

finirà per sentirsi emotivamente esaurito, manipolato e privo di valore. Per un soggetto empatico, capire queste dinamiche tossiche è di fondamentale importanza per potersene liberare e riappropriarsi della sua vita.

## QUESTO LIBRO

Abbiamo scritto questo libro proprio per aiutare le persone empatiche a comprendere la natura complessa e tossica del legame che li lega ai narcisisti patologici, imparare a tutelarsi e stabilire opportuni confini al fine di ricostruire la loro vita.

- ◉ Nella prima sezione, *Comprendere il legame tossico tra narcisista ed empatico*, vengono gettate le basi per la comprensione di questo intricato legame. Dapprima esploreremo le caratteristiche distintive di personalità dei narcisisti patologici e degli empatici, esamineremo le diverse tipologie di narcisismo e approfondiremo l'importanza dell'empatia nelle varie aree della vita, nonché le sfide che gli empatici affrontano nel quotidiano. Ci addentreremo poi nella comprensione della relazione tossica tra narcisisti patologici ed empatici (che, come vedremo, segue solitamente un andamento ciclico), esplorando i fattori che determinano l'attrazione fatale tra questi due soggetti e gli effetti di tale relazione sul benessere psicofisico degli empatici. Passeremo poi a illustrare i dieci passaggi chiave che aiutano gli empatici a spezzare il legame tossico con i narcisisti e a ricostruire la loro vita.
- ◉ La seconda sezione, *Gli strumenti per ritrovare sé stessi dopo una relazione tossica*, contiene esercizi, visualizzazioni guidate e affermazioni positive, ovvero strategie e tecniche pratiche a disposizione degli empatici per imparare a chiudere una relazione tossica, evitare le ricadute e riconnettersi con la propria identità al fine di potenziare l'autostima e la fiducia in sé stessi, ingredienti chiave in un processo di ricostruzione personale.

## Che cosa intendiamo per "narcisista" ed "empatico"

Per motivi legati alla fruibilità del testo, non abbiamo sempre riportato l'aggettivo "patologico" accanto al sostantivo "narcisista". È però sottinteso che quando parliamo di "narcisista" ci riferiamo a un *narcisista patologico*, ovvero un individuo con disturbo narcisistico della personalità, le cui caratteristiche sono descritte nel dettaglio nel primo capitolo del libro.

Inoltre è importante sapere che l'espressione "narcisista patologico" si riferisce indistintamente al genere maschile e femminile: l'utilizzo del termine nella forma maschile ("il" narcisista) è legato unicamente a esigenze espositive. Questo manuale vuole essere d'aiuto a *donne e uomini* vittime di narcisisti manipolatori, senza alcuna differenza di genere.

Infine, quando parliamo di "empatici" ci riferiamo alle persone che possiedono la preziosa risorsa dell'empatia affettiva, ossia la capacità di immedesimarsi nei panni dell'altro e di provare compassione per l'altrui sofferenza, con la conseguente capacità di amare (in modo sano) e rispettare il prossimo. I soggetti empatici, le cui caratteristiche distintive sono descritte nel secondo capitolo, sono quelli che, proprio in virtù della loro sensibilità e ricchezza emotiva, corrono maggiormente il rischio essere "intossicati" da narcisisti patologici a caccia di persone da utilizzare come fonte di "rifornimento" per un personale tornaconto.

In questo testo integriamo le competenze di psicoterapia e coaching che, insieme, rendono possibile un lavoro completo e profondo sulla persona. L'intervento psicoterapico permette infatti all'empatico che abbia subito abusi emotivi di lavorare sull'acquisizione di consapevolezza e sull'elaborazione dei processi cognitivi ed emotivi tipici di dinamiche relazionali patologiche, mentre il coaching interviene nel guidarlo a riappropriarsi della sua identità e forza (venute meno nel corso della relazione distruttiva), a riscoprire le sue potenzialità e allenarle. La persona sarà così accompagnata in un percorso di rina-

pacità di amarsi senza mettere gli altri in secondo piano oppure manipolarli.

Ma vediamo più nello specifico le caratteristiche distintive del narcisismo sano e di quello patologico.

#### IL NARCISISMO SANO

- ◉ **Buona autostima:** il narcisismo sano ha alla base una buona autostima che permette di prestare attenzione alle proprie esigenze (fisiche e psicologiche) e, allo stesso tempo, riservare la stessa forma di attenzione all'altro. Il narcisismo sano permette all'individuo di credere in sé, nelle proprie abilità e capacità.
- ◉ **Empatia affettiva nei confronti degli altri:** il narcisismo sano prevede l'empatia affettiva verso il prossimo, ossia la capacità di mettersi nei panni dell'altro e dunque di rispettarlo. Contempla la capacità di saper utilizzare le proprie capacità e punti di forza per raggiungere i propri obiettivi senza mai schiacciare o manipolare l'altro.

#### IL NARCISISMO PATOLOGICO

- ◉ **Bassa autostima:** il narcisismo patologico è indice di una bassa autostima, anche se all'esterno può sembrare il contrario. Il narcisista patologico ha creato una maschera di grandiosità dietro cui si nasconde ma che non corrisponde a una buona autostima, ossia un'adeguata e sana fiducia in sé stesso e nelle proprie capacità.
- ◉ **Assenza di empatia affettiva:** un narcisista patologico non è in grado di provare empatia affettiva, anche se può provare empatia cognitiva (la differenza tra i due tipi di empatia è spiegata nel riquadro alla pagina seguente).

#### Empatia cognitiva e affettiva

L'**empatia cognitiva** è la capacità di comprendere il punto di vista e i sentimenti di qualcun altro a un livello unicamente "razionale". Permette di comprendere le emozioni altrui ma solo dal punto di vista razionale: mancano invece la compassione, la capacità di preoccuparsi effettivamente di cosa provano le altre persone e il desiderio di attivarsi per aiutarle.

L'**empatia affettiva o emotiva** favorisce la nascita di rapporti più profondi tra le persone, perché permette non solo di *comprendere* razionalmente, ma anche di *provare* i vissuti emotivi e le sensazioni che provano gli altri. L'empatia affettiva è quindi un gradino più in alto rispetto a quella cognitiva poiché consente, oltre che di comprendere, di "sentire" sulla propria pelle gli stati d'animo altrui.

- ◉ **Comportamenti manipolativi a discapito degli altri:** il narcisista patologico mette in atto pessimi comportamenti a livello interpersonale come la tendenza a criticare, svalutare e manipolare gli altri per raggiungere i propri fini e soddisfare le proprie fantasie di successo illimitato e di potere.
- ◉ **Incapacità di amare e di prendersi cura dell'altro:** non in grado di provare empatia affettiva per gli altri, il narcisista patologico li tratta come "oggetti" da utilizzare secondo i propri bisogni, per poi abbandonarli quando non sono più utili (e magari riprenderli senza pudore alla successiva occasione di convenienza). Anche se il comportamento sociale di un narcisista patologico può apparire piacevole (specialmente se mosso dall'intenzione di sedurre), la sua è solo una maschera finalizzata a ottenere un ritorno in termini di convenienza e non ha nulla a che vedere con la capacità empatica di essere gentili e amorevoli con l'altro.

# L'empatico: chi è e come agisce

I narcisisti patologici sono spesso attratti dai loro opposti – ovvero da persone che hanno un alto livello di empatia affettiva – perché riescono facilmente a manipolarle e a utilizzarle per la loro convenienza personale.

Il termine empatia deriva dal greco *en-pathos*, ossia “sentire dentro”, e indica la capacità di mettersi nei panni degli altri e di calarsi nella realtà altrui per comprenderne punti di vista, pensieri, sentimenti, emozioni. L'empatia è l'abilità di vedere il mondo come lo vedono gli altri, di essere non giudicanti, di comprendere i sentimenti altrui mantenendoli però distinti dai propri (Morelli e Poli, 2020). Si tratta di una capacità sociale di fondamentale importanza e rappresenta uno degli strumenti di base di una comunicazione interpersonale efficace e gratificante.

Gli empatici sono delle vere e proprie “spugne emotive” che assorbono nel loro corpo sia le energie positive sia quelle stressanti che le circondano; spesso possono perciò sperimentare stanchezza cronica e avvertire il bisogno di ritirarsi dal mondo che sentono così travolgente.

Gli empatici sono persone ipersensibili che hanno livelli estremamente alti di compassione, comprensione e considerazione verso le altre persone, e questo è il motivo per cui spesso ignorano le proprie esigenze.

Quando vengono coinvolti in un conflitto, cercheranno di risolvere la cosa il più velocemente possibile, oppure eviteranno completamente di affrontare la situazione.

## LE AREE DELLA VITA SULLE QUALI INFLUISCE L'EMPATIA

L'empatia può influire in particolare nelle seguenti aree della vita quotidiana.

### LA SALUTE

Le persone empatiche sono spesso sopraffatte da una stimolazione eccessiva e sono inclini a un sovraccarico sensoriale in quanto possiedono un sistema neurologico estremamente reattivo. Molti empatici, perciò, non di rado si sentono affaticati o addirittura esausti, a meno che non abbiano appreso tecniche idonee a gestire la loro estrema sensibilità. Spesso sviluppano sintomi fisici e patologie, per esempio agorafobia, stanchezza cronica, fibromialgia, emicrania, allergie.

A livello emotivo possono sperimentare vissuti di ansia, senso di colpa, depressione o attacchi di panico.

### LE RELAZIONI

Gli empatici si trovano facilmente coinvolti in relazioni tossiche (in ogni ambito di vita: sentimentale, amicale, familiare, lavorativo) e donano con troppa facilità il loro cuore ai narcisisti patologici e ad altre persone indisponibili.

Sono amorevoli e si aspettano che anche gli altri lo siano, cosa che non sempre accade.

Assorbono anche lo stress e le emozioni delle persone che hanno accanto, semplicemente interagendo con loro.

# La nuvola nera

Visualizzazione guidata per superare la rabbia



## FINALITÀ

Gli obiettivi di questa visualizzazione sono:

- **Aiutarti a liberarti dalla rabbia accumulata** nel corso della relazione tossica promuovendo la guarigione emotiva.
- **Aumentare la tua resilienza** imparando a rilasciare la rabbia e recuperando una condizione di pace interiore e di lucidità che ti aiuterà a ricostruire la tua vita.

## ORA TOCCA A TE!

- Cerca un luogo tranquillo dove sei sicuro che nessuno ti disturberà.
- Rimani presente a te stesso, con naturalezza e senza sforzarti, vigile ma rilassato.
- Porta l'attenzione al tuo respiro. Pratica la tecnica di respirazione "Calmati e Respira" spiegata precedentemente.
- Ora, porta gentilmente la tua attenzione alla rabbia che provi e osserva come si manifesta nel tuo corpo. Non cercare di reprimerla, ma semplicemente accoglila con gentilezza e compassione. Riconosci che la rabbia è una reazione naturale a un'esperienza dolorosa come quella della relazione tossica che hai vissuto.
- Ora inspira lentamente, portando la tua consapevolezza alla rabbia che senti. Espira lentamente, lasciando andare la tensione e la

- rabbia con il respiro. Ripeti questo processo per alcuni minuti, permettendo alla rabbia di fluire dentro e fuori di te.

- Ora visualizza la tua rabbia come se fosse una nuvola nera che si dissolve lentamente. Osserva questa rabbia fluire via da te, lasciando spazio a una sensazione di leggerezza e liberazione.

- Adesso ripeti mentalmente o ad alta voce:

- *Mi perdono per tutta la rabbia che ho accumulato. Mi libero da questo peso e mi concedo la libertà di guarire e di amarmi.*

- Ora porta la tua attenzione al narcisista patologico che ha indotto la rabbia in te e ripeti mentalmente o ad alta voce:

- *Mi libero dalla tua morsa tossica e mi concedo la libertà di guarire e di andare avanti senza rabbia.*

- Ora immagina una luce brillante che si espande dentro di te riempiendoti di forza, coraggio e resilienza. Senti questa luce che ti avvolge e ti protegge, ricordandoti che hai la forza interiore per lasciare andare la rabbia e ricostruire la tua vita.

- Per terminare l'esercizio, fai un respiro lungo e profondo, inspira ed espira, poi apri lentamente gli occhi.

- Riprendi il contatto con il tuo corpo e il luogo dove hai svolto l'esercizio.

Ritagliati un momento per riflettere su come ti senti dopo questa pratica.

Se lo desideri, appunta le tue riflessioni su un quaderno.

# Indice

- Morelli E., Poli E. (22 maggio 2020), *Empatia nelle professioni sanitarie: Punto di forza rischioso?*, in “State of Mind. Il Giornale delle Scienze Psicologiche”
- Orloff J. (2017), *The Empath's survival guide. Life Strategies for sensitive people*, Sounds True, Louisville, Colorado
- Saccà F. (2023), *Voglio volermi bene! 60 esercizi per rafforzare la relazione con te stesso e tornare/imparare a volerti bene*, Self-publishing
- Saccà F. (2022), *Figli di genitori narcisisti. Guida completa per tutelarsi da genitori narcisisti e diventare i genitori amorevoli di sé stessi*, Self-publishing
- Saccà F. (2020), *Come smascherare il narcisista Covert (nascosto)*, Self-publishing
- Saccà F. (2019), *Perché il narcisista...? Capire come funziona un narcisista patologico per mettersi in salvo*, Self-publishing
- Saccà F. (2019), *La Magia della Rinascita. Il viaggio di guarigione del sé dopo l'abuso narcisistico*, Self-publishing
- Saccà F. (2018), *Da oggi mi amo. Come volersi bene e potenziare l'autostima danneggiata da una relazione con un narcisista*, Self-publishing
- Saccà F., Capocchia L. (2017), *Vola via! Meriti di essere felice*, Self-publishing
- Saccà F. (2016), *La vita scorre. Vai oltre. Come uscire da una relazione tossica e rinascere emotivamente*, Self-publishing
- Wink, P. (1992), *Three narcissism scales for the California Q-set*, in “Journal of Personality Assessment”, 58, 51-66
- Wink, P. (1991), *Two faces of narcissism*, in “Journal of Personality and Social Psychology”, 61, 590-597

- 5 Prefazione  
di Ruben De Luca
- 9 Introduzione

## COMPRENDERE IL LEGAME TOSSICO TRA NARCISISTA ED EMPATICO

- 15 Il narcisista patologico: chi è e come agisce
- 22 L'empatico: chi è e come agisce
- 28 La natura della relazione tra narcisista ed empatico
- 44 I dieci passaggi chiave per spezzare il legame tossico

## GLI STRUMENTI PER RITROVARE SÉ STESSI DOPO UNA RELAZIONE TOSSICA

- 63 Esercizi
- 87 Visualizzazioni guidate
- 115 Affermazioni positive
- 120 Conclusione
- 121 Postfazione  
di Cinzia Mammoliti
- 125 Libri, articoli, siti