenza**, per integrare nell’identità i propri **limiti** e la possibilità di affrontare le **frustrazioni** (un brutto voto a scuola, arrivare per ultimi al torneo…) con un grado tollerabile di disagio psicologico e **conservando comunque l’autostima e l’amor proprio**:

(“anche se ho fallito, o ho sbagliato, conservo il mio valore: posso imparare, posso [**chiedere scusa**](https://www.chiaraventuri.it/chiedere-scusa-perche-e-cosi-difficile/)…“).

### **Il Narcisismo sano**

Se è vero e sano che ci **fa piacere sentirci apprezzati ed ammirati**, o avere dei **successi** sul lavoro o in ambito relazionale, da adulti il problema nasce quando l’autostima è “**troppa**” o “**troppo poca**”: si tratta peraltro di due rovesci della stessa medaglia. Chi infatti ha “troppa” autostima ed eccede nell’autocompiacimento, magari svalutando chi ha intorno, spesso nasconde una **fragilità interiore** che cerca di colmare con la ricerca instancabile del prestigio e dell’ammirazione altrui.

**Quali sono le differenze tra autostima sana e narcisismo?**

1. L’autostima sana è basata su una valutazione equilibrata di sé, che **include l’accettazione dei propri punti di forza e debolezze**. Essa promuove la crescita personale e il benessere senza la necessità di approvazione esterna costante.
2. Al contrario, il narcisismo si caratterizza per una **percezione esagerata o difettosissima di sé e una ricerca continua di ammirazione**.

### **Depressione e narcisismo**

Nell’ambito della [**psicoanalisi, il legame tra depressione**](https://www.chiaraventuri.it/psicoanalisistudio/) e narcisismo è complesso e profondo. Il narcisismo, inteso come una struttura di personalità caratterizzata da un’esagerata auto-ammirazione e un bisogno costante di conferme esterne, può **mascherare una profonda vulnerabilità e insicurezza interiore**. **Questa vulnerabilità è spesso alla base della depressione** che può emergere quando la persona affetta da narcisismo non sano **sperimenta delusioni o critiche** che minano la sua facciata di superiorità.

L’approccio **psicoanalitico** ci suggerisce che il narcisismo possa portare ad una forma di **depressione reattiva**, e **il senso di angoscia e auto-svalutazione viene coperto da un’idea di grandiosità**. Inoltre, il conflitto tra il desiderio di ammirazione e la realtà dei propri fallimenti può alimentare un **ciclo di frustrazione e disillusione**, intensificando i sintomi depressivi.

La terapia psicoanalitica mira a esplorare queste dinamiche interne, facilitando una comprensione più profonda delle origini della depressione e promuovendo una ristrutturazione del senso di sé del paziente.

#### **Quali sono i benefici di un’autostima equilibrata?**

Un’autostima equilibrata offre **numerosi benefici**:

* contribuisce a diventare [**persone resilienti**](https://www.chiaraventuri.it/persona-resiliente/) di fronte alle difficoltà;
* aiuta a meglio [**gestire lo stress**](https://www.chiaraventuri.it/come-ridurre-lo-stress-con-laiuto-di-uno-psicologo/);
* favorisce la crescita personale;
* le persone con autostima equilibrata sono più capaci di stabilire e mantenere relazioni sane, grazie alla loro consapevolezza di sé e alla capacità di accettare e apprezzare gli altri;
* inoltre, questa forma di autostima facilita la [**realizzazione degli obiettivi**](https://www.chiaraventuri.it/come-raggiungere-un-obiettivo/) personali e professionali senza dipendere eccessivamente dall’approvazione esterna.

**Vediamo ora quali sono le problematiche che possono insorgere in ambito lavorativo.**

## **Autostima, Narcisismo e LEADERSHIP**

Tomas Chamorro-Premuzic, psicologo delle organizzazioni argentino esperto nella profilazione della personalità, ha pubblicato nel 2019 un libro dal titolo-domanda: “***perchè tanti uomini incompetenti diventano leader?***”

Il testo parte da un’osservazione: si riscontra, anche se è doloroso ammetterlo, che spesso chi ricopre **ruoli di dirigenza e di comando in politica o in ambito aziendale** non ne ha le competenze tecniche e umane adeguate. Mostra invece (spesso a detta dei sottoposti, o della popolazione) arroganza, superficialità e mediocrità nell’esecuzione del proprio ruolo.

#### **L’errore nel processo di selezione**

Il fenomeno sarebbe imputabile ad un **errore di fondo nel processo di selezione dei leader**: Caratteristiche come (l’eccessiva) sicurezza in se stessi e l’estroversione, la ricerca del protagonismo, il carisma e la tendenza ad auto-promuoversi incessantemente vengono premiate come **indicatori di competenza o di futuro successo**. La presunzione d’infallibilità ([**sindrome dell’ape regina**](https://www.chiaraventuri.it/sindrome-ape-regina/)) dovrebbe invece far scattare l’allarme nei selezionatori in quanto possibile manifestazione di **capacità manageriali inconsistenti e talvolta patologiche**, e quindi di potenziale **pericolo** per l’organizzazione stessa. Lo psicologo argentino sottolinea l’**assenza di una correlazione tra sicurezza in se stessi e competenza: il legame è solo apparente**.

### **Autostima e Narcisismo confusi con competenza e talento**

**Tali caratteristiche possono venire infatti erroneamente equiparate a competenza e talento**. Questa osservazione ci fa pensare a come sia facile lasciarsi affascinare dalle personalità “forti” e accentratrici, ritenendo invece l’umiltà e la sobrietà, l’onestà e la trasparenza, la pacatezza e la prudenza non fondamentali nelle posizioni di comando e di guida. **Questo errore cognitivo può causare ingenti danni**.

Ovviamente, è cosa buona per tutti avere **fiducia nei propri talenti e stima di sé**. Sappiamo però che un eccesso della cosiddetta “autostima” in posizioni manageriali **sconfina pericolosamente** in (e può celare) ciò che chiamiamo “narcisismo”, ovvero arroganza, competenza effimera e incapacità di mettersi in discussione, caratteristiche che rendono **impossibile un buon clima lavorativo di cooperazione e collaborazione**. Un leader con queste caratteristiche rischia infatti di creare un clima tossico che alimenta il turnover (danno economico). Rischia inoltre di ostacolare la produttività e le carriere dei propri dipendenti, quindi la loro soddisfazione professionale e di generare di conseguenza stress, perdita di entusiasmo e frustrazione, in casi estremi il loro burn out.

## **Le caratteristiche del NARCISISMO SANO, ovvero di una BUONA AUTOSTIMA**

Un’autostima sana è sinonimo di una **sicurezza di sé proporzionata, equilibrata e coerente**.
Essa comprende:

* la capacità di intessere **relazioni soddisfacenti e gratificanti**, non dominate dal confronto schiacciante e dai paragoni con l’altro; in questo tipo di relazioni c’è un **accrescimento reciproco** nella differenza, che arricchisce il mondo interno di entrambi i soggetti coinvolti;
* la capacità di **integrare pregi e difetti in se stessi e negli altri**; i pregi non sono fonte di vanto eccessivo, e i difetti non vengono svalutati o disprezzati, ma accolti con la possibilità di migliorare, di poterli smussare in un clima di accettazione e comprensione ([***self compassion***](https://www.chiaraventuri.it/self-compassion/));
* la possibilità di **godere dei propri successi e di quelli altrui**, nell’ottica per cui, se tutti siamo soddisfatti, il clima generale a livello sociale sarà positivo e cooperativo;
* la possibilità di essere **assertivi**, esprimendo le proprie opinioni senza arroganza, e ascoltando con interesse quelle altrui, assieme alla disponibilità a confrontarsi senza prevaricare;
* presenza di **empatia** e di **intelligenza emotiva**, ovvero della una capacità di entrare in connessione con gli altri, di essere empatici e mettersi nei loro panni;
* la capacità di essere **collaborativi** e generosi, laddove sia utile e proficuo farlo;
* **fiducia in sé e fiducia nel mondo**; chi ha una buona autostima è fiducioso nelle proprie capacità, e anche di risolvere i problemi che incontrerà, come accade a tutti, nella vita.

## **Quali sono invece le CARATTERISTICHE della PERSONA NARCISISTICA?**

Possono essere presenti, in diversi gradi di profondità o intensità, i seguenti attributi:

* il [**narcisista**](https://www.chiaraventuri.it/love-bombing-significato-psicologia-narcisista/) ha una **percezione di sé sopravvalutata** caratterizzata da **egocentrismo**. L’elevata autostima è però solo **apparente**: questa condizione nasconde generalmente un **“vuoto” interiore** e un’insicurezza di fondo o **fragilità** che il soggetto cerca di **compensare** cercando di esibire e sottolineare in pubblico le proprie qualità o meriti, anche esagerandoli;
* tendenza ad **esibire i propri successi**, la propria immagine, e le proprie prestazioni **sminuendo quelle altrui**: per mantenere alta la propria autostima, si svalutano e si denigrano gli altri (se “abbasso” il loro valore, automaticamente innalzo il mio);
* tendenza all’**autocelebrazione** e a ricercare l’**attenzione** come dovuta, togliendola agli altri; all’interno del gruppo, tenderanno a raccontare sempre le proprie esperienze o a vantarsi dei propri risultati, spesso esagerandoli e affermando di essere “**esperti**” in molti ambiti, dando per scontato che il racconto risulti avvincente e accattivante; nel mettere se stessi in risalto, rimarrà infatti poco spazio per l’interlocutore;
* ricerca costante di **prestigio, adulazione e ammirazione**: gli eventuali complimenti ricevuti non andranno però a sedimentarsi e a consolidare l’autostima, in quanto i dubbi sul proprio valore sono ben più profondi. Nel narcisismo si ha quindi un bisogno costante, senza soluzione di continuità, di ricevere **rifornimenti** in tal senso;
* sentimenti di **invidia**verso gli altri, e di **vergogna** per le proprie mancanze; i propri difetti o fallimenti non vengono accettati, e non è possibile integrarli nella propria identità (Caino invidiava e odiava nel fratello Abele le caratteristiche che lui stesso avrebbe desiderato possedere);

### **Narcisismo caratteristiche**

* tendenza a impersonificare o emulare il **personaggio idealizzato** che si vorrebbe essere;
* **assenza di empatia** verso gli altri, distacco emotivo e incapacità di cogliere il punto di vista altrui; l’interesse che viene eventualmente mostrato verso l’altro, o i tentativi di riparazione in caso di conflitti, non sono autentici ma si tratta di un atteggiamento artificioso per raggiungere i propri scopi; vi è inoltre **assenza del rimorso e della gratitudine**;
* tendenza ad essere **seduttivi** e **manipolatori**, e a utilizzare gli altri in maniera strumentale per le proprie finalità; le relazioni interpersonali mancano di profondità, di intimità e di un autentico coinvolgimento affettivo;
* difficoltà ad accettare **critiche** e osservazioni che non siano completamente confermative;
* tendenza all’egoismo, all’aggressività e all’egocentrismo, che paradossalmente non sono indice di una sicurezza di sé ma se mai di profondi **dubbi rispetto al proprio valore**;
* tendenza a **non rispettare le regole, ritenendosi superiori ad esse** (ad esempio, aggirare le restrizioni del *lockdown*, non utilizzare la mascherina anche se obbligatoria…)
* al di là delle apparenze, vi è **profonda insoddisfazione** nella propria vita soprattutto a causa dell’impossibilità di costruire relazioni soddisfacenti, e di godersi ciò che si è e si ha e che si è.

 Generalmente, chi possiede queste caratteristiche **difficilmente si rivolge ad un percorso di psicoterapia o di sincera messa in discussione o lo fa molto tardi, a meno che venga spinto dal/la partner oppure si trovi ad affrontare una sofferenza psicologica profonda** dovuta ad un importante e doloroso fallimento affettivo o professionale.

Il **narcisismo**, quando rappresenta una struttura patologica, è un **difetto della relazione**. Ciò significa che la persona che ne soffre (poiché si tratta di una **condizione anche molto penosa**) è mosso ad agire i propri comportamenti disfunzionali secondo un rigido schema che prevede l’incapacità di amare e di relazionarsi in maniera sana e paritaria. Si tratta di un **difetto strutturale**, di un **imprinting affettivo molto doloroso**

### **Il narcisismo GRANDIOSO e il narcisismo FRAGILE**

Le caratteristiche elencate sopra si riferiscono alla personalità narcisistica “**grandiosa**” (overt).
All’estremo opposto troviamo il narcisismo **fragile** o “**nascosto**” (covert), che si distingue per avere una percezione di sé **sottovalutata**caratterizzata da una **bassa autostima**, che porta spesso ad un **comportamento evitante nelle relazioni**. In questi casi, la sofferenza emotiva del soggetto, dovuta alla sua “**pelle sottile**”, è più evidente, e ci sarà quindi una maggiore predisposizione a richiedere un **aiuto psicologico** per il proprio disagio.

#### **Come posso migliorare la mia autostima se soffro per il mio narcisismo?**

Se il narcisismo influisce sulla propria autostima, è fondamentale lavorare su una **percezione più equilibrata di se stessi**. Può essere utile lavorare (autonomamente o, ancora meglio con l’aiuto di uno psicoterapeuta) su:

* riconoscere e accettare le **proprie debolezze e fallimenti come opportunità di crescita**;
* lavorare su **obiettivi realistici e celebrare i successi personali** senza cercare costantemente approvazione esterna;
* acquisire una **consapevolezza più profonda e sviluppare una maggiore empatia**.

La psicoterapia può essere particolarmente utile per **esplorare e modificare le credenze distorte su se stessi e gli altri e sviluppare un’autentica**[**self compassion**](https://www.chiaraventuri.it/self-compassion/). Ovviamente, si tratta di un processo graduale che richiede impegno e costanza.

#### **Esistono esercizi specifici per migliorare l’autostima e affrontare il narcisismo?**

Esistono diversi esercizi utili, ad esempio:

* esercizi di riflessione, come la scrittura di un diario delle proprie realizzazioni e delle qualità positive, possono aiutare a rafforzare l’autoefficacia ;
* tecniche di mindfulness e di autocompassione possono anche favorire una maggiore accettazione di sé;
* inoltre, l’impegno in attività che promuovono l’empatia possono contribuire a ridurre i tratti narcisistici.

Lavorare con l’aiuto di un terapeuta, all’interno di un legame di fiducia, può fornire naturalmente ulteriori strumenti e supporto per personalizzare e implementare queste tecniche in modo efficace.

#### **Come posso distinguere tra autostima sana e narcisismo in un’altra persona?**

Per distinguere tra autostima sana e narcisismo in un’altra persona richiede, occorre porre attenzione ai comportamenti e alle dinamiche relazionali.

Dentro una relazione con una persona affetta da narcisismo non sano, ci si sente spesso:

* oggetto di [**love bombing**](https://www.chiaraventuri.it/love-bombing-significato-psicologia-narcisista/)
* inadeguati
* svalutati
* ridicolizzati
* non presi sul serio nell’espressione dei propri bisogni.