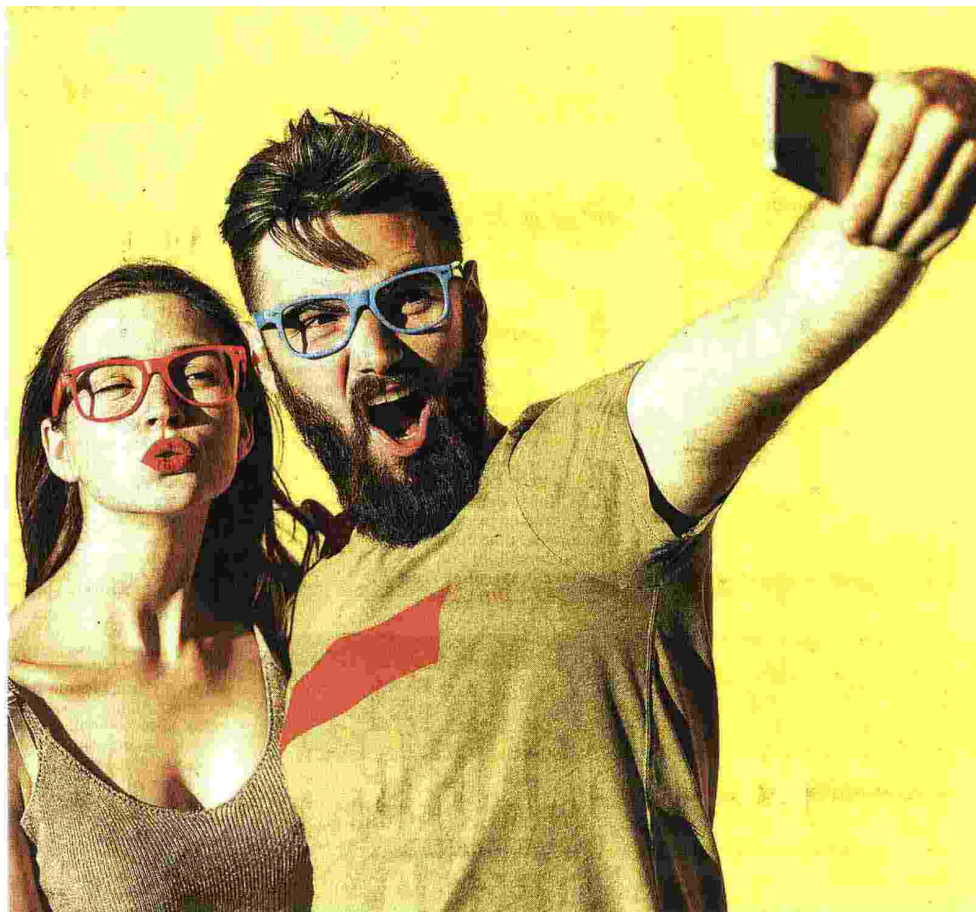


Generazione **me**



L'esperto risponde

alle domande
dei lettori
su argomenti
di psichiatria
e psicologia
all'indirizzo
forumcorriere
.corriere.it/
psichiatria



Secondo alcune ricerche chi è nato dopo il 1980 è più incline al narcisismo. La pervasiva cultura del selfie e dei social network autorizza a pensarlo. Ma altri studi danno indicazioni differenti e fanno invece pensare che, alla resa dei conti, i giovani di oggi non siano più vanesi (e insicuri) dei loro genitori



I social network sono l'esca e il terreno di coltura ideale per alimentare e far emergere con modalità inedite le insicurezze tipiche dei giovani di ogni generazione. Secondo alcuni studi però, al di là delle apparenze, il vero narcisismo (inteso come tratto caratteriale patologico) non è in reale aumento

Posto un **selfie** per capire se valgo qualcosa

D

orian Gray impallidirebbe oggi di fronte all'esercito del selfie. Lui, narciso per eccellenza, è un dilettante al confronto delle schiere di ossessionati della propria immagine che riempiono i profili social di foto, opinioni non richieste e fatti personali, convinti che il mondo non possa che interessarsi a ciò che mangiano, pensano, fanno.

Un'invasione di ego ipertrofici che non si esaurisce con chi è famoso ma riguarda tutti: al punto che secondo alcuni psicologi chi è nato dopo il 1980 può ascrivere a buon diritto alla «generazione me», dedita all'auto-promozione a oltranza. Secondo diversi studi i tratti narcisistici della personalità sono sempre più diffusi: Jean Twenge della San Diego State University, per esempio, ha riscontrato che due terzi degli studenti di scuola superiore sono più narcisi dei coetanei valutati nel 1982. Colpa di una società che spinge l'acceleratore sull'individualismo anziché sui doveri sociali, come sottolinea Twenge e conferma uno studio tedesco pubblicato sulla rivista PLoS ONE condotto sui berlinesi dell'est e dell'ovest, cresciuti prima e dopo la caduta del muro: stando ai risultati lo stile di vita occidentale centrato sull'ego anziché sulla comunità favorirebbe la tendenza al narcisismo. Lo farebbero anche genitori

sempre più iperprotettivi, secondo la ricercatrice statunitense: nell'idea che la bassa autostima possa danneggiare la riuscita dei figli nella vita, mamme e papà hanno preso a difendere a spada tratta i propri pargoli in ogni circostanza, per proteggerli da qualsiasi commento negativo e convincerli del loro (altissimo) valore. Allevando schiere di vanitosi che poi studiano da influencer sui social network.

È difficile negare che Internet grondi di innamorati di se stessi che, come ha dimostrato uno studio su *Personality and Individual Differences*, tanto più sono narcisi quanto più riversano su Instagram selfie e post.

«Il web è una vetrina per chi si piace molto, se poi esibendosi si raccolgono anche conferme il narcisismo viene mantenuto e accresciuto — osserva Bernardo Carpiniello, presidente della Società Italiana di Psichiatria —. Però non è certo che Internet faccia diventare narciso chi non lo è: le cause che portano a sviluppare questo tratto di personalità sono tante e complesse, una sembra per esempio la mancanza di autostima. Chi esibisce una smisurata ammirazione per se stesso può essere in realtà molto insicuro e difendersi dalla paura della propria inconsistenza costruendosi un sé apparentemente eccellente in tutto. Va detto però che non ci sono certezze sull'effettivo aumento del narcisismo nella popolazione: senz'altro i pieni di sé sembrano di più perché hanno maggiore visibilità grazie ai social».

Ci sono infatti indagini di segno opposto, secondo cui i giovani di oggi sarebbero invece più pronti a dedicarsi agli altri e niente affatto presi da se stessi, ma semmai più auto-consapevoli. Uno studio su *Psychological Science*, per esempio, ha misurato il narci-

sismo e i tratti che vi si associano in studenti universitari del 1990, del 2000 e del 2010 e scoperto che starebbe in realtà diminuendo. «I giovani pensano che tutto sia loro dovuto e sono centrati su se stessi, ma è una caratteristica che dipende dall'evoluzione della personalità e crescendo passa: da adulti non ce lo ricordiamo, ma tutti siamo stati un po' narcisi da ragazzi. Il narcisismo vero e proprio, che ci accompagna per la vita, non è invece in aumento», ha sottolineato l'autore, Brent Roberts dell'università dell'Illinois a Urbana-Champaign.

Il dibattito è aperto, di sicuro l'adolescenza è un momento in cui il narcisismo c'è e si vede, anche grazie all'uso considerevole dei social.

«In questa fase c'è un normale bisogno di sentirsi belli, affascinanti, speciali — conferma Claudio Mencacci, direttore del Dipartimento di Neuroscienze e Salute Mentale, Asst Fatebenefratelli-Sacco di Milano —. I ragazzini devono sperimentare la loro onnipotenza e cercano il giudizio positivo degli altri, spesso hanno però un'autostima fragile: si irrigidiscono nel narcisismo per difesa, con il web che fissa questo atteggiamento di vanagloria e grandiosità. Succede a tutti, ma diventa un disturbo vero e proprio (si veda sotto) soprattutto nel sesso maschile».

È possibile quindi che il numero di novelli Dorian Gray non sia in aumento né in calo, ma che tutto dipenda da come decidiamo di giudicare la sicurezza in se stessi: secondo un'indagine di Markus Jokela dell'università di Helsinki, condotta su oltre mezzo milione di persone, nelle nuove generazioni stanno crescendo la socialità, la tendenza a essere estroversi, la coscienza ma soprattutto l'auto-stima: staremmo insomma diventando più sicuri di noi,

ma per davvero e non solo come «copertura» come accade nei narcisi. Sarebbe questo (insieme al dilagare dei selfie, si suppone) a farci ritenere che il mondo sia invaso da persone piene di sé.

Elena Meli

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Il meccanismo
Il web è una vetrina per chi si piace molto. Se poi si raccolgono anche conferme esibendosi si instaura un vero e proprio circolo vizioso

Il nome

Il termine «narcisismo» nasce dal mito di **Narciso**. Nella versione romana, il giovane bellissimo ma insensibile e vanitoso, respinse la **ninfa Eco**, che per il dolore si dissolse: di lei restò solo la voce. **Nemesi**, la vendetta, condannò allora Narciso a innamorarsi della sua immagine riflessa nell'acqua e il ragazzo di fronte a questo amore impossibile si lasciò morire, trasformandosi nel fiore che ne porta il nome.

I giovanissimi devono sperimentare la loro onnipotenza e cercano il giudizio positivo degli altri. Spesso hanno però un'autostima fragile e si irrigidiscono nel narcisismo per difesa

L'indagine

Anche le canzoni parlano sempre meno di altruismo

Siamo diventati così narcisisti che perfino le canzoni non sono più quelle di una volta. Jean Twenge, docente di psicologia all'università di San Diego, lo ha dimostrato analizzando i testi delle canzoni più popolari negli Stati Uniti dal 1980 al 2007: col tempo sono diminuite parole e frasi riferite agli altri, alle relazioni sociali, ai sentimenti positivi e adesso c'è un profuvio di termini e rime ego-riferite. Segno che l'epidemia di narcisismo, come la chiama

Twenge, è davvero in corso, al punto da modificare anche i prodotti culturali. O i nomi della prole: spulciando quelli di 325 milioni di statunitensi dal 1880 al 2007, la psicologa ha verificato l'aumento progressivo di nomi sempre più insoliti soprattutto dal 1983 in poi, con un'impennata ulteriore dopo gli anni '90. Lo stesso potrebbe forse dirsi se esaminassimo l'anagrafe italiana, dove Maria e Giovanni sono stati spodestati da Nicole o Nathan.

E.M.

Il trattamento

A volte può risultare utile ricorrere a una terapia familiare oppure di gruppo

C'è anche chi è davvero malato Ma difficilmente chiede aiuto

L'estate sembra la stagione ideale per i narcisi, intenti a postare compulsivamente foto sui social dalle spiagge: in vacanza cadono anche i residui freni inibitori alla voglia di apparire. Molti degli utilizzatori seriali di aste da selfie sono però narcisisti innocui: in loro l'idea di essere speciali è un tratto della personalità senza grosse conseguenze. Si limitano a piacersi, parecchio, e a dimostrarlo appena possibile. Tuttavia il narcisismo può diventare anche un vero disturbo della personalità, come spiega lo psichiatra Claudio Mencacci: «Quando la fantasia di grandiosità e unicità pervade tutti i comportamenti, provocando problemi lavorativi, sociali, relazionali, si può parlare di un vero disturbo. Il narcisista "vero" non si cura di nessuno al di fuori di se stesso, crede che gli sia dovuto tutto e subito, si aspetta di essere ammirato e lodato senza condizioni, è arrogante e presuntuoso, spesso anche manipolatore e molto selettivo nei confronti degli altri, perché vuole frequentare solo chi pensa che potrà offrirgli un tornaconto; soprattutto, non ha capacità di empatia. Non riesce a mettersi nei panni degli altri perché proprio non li vede, o quasi». A volte li disprezza, perché li ritiene inevitabil-

mente inferiori; in altri casi può perfino maltrattarli, per sfogarsi se ritiene di non essere tenuto in sufficiente considerazione o se subisce un fallimento. «Il narciso però non è per forza né consapevolmente malvagio, è la sua personalità che lo porta a comportarsi così, in ogni contesto e senza smentirsi mai — sottolinea Bernardo Carpinello, presidente della Società Italiana di Psichiatria —. Purtroppo l'incapacità di comprendere i bisogni altrui rende i narcisi persone molto difficili con cui avere un rapporto: sono genitori che causano problemi ai propri figli, partner che costruiscono relazioni sbilanciate in cui l'altro subisce la loro tirannia. La vita affettiva di chi ha un disturbo narcisistico della personalità è burrascosa, fallimentare». Al contrario quella professionale può essere molto soddisfacente: chi ama se stesso oltre ogni cosa non di rado riesce a imporsi e avere successo nel proprio lavoro. «Se un narcisista ha anche qualche talento diventa davvero difficile da fermare, perché vede ulteriormente riconfermata nei fatti la sua unicità — ammette Carpinello —. Un classico poi è il comportamento dispotico quando si viene criticati, che si associa ad aggressività e talvolta perfino a incapacità di controllare le proprie reazioni».

Difficile averci a che fare,

ma il narciso potrebbe guarire: con un percorso psicoterapeutico anche il più incallito maniaco del sé potrebbe aprire gli occhi sugli altri. In genere si utilizza la terapia cognitivo-comportamentale per imparare a sostituire gli atteggiamenti negativi con pensieri e gesti meno ego-riferiti, ma possono servire anche una terapia familiare o di gruppo per provare ad avere relazioni più serene e costruttive con gli altri. Il guaio è che un narciso non vuole cambiare per definizione, convinto com'è di essere perfetto. «Può succedere solo in caso di narcisismo vulnerabile, quando si sviluppa una depressione perché ci si sente "incompresi": i narcisi sono molto sensibili alle critiche, possono sentirsi umiliati facilmente — dice Mencacci —. Alcuni reagiscono con sdegno o aggressività, altri invece con il ritiro sociale: sono questi che prima o poi possono chiedere aiuto. Più spesso però viene evitata qualsiasi possibilità di un fallimento che neghi la propria eccezionalità: tanti rifiutano le situazioni competitive per paura della sconfitta, vivono millantando grandi meriti ma senza aver combinato in realtà granché».

E.M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

COME RICONOSCERE UN VERO NARCISISTA

I cinque segni principali del narciso

- 1 Si sente superiore e diverso dagli altri, ha una visione di sé esagerata
- 2 Non prova empatia né interesse per gli altri
- 3 Ha bisogno di continui elogi e attenzioni
- 4 Tiene molto allo status sociale
- 5 È troppo preso da se stesso per ascoltare

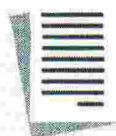


Altri segnali

- ✓ Ritiene che tutto gli sia dovuto, agisce con egoismo
- ✓ Esagera i suoi successi
- ✓ In caso di fallimento reagisce con rabbia estrema, verso se stesso o gli altri, oppure al contrario tende a deprimersi
- ✓ Non riesce a costruire relazioni sane

La diagnosi

Il disturbo può essere diagnosticato solo in età adulta, perché in bambini e adolescenti l'auto-affermazione è una parte importante dello sviluppo



I DUE TIPI



Narcisisti grandiosi

Estroversi, dominanti, in cerca di attenzione (se ne trovano fra politici, artisti, persone del mondo dello spettacolo). Cercano il potere per lo status sociale e l'attenzione che ne derivano



Narcisisti vulnerabili

Più riservati, pensano comunque che tutto gli sia dovuto e tendono a rimanere molto feriti e offesi quando non accade, sviluppando a volte depressione



QUANTI NE SOFFRONO

Il disturbo narcisistico della personalità riguarda l'1-2% della popolazione

50-75% Gli uomini
50-25% Le donne



Fonte: TED-Ed, W.K. Campbell, Georgia University

CdS

Le conseguenze

La fantasia di unicità pervade tutti gli ambiti minando il lavoro e le relazioni affettive

La progressione

Dal perfezionismo all'ossessione

C'è un altro tratto della personalità che sembra in crescita. Anche in questo caso non ci sono certezze assolute, perché misurare un elemento caratteriale non è facile; ma il perfezionismo pare in aumento. L'ultima ricerca a testimoniarlo è stata pubblicata sullo *Psychological Bulletin* da ricercatori inglesi che hanno valutato il perfezionismo di quasi 42mila studenti universitari fra il 1980 e il 2016, soffermandosi su quello auto-riferito (il desiderio irrazionale di essere perfetti), indotto dalla società (la percezione di aspettative eccessive da parte degli altri) oppure orientato all'esterno (in cui si pretendono dagli altri standard non realistici). Ebbene, il primo è risultato in aumento del 10%, il perfezionismo verso gli altri del 16%, quello provocato da pressioni sociali addirittura del 33%.

Di nuovo, i social media non sono ritenuti estranei al fenomeno: «Il web aumenta il desiderio dei giovani di eccellere ed emergere, spingendoli alla continua insoddisfazione di sé e a volersi sempre migliorare — dice Thomas Curran dell'università di Bath, coordinatore dell'indagine —. Anche gli obiettivi di ricchezza e carriera esercitano una grande pressione sui ragazzi, che ambiscono a prestazioni sempre più elevate. La spinta a riuscire li porta però ad avere aspettative poco realistiche e quindi a sviluppare più facilmente il perfezionismo».

«Una caratteristica che spesso è presente proprio nei narcisisti — interviene Bernardo Carpiello, presidente della Società Italiana di Psichiatria —. Le cause non sono sempre chiare, è possibile che dipenda in parte dall'aver avuto un'educazione molto rigida, in parte dall'ansia; sicuramente è un sistema mentale messo in atto per avere il controllo sulla realtà e quindi tacitare l'ansia, che si sviluppa

nel tempo e può essere rinforzato dalle esperienze. In alcune professioni, per esempio, l'iper-controllo può rivelarsi premiante e consentire ottimi risultati». Purtroppo anche il perfezionismo può diventare un problema e Claudio Menciacci, direttore del Dipartimento di Neuroscienze e Salute Mentale del Fatebenefratelli-Sacco di Milano, conferma l'ipotesi che il mondo iper-tecnologico di oggi non sia estraneo al dilagare dell'ossessione per la perfezione: «Oggi ci dobbiamo confrontare con l'intelligenza artificiale, quindi con prestazioni dalla precisione estrema, che ora e sempre di più nel prossimo futuro ci porranno di fronte alle nostre inadeguatezze. Il conflitto facilita la comparsa del perfezionismo, che portato all'estremo diventa il disturbo ossessivo-compulsivo di chi vive nel terrore delle imperfezioni e della perdita di controllo». Persone che tornano mille volte sui loro passi per verificare che sia tutto a posto, non si fidano

Pietà di sé

Chi è perfezionista all'estremo può soffrire molto. In questo caso dovrebbe imparare a praticare l'auto-compassione. Uno studio pubblicato su PLoS ONE ha spiegato che una maggior comprensione per se stessi e i propri errori aiuta a ridurre il rischio che il perfezionismo porti ad ansia e depressione

del lavoro altrui, si bloccano nel timore di sbagliare qualcosa. Sono circa il 3-5% della popolazione e, come sottolinea Carpiello, «non sappiamo se i pazienti siano in aumento ma di certo sono più di quanti credevamo in passato. Il "semplice" perfezionista in genere non pensa di avere un problema perché vive questo tratto di personalità come un elemento che lo aiuta ad avere buone performance, ma quando si scivola nell'ossessione il disagio diventa evidente: a differenza del narciso patologico il perfezionista "malato" che vive sempre nell'ansia di controllo capisce di avere bisogno di aiuto. E lo chiede». Come dal disturbo narcisistico, anche dal perfezionismo estremo si può guarire: quando le aspettative sono irragionevoli, gli standard che ci imponiamo eccessivi e le relazioni ne risentono, si può ritrovare un atteggiamento più indulgente verso se stessi con la psicoterapia.



L'esperto risponde

alle domande dei lettori su argomenti di psichiatria e psicologia all'indirizzo forumcorriere.corriere.it/psichiatria

E.M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

