

The background of the cover is a photograph of a sunset over a body of water. The sun is a bright white circle on the horizon, surrounded by a vibrant orange and red glow. The sky transitions from a deep orange near the horizon to a lighter, hazy orange at the top. In the foreground, there are dark silhouettes of reeds or tall grasses. The water reflects the colors of the sky.

DOTT.SSA PAMELA BUSONERO

MANUALE  
INTRODUTTIVO PER LA  
TUA GUARIGIONE  
DALL'ABUSO  
NARCISISTICO E LA TUA  
RINASCITA INTERIORE

SOPRAVVIVERE  
GUARIRE  
FIORIRE

Titolo: 'Sopravvivere, guarire, fiorire. Manuale introduttivo per la tua guarigione dall'abuso narcisistico e la tua rinascita interiore'

Autore: Pamela Busonero

Copyright: Youcanprint

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta, archiviata in sistemi server o trasmessa in nessuna forma con nessun mezzo elettronico o meccanico, senza il permesso scritto dell'autrice.

## INTRODUZIONE

Breve presentazione della finalità del testo: prepararsi a lavorare sui traumi da abuso narcisistico utilizzando l'EMDR.

Ciao, se hai deciso di iniziare questo percorso è perché probabilmente hai subito un trauma da abuso narcisistico. Sono molto onorata di supportarti in questo tuo cammino verso la guarigione e la tua rinascita. Sarà un percorso di consapevolezza, a volte faticoso, ma se seguirai tutti i passaggi, inizierai a sentirti meglio. Naturalmente, ad oggi, non sappiamo di quanto tempo avrai bisogno.

È il TUO tempo, ed è diverso da quello di un'altra persona che ha vissuto il tuo stesso trauma.

Quello che posso dirti con certezza è che spesso il tempo da solo non aiuta; quindi, se non farai niente per riprendere in mano la tua vita, la guarigione non verrà a bussare alla tua porta. Ma non è il tuo caso: chiedendo aiuto, hai già compiuto un passo avanti importante per riprendere in mano la tua vita.

Prima di immergerci nell'argomento, vorrei dirti che tutti i sintomi che stai vivendo sono normali: sono sintomi normali di una persona normale che ha vissuto una relazione *non* normale.

Questo concetto è fondamentale, quindi scrivilo a caratteri cubitali e portalo sempre con te:

**HAI SINTOMI NORMALI, DI UNA PERSONA NORMALE, CHE HA VISSUTO UNA RELAZIONE NON NORMALE.**

[.....] da pag. 6

[.....]

## Vantaggi dell'utilizzo dell'EMDR rispetto all'approccio tradizionale di psicoeducazione.

Nella pratica clinica, il trattamento dei traumi da abuso narcisistico rappresenta una sfida complessa e delicata. Gli effetti di un'esperienza così debilitante possono avere conseguenze durature sulla salute mentale ed emotiva di un individuo.

L'approccio tradizionale di psicoeducazione svolge un ruolo fondamentale nell'offrire informazioni, comprensione e sostegno ai sopravvissuti di abusi narcisistici. Tuttavia, la mera verbalizzazione dei traumi spesso non è sufficiente per favorire una vera e propria rielaborazione e guarigione. Questo perché il trauma è radicato a livello profondo nel cervello e coinvolge principalmente l'emisfero destro, responsabile delle emozioni, dell'immaginazione e della percezione dell'ambiente circostante. La psicoeducazione, sebbene utile, si rivolge principalmente all'emisfero sinistro, coinvolto nel linguaggio e nella comunicazione verbale. Pertanto, parlare dei traumi può mancare l'obiettivo di trattare direttamente la radice del problema.

L'EMDR mira a disinnescare le forti reazioni emotive legate al trauma, consentendo alla persona di sviluppare nuove associazioni cognitive ed emotive con l'evento traumatico.

Una delle chiare dimostrazioni dell'efficacia dell'EMDR risiede nella velocità con cui i pazienti possono ottenere risultati significativi rispetto all'approccio tradizionale. L'EMDR consente spesso una rielaborazione più rapida dei traumi, poiché si focalizza direttamente sulla rete [.....] da pag. 9

[.....]

## CAPITOLO 1: SI PUÒ PARLARE DI DISTURBO POST TRAUMATICO DA STRESS?

Il trauma da abuso narcisistico rappresenta una forma complessa e profonda di esperienza traumatica, che può avere impatti significativi sulla salute mentale e sul benessere emotivo di un individuo. Una lente utile attraverso cui comprendere il trauma da abuso narcisistico è quella del disturbo post-traumatico da stress (PTSD), un quadro clinico ampiamente riconosciuto e studiato nel campo della psicologia. In questo capitolo, esploreremo come il trauma da abuso narcisistico può essere considerato un disturbo post-traumatico da stress, analizzando la sua definizione, i sintomi caratteristici e l'impatto devastante che può avere sulla vita delle persone coinvolte.

### Definizione di Trauma da Abuso Narcisistico e Caratteristiche del PTSD

Il trauma da abuso narcisistico si verifica quando un individuo viene esposto a comportamenti e manipolazioni coercitive da parte di una figura narcisista. Questi comportamenti possono includere manipolazione emotiva, controllo psicologico, umiliazioni costanti e un senso pervasivo di inferiorità. A differenza di altri tipi di abuso, l'abuso narcisistico può spesso essere sottile e insidioso, rendendo difficile per la vittima riconoscerlo come tale.

Il disturbo post-traumatico da stress (PTSD) è caratterizzato da un insieme specifico di sintomi che si sviluppano in seguito a un'esperienza traumatica [.....] da pag. 12

[.....]

## Capitolo 3: Le Fasi dell'Abuso Narcisistico

Indipendentemente dalla forma in cui si manifesta, sia essa covert o overt, il comportamento del narcisista segue un preciso percorso all'interno del contesto relazionale. Questo percorso si articola in quattro fasi chiave (love bombing, svalutazione, scarto, ritorno), ognuna con un impatto significativo sulla dinamica complessiva.

In questo capitolo, desidero focalizzarmi non sulle fasi del narcisista in sé, bensì sulle fasi attraversate da chi si trova a subire il suo comportamento.

Esploreremo quindi dettagliatamente i comportamenti del partner per dare particolare rilievo agli effetti che tali comportamenti possono avere su di te.

Chi subisce un abuso narcisistico passa attraverso queste fasi:

1. Fase 1. Love bombing
2. Fase 2. Svalutazione e manipolazione
3. Fase 3. Abbandono
4. Fase 4. Perdita del sé
5. Fase 5. Abuso Irrisolto

### Capitolo 3.1 Fase 1: Love bombing

Bombardamento d'amore

*'Finalmente ho trovato l'anima gemella. Questo era quello che pensavo, anche se notavo che era tutto esagerato: eravamo usciti solamente una volta insieme e già mi bombardava di*  
[.....] da pag. 40

[.....]

### Capitolo 3.1.1. Come avviene il love bombing: future faking, imitazione, isolamento.

#### Future faking

*‘Dopo poco tempo che uscivamo insieme, mi diceva: quando andremo a vivere insieme faremo subito un bambino. Abbiamo convissuto per 5 anni, non ha mai voluto una gravidanza da me’.*

Nella fase del love bombing, un gancio molto efficace da parte del narcisista, sono le future faking, ovvero le promesse fasulle non mantenute. Quando arriverà la seconda fase, quella delle umiliazioni, la vittima ormai sarà legata a tutte le promesse che il narcisista prima o poi, potrebbe mantenere.

#### Esempi di future faking:

- ‘quando troverò lavoro ti sposerò’.
- ‘quando andremo a convivere faremo subito un figlio’.
- ‘non riesco a prendermi cura di te come i primi giorni per questo motivo, ma vedrai appena la situazione migliorerà tornerò come prima’.
- ‘anche se non hai mai visto i miei amici, sappi che loro sanno tutto di te’.
- ‘mia mamma già ti adora (probabilmente non sa nemmeno della tua esistenza)’.
- ‘ora mio padre sta male, ma appena guarisce ti porto in Messico’.

Cosa in realtà sta succedendo?

Le future faking è una tecnica manipolativa usata per inventare un futuro desiderabile e ha due finalità: [.....] da pag. 44

[.....]

## Il rinforzo a intermittenza

*‘Un giorno ero al centro dei suoi pensieri, diceva. Poi spariva per tre giorni. Tornava senza darmi spiegazioni, dicendo semplicemente che aveva avuto cose più importanti da fare, e mi portava un regalo. Poi cominciava a rimproverarmi perché non gli piacevo come stavo vestita in casa. Dopo poco mi guardava e diceva che ero bellissima, ma la sera mi rifiutava a letto. Gli chiedevo spiegazioni, mi rispondeva che non bisognava stare a rivangare il passato ma guardare solo avanti, al nostro bellissimo futuro insieme. Mi sentivo in balia, di non avere più il controllo di niente. Una sera lo raggiunsi a casa sua, dopo aver fatto sesso mi mandò via perché non si sentiva bene: stavo a 50km di distanza’.*

Sono le ‘famose’ montagne russe.

Nel rinforzo ad intermittenza i momenti gratificanti avverranno in maniera incostante, intervallati da momenti di crudeltà, svalutazione, critiche e altre tecniche manipolatorie.

Questo ti manderà in confusione e ti legherà ancora di più a lui.

Esempi di rinforzo a intermittenza:

- Sparisce per giorni e poi ti riempie di messaggi
- Ti adula e l’attimo dopo ti svaluta pesantemente
- Ti seduce, ti porta a letto, sparisce e poi torna dicendo di quanto è stato bello l’ultimo rapporto
- Dice che non riesce a fare a meno di te dopo averti lasciata

[.....] da pag. 55

[.....]

### Capitolo 3.3. Fase 3: Abbandono

#### Riconoscere e affrontare lo scarto: ghosting

*‘Vedevo che era freddo, ma non pensavo sarebbe sparito così, senza dare spiegazioni. Scomparso nel nulla. Mi ha mandato un messaggio, con scritto ‘non ti amo più, tra di noi non può andare’. Considera che la sera prima avevamo fatto l’amore e siamo stati abbracciati per più di un’ora, cosa che non era mai successa. Ho cominciato ossessivamente a cercare spiegazioni, dagli amici, sui social, sotto casa sua. Tutto inutile’.*

In questo momento, si delineano due possibili scenari: il primo riguarda la vittima che, sopraffatta dal peso della relazione, decide di allontanarsi; mentre il secondo coinvolge il narcisista che, gradualmente e spesso senza segni prevedibili, inizia a perdere interesse e tolleranza verso la vittima, sparendo.

Purtroppo, nella stragrande maggioranza dei casi, è rara l'occasione in cui è la vittima stessa a prendere l'iniziativa di chiudere la relazione.

Da un momento all’altro quindi il narcisista potrebbe sparire senza darti nessuna spiegazione, come le altre volte già successo, solamente che questa volta non tornerà. O meglio, tornerà (lui lascerà sempre una porta aperta), ma non subito. In questo arco di tempo non avrai la possibilità di sapere ciò che sta facendo poiché si è dileguato come un vero e proprio fantasma.

Cosa in realtà sta facendo

[.....] da pag. 68

[.....]

## Affrontare il ritorno del narcisista: hoovering

*Dopo sette mesi stavo iniziando a riprendermi, mi arriva un messaggio: ciao come stai? Da lì ci siamo ricominciati a sentire. Io non mi fidavo e lui ha fatto di tutto per riconquistarmi. Nel momento in cui mi sono lasciata andare, ecco che è sparito nuovamente'.*

Anche se non vi sentite da un po', aspettati questo passaggio. I narcisisti non chiudono mai, tornano sempre, anche dopo anni.

Lui conosce molto bene i tuoi punti deboli, quindi sa come riagganciarti. Tu devi essere pronta a non ricadere nella sua trappola, indipendentemente dal fatto che sia già tornato e avete chiuso definitivamente: potrebbe tornare ancora e ancora...

Potrebbe trovare qualsiasi scusa per rifarsi vivo. Non appena si riaprirà il canale comunicativo, ti farà delle promesse di cambiamento che non avverranno mai.

Cosa in realtà sta facendo

La cruda verità è che non torna perché ha capito quanto gli manchi e che è ancora innamorato di te. Egli fa hoovering perché è il suo modo di assicurarsi che sei tuttora invischiata nel suo gioco e che rimani pur sempre una fonte di approvvigionamento narcisistico.

Ti cerca per nutrirti ancora delle tue risorse, perché le cose non hanno funzionato con la persona che ti ha sostituito, oppure perché è nei guai, o per manipolarti su aspetti economici o sui figli che avete in comune. [.....] da pag. 73

[.....]

### Capitolo 3.4: Fase 4: La Perdita del sé

*'Mi rendo conto di essere stata con un mostro. Lui non mi capisce e non mi capirà mai. Mi ha fatto soffrire. Mi ha umiliata e continuo a farmi umiliare. Adesso mi sento un fantasma, non riesco ad alzarmi la mattina, mi faccio la doccia solo quando sono costretta. Ho perso interesse per tutto e per tutti, mi sento in un tunnel senza una via di uscita'.*

Questa è la fase in cui le persone, solitamente, arrivano da me. Probabilmente hai già chiesto aiuto ad altre figure professionali, hai cominciato a leggere ed informarti su quello che ti sta succedendo, ma niente è cambiato: il tuo malessere è sempre più profondo.

A questo punto poco importa se lui sarà presente fisicamente o meno nella tua vita, in questa fase potresti arrivare a una profonda consapevolezza: scoprire con chi hai avuto a che fare e mettere insieme i pezzi del puzzle.

Questo momento di rivelazione può essere liberatorio, poiché ti aiuta a capire che non c'è nulla di sbagliato in te e che non sei la causa dei suoi comportamenti abusivi. Questa fase può essere anche molto dolorosa, poiché potresti sentirti tradita, ingannata e soprattutto capire che hai vissuto una finzione; che la persona che credevi essere l'uomo della tua vita, in realtà, non esiste. O meglio, esisteva solamente nella tua illusione.

Abusi, mancanza di empatia, manipolazione, controllo, giochi di parole e di potere: tutto apparirà chiaro. [.....] da pag.77

[.....]

## Capitolo 4: Un finale diverso dalle sue aspettative.

Avrai sicuramente sentito parlare di 'no contact', giusto?

Ebbene sì, per chiudere, devi *chiudere* definitivamente e sparire dalla sua vita. Solo in alcuni casi il no contact non va bene:

- Se è un parente stretto
- Se è un collega/datore di lavoro e sei impossibilitata a cambiare lavoro (la soluzione più facile sarebbe quella di dare le dimissioni, ma non sempre è possibile)
- Se avete figli in comune

In questi casi si parla di tecnica del sasso grigio.

### Attenzione

Prima di approfondire l'argomento della "tecnica" del "no contact," desidero sottolineare un aspetto che potrebbe differire dalle opinioni più comuni in merito. È importante comprendere che il trauma causato dall'abuso narcisistico non può essere risolto semplicemente attraverso un "no contact" forzato e innaturale.

Dal mio punto di vista, il "no contact" è un processo che richiede gradualità e pazienza, e per raggiungere questo obiettivo, è consigliabile utilizzare strategie ben ponderate. Questo processo può essere paragonato a un percorso di disintossicazione seguito da un tossicodipendente. Così come un tossicodipendente, che passa dall'eroina al metadone per [.....] da pag. 82

[.....]

## Capitolo 5: L'EMDR nel Processo di Guarigione

Imparare a perdonarsi attraverso l'EMDR.

*'Adesso che ho cominciato ad elaborare i traumi subiti e ho capito tante cose, non riesco a comprendere come ho fatto a stare tanto tempo con una persona del genere. A farmi umiliare così. A farmi trattare in quella maniera. Invece di andare via a gambe levate ero lì, pronta a perdonare tutto ciò che faceva... come ho potuto fare questo a me stessa...'*

Le considerazioni che ha fatto questa ragazza sono riflessioni che emergono sempre, ad un certo punto del percorso. È doloroso pensare ciò, lo capisco, ma è una auto-riflessione che porta al perdono.

Guardare indietro con occhi nuovi è un atto di coraggio. Richiede di mettere in discussione le proprie azioni, le proprie scelte e i sentimenti che una volta sembravano incomprensibili. È facile giudicarsi per non essere fuggiti da una situazione tossica, ma è importante ricordare che il narcisismo e la dipendenza affettiva creano un vortice emotivo che spesso annebbia il giudizio e mina la fiducia in sé stessi. Ecco perché, nonostante tutto, eri lì, pronta a perdonare e ad accettare ciò che sembrava insopportabile dall'esterno.

La natura stessa delle relazioni con individui narcisisti è intrinsecamente ingannevole. Essi sono abili manipolatori che giocano sui nostri sentimenti e bisogni più profondi. Questo  
[.....] da pag. 91