Subject: Il narcisismo come terapia ?
Posted by John on Fri, 08 Aug 2008 18:18:49 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Solitamente quando uno soffre per una delusione amorosa, perche' viene lasciato, o peggio, perche' viene lasciato per un'altra persona, cade in uno stato di depressione reazionale, piu' o meno grave, a seconda della sua 'robustezza psichica'. Dipendente soprattutto dalla 'autostima' che ha si se stesso.

Tuttavia nessuno e' 'impermeabile' alle delusioni d'amore. Anche le persone piu' sicure di se stesse, quando questo accade, vanno incontro almeno ad una 'momentanea destabilizzazzione'.

Alla base di questa 'destabilizzazzione', se non vi sono forti sensi di colpa giustificati (un uomo picchia la moglie, questa lo pianta, a lui vengono i sensi di colpa) e se si ha una coscienza 'pulita', cioe' se si sa con certezza di non aver fatto niente di male alla persona che ci ha lasciato, e che la separazione e' avvenuta semplicemente (si fa per dire) perche' essa si e' 'stufata' di noi, ebbene io penso che il lavoro di 'psicoterapia ricostruttiva' debba concentrarsi soprattutto a recuperare l'autostima e ad acquisire una immagine 'positiva' di se stesso.

Solitamente la autoanalisi che avviene in una simile depressione reazionale, e' un giudizio tanto impietoso quanto non realistico che si ha di se stessi.

Ci si guarda allo specchio (mentalmente) e si vedono solo difetti. Non si riescere a scorgere nulla di buono. Si passa in rassegna tutta la nostra vita e si scorgono solo sconfitte, mai vittorie. Se ce n'e' qualcuna essa viene minimizzata. Le sconfitte vengono amplificate.

E' l'amplificatore della depressione.

In questi casi, bisogna assolutamente spezzare il circolo vizioso, perche' ogni giorno passato in depressione aumenta il peso della depressione nel giorno successivo.

Da dove cominciare ? A mio modesto parere, io penso che sia una buona cosa partire soprattutto dalla ricostruzione della *estetica*.

Perche' proprio la *estetica* ? Perche' e' piu' facile partire da li.

Perche' e' la piu' *visibile* ed immediata, e ci procura un 'primo giudizio' esterno. Se si fa in modo che questo 'primo giudizio', questo 'primo input' esterno' sia favorevole, si e' gia' fatto un buon passo avanti.

Questo ovviamente non sostituisce una ricostruzione della 'personalita', attraverso una psicoterapia.

Ma l'interazione immediata esterna, specialmente gratuita, e' veramente gratificante.

Faccio un esempio cretino : io sono sempre stato visibilmente obeso. Questo ovviamente mi ha procurato sempre molti complessi. Ma dato che ho una certa eta', che anch'io in passato, da giovane ero 'bello' e perche' ho anche due figli trentenni, ed ho anche altri progetti gratificanti per la mia vita, non do' importanza alla cosa piu' di tanto. Ora e' accaduto che per tutto il mese di luglio scorso sono stato ammalato, si' da finire all'ospedale, per essere operato per calcoli alla colecisti. Sono a casa solo da otto giorni.

Nel mese di luglio ho perso nove Kg.

Cioe' sono passato da 139 a 130. E devono essere visibili, perche' la prima cosa che mi sento dire per strada e' : accipicchia, stai meglio, hai perso peso. Cosa e' successo ? Fai palestra ?

- No. Ospedale, rispondo io.

Ma mi sento una gioia interna che mi motiva ad andare avanti per questa strada. Infatti voglio perdere gli altri 30 Kg. e' dura, ma con un po' di buona volonta' ce la faccio.

E allora, per riflesso, mi dico : se l'ammirazione esterna e' cosi' gratificante, tanto piu' lo puo' essere per qualcuno che ha perso la autostima perche' e' stato lasciato dalla fidanzata.

Non c'e' miglior cura, se si ha perso una donna, che essere ammirato da un'altra donna. E vale anche al contrario, cioe' per le donne riguardo agli uomini.

Quindi, io proseguo nel mio progetto di 'diventare bello' come Harrison Ford o Kevin Costner (siamo coetanei).

Nella speranza di racimolare tanti commenti di ammirazione.

John.