

DAL 1974 LA RIVISTA CHE DIFFONDE LA PSICOLOGIA IN ITALIA

N. 283 - € 6,00

GENNAIO-FEBBRAIO 2021

# Psicologia

contemporanea

Direttore  
Luca Mazzucchelli

Intervista a  
**Ryan Holiday**

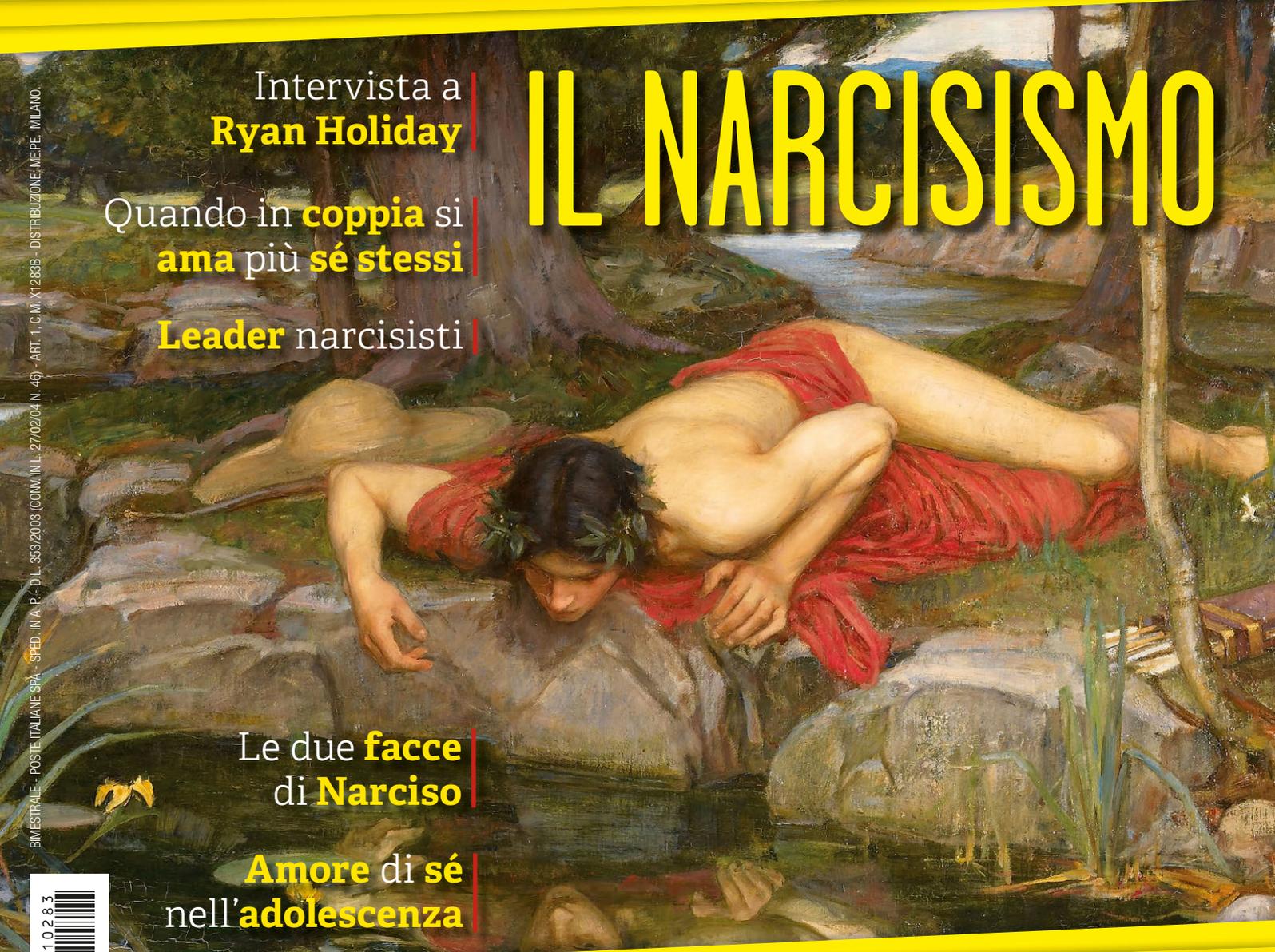
Quando in **coppia** si  
**ama più sé stessi**

**Leader** narcisisti

# IL NARCISISMO

Le due **facce**  
di **Narciso**

**Amore di sé**  
nell'**adolescenza**



BIMESTRALE - POSTE ITALIANE SPA - SPED. IN A.P. - DL. 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/04 N. 46) - ART. 1, C.M. X1283B - DISTRIBUZIONE, M.E.P.E., MILANO.



**GIUNTI**

**PERCHÉ**  
ci si  
**DROGA**

**L'ATTENZIONE**  
alle **COSE**  
**IMPORTANTI**

**LEGAMI** affettivi  
ed **EFFETTI**  
sulla **SALUTE**

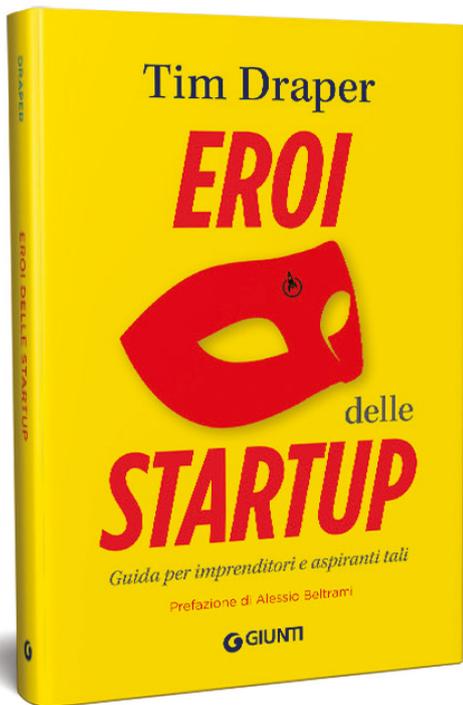
# Eroi delle startup

Guida per imprenditori e aspiranti tali

di Tim Draper

Prefazione all'edizione italiana di Alessio Beltrami

384 pp. - 26,00 €



CONSIGLI PER AVVIARE UN'IMPRESA

RICCO DI ESERCIZI E ATTIVITÀ UTILI

Questo libro non è per tutti, ma solo per quelli che hanno l'energia nell'anima e la voglia di vedere la missione compiuta. È destinato a chi **sta o vuole scendere nell'arena**, o desidera aiutare gli altri a entrarci.

Come in un manuale, sono raccolte moltissime idee, **esperienze** di cui far tesoro, **esercizi**, attività e suggerimenti utili per chiunque stia **costruendo, trasformando o consolidando un'impresa**. Ma non si tratta di un semplice manuale, è anche una guida a cui fare riferimento ogni volta che ti troverai davanti a un'**importante decisione** o a una **trattativa difficile**.

*Tim Draper è un venture capitalist della Silicon Valley, fondatore di Draper Associates e della Draper University, una sorta di incubatore di giovani imprenditori. È stato uno degli ideatori del "viral marketing" e uno dei primi investitori di Skype.*

## NELLA STESSA COLLANA



Port Michael  
**TU: IL MIGLIORE  
PROMOTORE  
DI TE STESSO**

368 pp. - 22,00 €

Anche se detestate il marketing e le vendite, il metodo qui presentato vi porterà ad attirare i clienti come mai prima d'ora e a seguire regole generali utili a stabilire un prezzo competitivo e a costruire il vostro sito web. Imparerete ad avvalervi di una strategia efficace per far crescere il vostro business e massimizzare il potenziale. Questo libro fornisce strumenti aggiornati per la gestione delle relazioni, per attrarre e mantenere la clientela. Scoprirete che più di un milione di imprenditori ha l'agenda piena utilizzando strategie, tecniche e competenze trasversali e innovative.

disponibile su:



seguici su:



@psicologiacontemporanea



@psicologia.contemporanea



@PsicologiaCont

## DIRETTORE

LUCA MAZZUCHELLI

## COMITATO SCIENTIFICO

Silvia Bonino, Gianluca Castelnovo, Cesare Cornoldi, Franco Di Maria, Santo Di Nuovo, Mauro Fornaro, Umberto Galimberti, Matteo Lancini, Enrico Molinari, Giorgio Nardone, Pio E. Ricci Bitti, Gennaro Romagnoli, Guido Sarchielli, Pietro Trabucchi, Valeria Ugazio.

**Psicologia contemporanea** si avvale di uno speciale rapporto di collaborazione con **Psychologie Heute** (Germania) e **Sciences Humaines** (Francia).

© 1974, 2021 – Giunti Psychometrics s.r.l.

Periodico bimestrale. Registrazione del Tribunale di Firenze n. 2317 del 28.11.1973.

[www.giuntipsy.it](http://www.giuntipsy.it)

[www.psicologiacontemporanea.it](http://www.psicologiacontemporanea.it)

redazionepsi@psicologiacontemporanea.it

issn: 0390-346X – anno XLVII – gennaio-febbraio 2021 – n. 283

Fondata nel 1974 da *Giuseppe Martinelli*

### DIREZIONE, REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE, MARKETING E PUBBLICITÀ:

**GIUNTI PSYCHOMETRICS**, via Fra' Paolo Sarpi 7a, 50136 Firenze.

Tel.: +39 055 6236 501.

Fax: +39 055 669 446.

**IN REDAZIONE:** Glauco Renda (caporedattore), Gianluca Corrado (redattore), Vittoria Florio (redattrice).

**PROGETTO GRAFICO:** Gianluca Di Stefano.

**IMPAGINAZIONE:** Enrico Albisetti.

**COPERTINA:** Enrico Albisetti.

**AMMINISTRAZIONE DEL SITO WEB E DEI SOCIAL NETWORK:** Ilaria Bogani.

**VERSIONE DIGITALE:** Carolina Gepponi.

**PUBBLICITÀ E MARKETING:** Maurizio Cesarani (brand manager), Diego Gabriele (web marketing), Clelia Giardina (grafica).

**CONCESSIONARIA ESCLUSIVA DI PUBBLICITÀ:** Giunti Psychometrics, via Fra' Paolo Sarpi 7a, 50136 Firenze. Tel.: +39 055 6236 501. Fax: +39 055 669 446. [info@giuntipsy.com](mailto:info@giuntipsy.com)

### PREZZI PER L'ITALIA

Prezzo di copertina: € 6,00

Abbonamento 6 numeri: € 29,00

Abbonamento 12 numeri: € 54,00

Abbonamento 24 numeri: € 96,00

**SERVIZIO ABBONATI:** Direct Channel – tel.: +39 02 754 290 01.

e-mail: [segreteria@psicologiacontemporanea.it](mailto:segreteria@psicologiacontemporanea.it)

**VENDITA DIRETTA LIBRI:** tel.: +39 055 6236 501, fax: +39 055 669 446.

[www.giuntipsy.it](http://www.giuntipsy.it) – e-mail: [ordini@giuntipsy.com](mailto:ordini@giuntipsy.com)

direttore responsabile: Claudio Pescio

Attribuzioni e diritti: Copertina: Heritage Images/Getty Images; 7-9: cortesia dell'Autore; 11: Draftfolio/Shutterstock; 12: DEA-G. Dagli Orti/Getty Images; 15: Leemage/Getty Images; 16: Heritage Images/Getty Images; 19: Africa Studio/Shutterstock; 20, 23-24: Elvira Giannattasio; 27: Guryanov Andrey/Shutterstock; 28 e 31: Khakimullin Aleksandr/Shutterstock; 32: Shawn Hamilton/Shutterstock; 34 e 37: Colonel/Getty Images; 40 e 43: Roman Samborskiy/Shutterstock; 47: Fizkes/Shutterstock; 49: Maria Markevich/Shutterstock; 50, 52 e 54: Fanatic Studio/Getty Images; 57: Sepia Times/Getty Images; 59: Goran Bogicevic/Shutterstock; 60-61: Enrico Albisetti; 65: Designerjulie/Shutterstock; 67: Banana Oil/Shutterstock; 68, 71-72: Enrico Albisetti; 79: Alphaspirt/Shutterstock; 81: DimaBerlin/Shutterstock; 83: Marino Bocelli/Shutterstock; 84: BlurryMe/Shutterstock; 85: Victor Moussa/Shutterstock; 86: Melissamn/Shutterstock; 89: Dragon Images/Shutterstock; 91: Daria Ahafonova/Shutterstock; 92-93: Webphoto. Dove altrimenti non indicato, le immagini appartengono all'Archivio Giunti. Leditore si dichiara disponibile a regolare eventuali spettanze per quelle immagini di cui non sia stato possibile reperire la fonte.

# EDITORIALE



**Caro lettore,**

questo numero di *Psicologia contemporanea* è dedicato a un grande classico della psicologia, che non smette di animare le discussioni quotidiane: il Narcisismo. Nel linguaggio comune il termine “narcisista” viene usato per indicare persone vanesie, autocentrate, con la tendenza a esprimere frequenti apprezzamenti alla propria persona. Nella sua accezione patologica, invece, il narcisismo denota la condizione drammatica di chi si innamora della propria immagine idealizzata, spesso funzionale a nascondere le vulnerabilità del Sé reale. L'ego apparentemente grandioso del narcisista, in realtà, nasconde una carenza importante della propria autostima. È qui che nascono il bisogno continuo di rassicurazioni e di riconoscimento del proprio valore, comportamenti di svalutazione, manipolazione e prevaricazione dell'altro, nonché una generalizzata mancanza di empatia.

Esiste, tuttavia, anche una forma di narcisismo sano, che ognuno di noi dovrebbe coltivare e che corrisponde al concetto di “amor proprio”, che ci spinge a prenderci cura di noi stessi e dei nostri bisogni.

Il primo passo per orientarci nel narcisismo è proprio questo: ridefinire il suo significato e imparare a distinguere tra quello sano e quello patologico. Come ci suggerisce Giorgio Nardone nel suo contributo «Le due facce di Narciso», la chiave sta nel concetto di “giusta misura”.

Dinamiche narcisistiche disfunzionali possono caratterizzare diversi ambiti della nostra vita. Innanzitutto le relazioni di coppia: quando uno o entrambi

i partner presentano sintomi di narcisismo patologico si ritrovano a modulare i propri movimenti all'interno di una «danza narcisa». Ci accompagna nella scoperta di questo circolo vizioso, che si rivela progressivamente pericoloso, Umberta Telfener nel suo approfondimento.

Anche l'ambito lavorativo e quello familiare possono essere teatro di pericolose dinamiche narcisistiche. Andrea Castiello d'Antonio delinea le caratteristiche del *leader narcisista* e ciò che avviene quando raggiunge i vertici dell'organizzazione. Anna Oliverio Ferraris ci parla invece di *genitore narcisista*, raccontando gli effetti che padri e madri con quel tratto generano nei figli.

Ma, più in generale, è la nostra *società* ad essere permeata dal narcisismo, tanto da non risparmiarne nemmeno i più piccoli: Loredana Cirillo ci mostra come i bambini e i ragazzi di oggi, immersi in una società basata sull'immagine, siano sempre più portati a conquistare l'autonomia e la realizzazione a colpi di selfie o tramite altre vie autoriflesse.

Bene, caro lettore, il numero che hai tra le mani di *Psicologia contemporanea* si preannuncia denso e ricco di spunti. Speriamo di aiutarti a inquadrare meglio questo fenomeno, complesso quanto diffuso, e a gestire al meglio quelle situazioni in cui, volente o no, dovrai rapportarti con un narcisista.

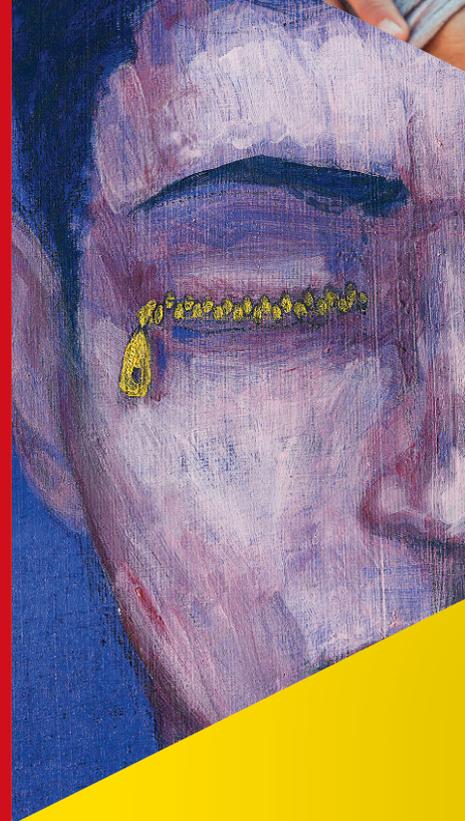
/ Luca **Mazzucchelli** /

 Luca Mazzucchelli - Psicologo

 Psicologia con Luca Mazzucchelli

 luca.mazzucchelli

# SOMMARIO



6 Luca Mazzucchelli intervista...  
**Ryan Holiday**

10 / lista d'attesa /  
di Alessio Beltrami, Luca Mazzucchelli  
**Riscontri di qualità  
online**

## IL NARCISISMO

12 di Giorgio Nardone  
**Le due facce  
di Narciso**

18 / il caso /  
di Anna Oliverio Ferraris  
**Il genitore narcisista**

20 di Umberta Telfener  
**La danza  
narcisa**

26 / self-help scientifico /  
di Gennaro Romagnoli  
**Decido io come tu  
mi fai stare**

28 di Andrea Castiello d'Antonio  
**Il leader  
narcisista**

34 di Loredana Cirillo  
**Il narcisismo e  
l'iper-idealità nel corso  
della crescita**

40 di Stefano Alfonso, Stefano Scirica  
**Tra narcisismo  
culturale e social**  
La sindrome dell'influencer

46 / psicosoluzioni /  
di Giorgio Nardone  
**Narcisismo patologico  
o egocentrismo infantile?**



48 / un altro punto di vista /  
di **Giulia Lamarca**  
**L'arte dell'ascolto**

50 / processi dell'attenzione /  
di **Gennaro Romagnoli**  
**Se ti perdi, riprenditi**  
L'attenzione nell'era  
della distrazione

56 / comunicazione efficace /  
di **Roberta Milanese**  
**La giada e il mattone**  
La tecnica della ristrutturazione

58 / crescere /  
di **Silvia Bonino**  
**Essere genitori  
sufficientemente buoni:**  
la biologia ci aiuta

60 / relazione uomo-animale /  
di **Donato Cattani**  
**Legami affettivi  
e guarigione fisica**

64 / persone e lavoro /  
di **Guido Sarchielli**  
**Per affrontare  
lo shock professionale  
della pandemia**

66 / leadership /  
di **Paolo Ruggeri**  
**Il leader? Colui  
che aiuta gli altri**

68 / dipendenze /  
di **Chiara Pensa, Valeria Ugazio**  
**Perché drogarsi**

74 / libri per la mente /  
di **Davide Lo Presti, Luca Mazzucchelli,  
Paola A. Sacchetti**

78 / in-formazione /  
di **Diego Ingrassia**  
**La Leadership resiliente**

80 / l'impatto delle tecnologie /  
di **Giuseppe Riva**  
**Neuroscienze dello  
smart learning**

82 / resilienza e dintorni /  
di **Pietro Trabucchi** /  
**L'alibi del dolore**

/ notizie flash /  
di **Elettra Pezzica, Paola A. Sacchetti,  
Andrea Castiello d'Antonio**

84 Aiutare gli altri per aiutare sé stessi

85 Le caratteristiche psicologiche  
degli hater

86 La "coperta ponderata":  
un rimedio contro l'insonnia?

87 I bombardamenti di Londra  
e il Covid-19

88 / team building /  
di **Davide Montermini**  
**La legna e la lama**  
Il "cosa" e il "come" nel lavoro

90 / sesso insolito /  
di **Ayzad**  
**Le rivelazioni del virus**

92 / cinema /  
di **Roberto Escobar**  
**Assandira**

94 / itinerari psicologici /  
di **Elettra Pezzica**