



Ebookecm.it è un servizio Bookia srl, Piazza Deffenu 12, 09125 Cagliari, P.I. 03787400922

IL NARCISISMO IN AMORE E LA SINDROME DI ECO

1. Abstract

Un rigoroso e approfondito viaggio guidato attraverso l'amore e la psiche, quando una relazione degenera nelle spirali del narcisismo insano e deraglia in una dipendenza affettiva. Si parte dal mito narrato nelle Metamorfosi di Ovidio per fotografare le tante Eco e i tanti Narciso del nostro presente e per imparare a riconoscere il disturbo del narcisismo. Ma anche e soprattutto per individuare i sintomi della Sindrome di Eco, o ecoismo. Perché, se negli anni ormai gli studi e la letteratura sui narcisisti patologici sono stati numerosi, ma mai è stata posta la medesima attenzione clinica e terapeutica sulla vittima del narcisista. Vittima che purtroppo rischia lo stigma dell'ingenua sognatrice (o dell'ingenuo sognatore) senza ricevere cure psicologiche e psicoterapeutiche specifiche per il trauma relazionale in età adulta che l'ha travolta. Il libro propone questionari di valutazione per capire aiutare a comprendere diverse dimensioni della sindrome di Eco e se abbiamo a che fare con un moderno Narciso. Contiene strategie di intervento e auto-aiuto, indicazioni pratiche e storie cliniche tratte dall'esperienza professionale dell'autore. Ogni persona e ogni paziente può scoprire di poter essere o diventare un crudele Narciso o una remissiva Eco, anche se i ruoli non sono poi così netti. Si scoprirà inoltre qual è il vero segreto, ben occultato e insospettabile, del narcisista, le radici del suo essere sfuggente e così spietato nelle relazioni amorose. Nella prima parte di questo lavoro vengono descritti effetti di una dipendenza affettiva da partner narcisista e la costellazione di sintomi cognitivi, emotivi e comportamentali reattivi sviluppati nella relazione sentimentale. Viene inoltre denominato il complesso di questi sintomi "sindrome di Eco": un disturbo psicologico che può presentarsi in corrispondenza con la frequentazione romantica con un narcisista e cronicizzarsi nel tempo a causa della conflittualità periodica nella coppia narcisistica caratterizzata da esasperanti cicli d'abbandono e tipiche "riconquiste". La seconda parte del libro presenta modelli, tecniche e strumenti per svincolarsi il prima possibile dall'ecoismo grazie ad alcuni esercizi di supporto al paziente. Le prescrizioni terapeutiche esemplificate nei capitoli finali non hanno certo pretese taumaturgiche. Nel proporre alcune strategie maturate in oltre vent'anni di psicoterapia, l'autore coltiva un duplice intento: contribuire al percorso di svincolo e di salvezza di chi vive il dramma della sindrome di Eco prima che la sintomatologia diventi invalidante; condividere con professionisti e professioniste impegnati nel trattamento delle dipendenze affettive da narcisisti e narcisiste modalità specifiche, già rodati nella pratica clinica di ogni giorno.

Questo libro nasce dall'esperienza ultra decennale dell'autore nel trattamento delle dipendenze affettive, del narcisismo patologico e, in ultimo, della Sindrome di Eco o ecoismo.

2. Programma

INDICE

INTRODUZIONE

Oltre l'epica e la folkloristica del narcisismo

La Triade Oscura

Il narcisismo interstiziale

Un prima e un dopo

Guarire dalla sindrome di Eco

1. Apri i tuoi bellissimi occhi



Ebookecm.it è un servizio Bookia srl, Piazza Deffenu 12, 09125 Cagliari, P.I. 03787400922

2. Amore, affezione e craving

Come Ulisse e le Sirene

Il craving e le “ricadute terapeutiche”

La sindrome di Eco come blocco relazionale

3. Tre assiomi sull'amore

L'innamoramento non è amore

L'innamoramento come la droga: feniletilamina e dopamina

Come in aeroplano

Se la coppia fosse un aeroplano

Avarie, imprevisti e sabotaggi

Narcisisti in aeroplano

L'attaccamento non è amore

L'ossitocina e l'amore

La dipendenza non è amore

Le basi neuroendocrine della dipendenza scambiata per amore

4. Hai una dipendenza amorosa?

Questionario

5. Il mito di Narciso

Il “battesimo” del narcisismo in psicoanalisi

Le implicazioni interpersonali del narcisismo

La ninfa Eco e la dipendenza affettiva

Il mito di Narciso in breve

6. Il narcisismo insano in otto punti

Grandiosità

Deficit dell'empatia

Solitudine

Inclinazioni depressive, autolesive o autodistruttive

Ipercriticismo

Amoralità

Pervicacia

Persistenza nella relazione con le vittime

7. La ninfa Eco

L'incontro con Narciso

La maledizione di Nemese

Una metafora sibillina

La sindrome di Eco: l'ecoismo

L'ecoismo non è un disturbo di personalità

8. La sindrome di Eco in otto punti

Otto tratti della sindrome di Eco

9. La scala dell'ecoismo

Le gradazioni dell'ecoismo



Ebookecm.it è un servizio Bookia srl, Piazza Deffenu 12, 09125 Cagliari, P.I. 03787400922

Speranza, colpa e perdita di senso
Un'inquietudine sottile e pervasiva
Fuochi d'artificio
Critiche sferzanti, abbandoni e umiliazioni
La spersonalizzazione narcisistica
Sprofondare
11. La tecnica dell'esploratore
Uscire dal pantano emozionale in cinque passi
12. Uomini con la sindrome di Eco
L'uomo vittima tra vergogna e solitudine
La soluzione terribile
Opzioni terapeutiche per ecoisti
13. La ragnatela del narcisista: strategie per mettersi in salvo
Le imposizioni relazionali di base
Se le libellule sapessero cos'è un ragno
Le strategie del narcisista insano e alcune modalità per neutralizzarle
La strategia del sesso
L'eros travisato
Come sottrarsi alla strategia del sesso
Che cosa accade se dici "No"?
La strategia del dubbio
Come sottrarsi alla strategia del dubbio
La strategia del controllo
Come sottrarsi alla strategia del controllo
Rafforzare la capacità di dire "No"
La strategia dell'odio
Come sottrarsi alla strategia dell'odio
Convalidare il risentimento e superare il senso di colpa
Vincere senza combattere
14. Il terribile segreto del narcisista
L'invidia e il disprezzo
Un aguzzino relazionale
L'orribile segreto
Il deficit dell'empatia
Ora riapri gli occhi e specchiati
15. Nove esercizi di autoaiuto per la sindrome di Eco
Esercizio 1. Distinguere i sintomi dai pensieri
Esercizio 2. Le caratteristiche celestiali
Esercizio 3. Rifletti sul partner
Esercizio 4. La marcia nuziale
Esercizio 5. Rifletti su di te nella relazione
Esercizio 6. Riconosci i tuoi bisogni affettivi
Esercizio 7. Applica il principio di reciprocità
Esercizio 8. Il diario di Eco



Ebookecm.it è un servizio Bookia srl, Piazza Deffenu 12, 09125 Cagliari, P.I. 03787400922

Esercizio 9. Disegna il tuo cuore

Ringraziamenti

Note sull'autore

Bibliografia

DATI RELATORI E RESP. SCIENTIFICO

- ***NB: Responsabili scientifici e relatori devono possedere una esperienza minima di 5 anni come docente e/o esperienza professionale diretta nei temi oggetto dello specifico evento formativo ecm***

Enrico Maria Secci

Dopo la laurea con lode in Psicologia, conseguita nel 1998, ha completato la specializzazione in Psicoterapie brevi ad approccio strategico a Roma e ha ottenuto l'abilitazione all'esercizio della psicoterapia. Si è perfezionato all'Università Cattolica del Sacro Cuore (Roma) in Psicologia e Psicoterapia degli Addictive Behaviours e patologie correlate, Alcol-Farmaco Dipendenze e "dipendenze senza droga": dipendenze affettive, sessuali, da Internet (chat, aste online) e da gioco d'azzardo. Oltre all'attività clinica privata per la cura dell'ansia, delle depressioni e di altri disturbi, svolge un'intensa attività di insegnamento e ricerca. Dal 2010 è docente straordinario di Tecniche di Psicoterapia Strategica presso la Scuola di Psicoterapia Strategica Integrata (Roma) e conduce annualmente seminari e workshop rivolti a tutti i professionisti della salute. Dal 2007 cura un blog di psicologia e psicoterapia, con milioni di visitatori.