

Traduzione a cura di: [Annalisa Barbier](#)

Il disturbo narcisistico di personalità – anche noto con il termine comune di Narcisismo – rappresenta ai giorni nostri un problema dell'intera società che, come affermava Alexander Lowen, è una società malata di narcisismo. La personalità con tratti fortemente narcisistici o palesemente narcisista è infatti molto rappresentata nella società attuale, a causa della spinta sociale all'individualismo, all'ambizione sfrenata e alla eccessiva cura ed importanza attribuite all'apparenza e all'immagine, a discapito di un profondo e nutriente rapporto con il Sé.

Si tratta di un disturbo che compromette gravemente la qualità delle relazioni interpersonali (professionali, sentimentali ed amicali), ma soprattutto di quelle sentimentali, spesso provocando nel partner del narcisista, una sofferenza psicologica di grado variabile, fino ad ipotizzare la presenza clinica di quello che è anche stato definito [trauma da narcisismo](#).

IL QUESTIONARIO

Il seguente test è tratto dal sito americano dedicato ai programmi di recupero da abuso narcisistico (cioè dagli abusi psicologici e dalle violenze psicologiche inferte dalle personalità narcisistiche): <http://www.melanietoniaevans.com>

E' stato sviluppato come risultato di precedenti ricerche e sulla base dell'esperienza personale dell'autrice e di quelle riportate dalle vittime di abusi narcisistici, tuttavia **NON RAPPRESENTA UNO STRUMENTO DIAGNOSTICO NE' TERAPEUTICO, AVENDO IL SOLO SCOPO DI FORNIRE INDICAZIONI GENERALI** sulla base delle quali ricorrere - se necessario - al supporto di un esperto Psicologo.

Può essere utilizzato come questionario di auto somministrazione per valutare il proprio livello di narcisismo oppure – rivolgendo le domande in terza persona - può servire per comprendere se si ha a che fare con una personalità narcisistica nell'ambito di una relazione sentimentale, amicale, familiare o professionale.

Ricordo che ogni individuo sano è in parte "narcisistico", poiché un narcisismo sano permette di realizzare se stessi e raggiungere i propri desideri senza mancare di rispetto agli altri e senza bisogno di danneggiarli in un'ottica di spietata e anaffettiva competizione.

Per ottenere risultati validi, occorre rispondere con precisione e sincerità ad ogni domanda.

DOMANDE

Rispondi indicando se l'affermazione che hai letto è vera:

- SI
- A VOLTE
- MAI

Accanto ad ogni item segna il punteggio relativo, ed ottieni il punteggio finale sommando tali punteggi, in base allo schema seguente:

- **SI = 5 PUNTI**
 - **A VOLTE = 2 PUNTI**
 - **MAI = 0 PUNTI**
-

POTERE SUPERIORE E PERCEZIONE DEL MONDO

1. Ignori l'esistenza di un potere superiore e senti tu di possedere un grande potere?
2. Credi nel consumismo, e ti piace possedere molte cose senza alcuna cura per l'ambiente?
3. Hai difficoltà a provare compassione per gli altri o per il mondo in generale, se non sei toccato direttamente dal problema in questione?
4. Ti senti come se la tua vita fosse una battaglia di te contro il mondo?

ATTENZIONE

5. Ti piace essere al centro dell'attenzione?
6. Quando sei in un gruppo, e l'attenzione è incentrata su altre persone, ti senti a disagio, dispiaciuto o infastidito?
7. Ti senti arrabbiato o infastidito quando il tuo/la tua partner riceve attenzioni da altre persone?
8. Ti piace fare mostra di quanto sei bravo/a in particolari compiti, e ti senti motivato/a dalle lodi più che dal semplice fatto di essere d'aiuto?
9. Provi risentimento quando le altre persone ottengono attenzioni e tu no?
10. Provi risentimento quando il tuo/la tua partner riceve lodi e complimenti dagli altri?
11. Hai mai discreditato qualcuno che veniva apprezzato e lodato, o te ne sei andato perché la cosa ti innervosiva e metteva a disagio?
12. Ti sembra più facile donare te stesso a persona al di fuori della coppia che no al tuo/tua partner?

INVIDIA

13. Ti fa arrabbiare e ti provoca risentimento il fatto che altre persone meritino e raggiungano successo e benessere?
14. Ti senti arrabbiato/a e infastidito/a dalla felicità altrui ?
15. Ti senti arrabbiato/a e infastidito/a quando il tuo/la tua partner è felice per qualcosa che è al di fuori della vostra relazione?

16. Ti senti arrabbiato/a e infastidito/a quando il tuo/la tua partner parla in modo lusinghiero di altre persone?
17. Provi repulsione o disprezzo verso tutto ciò che rende felice il tuo/la tua partner?

VENDETTA E RIVALSA

18. Se credi che il tuo/la tua partner ti abbia fatto qualcosa di male, senti il desiderio di vendicarti?
19. Hai mai provato il desiderio di distruggere la vita di un amico, collega o conoscente?
20. Hai mai provato il desiderio di distruggere la vita del tuo/tua partner?
21. Hai mai sabotato, nascosto o danneggiato le cose del tuo/la tua partner per annullare o rovinare i suoi progetti?

SALUTE

22. Hai mai fatto finta di essere malato/malata per avere attenzioni?
23. Provi risentimento verso il tuo/la tua partner quando si ammala o sta poco bene?

PROIEZIONE

24. Quando ti senti arrabbiato/a o insicuro/a te la prendi con gli altri?
25. Quando ti senti arrabbiato/a o insicuro/a te la prendi con il tuo/la tua partner?
26. Quando sei arrabbiato/a o agitato/a dai la colpa al tuo/la tua partner?

LE REGOLE

27. Pensi mai che seguire le regole e le leggi ti faccia sentire "ordinario/a" e "controllato/a"?
28. Hai mai mentito alle autorità, falsificato documenti o rubato informazioni?
29. Hai mai avuto cause legali contro enti o organizzazioni? O a causa di debiti non pagati?
30. Ti senti mai in conflitto quando il tuo/la tua partner ti chiede di fare qualcosa?

UMORE

31. Ti senti spesso di cattivo umore quando non ricevi attenzioni o quando trascorri del tempo da solo/a?
32. Quando sei di cattivo umore, sei tanto concentrato/a su di te da non renderti conto di come il tuo umore influenza le persone che hai intorno?
33. Ti piace il fatto che il tuo cattivo umore si possa trasmettere agli altri facendoli sentire giù?

34. Ti capita di avere repentini sbalzi di umore, sentendoti ora benissimo, energico/a e pieno/a di iniziativa e il momento dopo depresso/a e privo/a di entusiasmo?

FALSE PROMESSE

35. Fai agli altri promesse che sai che non manterrai?
36. Fai al tuo/la tua partner promesse che non manterrai?
37. Ti capita di promettere al tuo/la tua partner che farai una certa cosa e poi non la fai, attribuendone la colpa a lui/lei?
38. Hai mai mentito o esagerato le tue qualifiche professionali o i tuoi successi, per ottenere riconoscimento e fiducia da amici e colleghi?
39. Hai mai mentito o esagerato le tue qualifiche professionali o i tuoi successi, per ottenere riconoscimento e fiducia dal/dalla partner?
40. Ti fa arrabbiare moltissimo quando gli altri non riconoscono le tue capacità?
41. Ti arrabbi se il tuo/la tua partner non ti fa complimenti e non ti lusinga?
42. Ti piace essere riconosciuto come voce autorevole in un preciso ambito, ma ha difficoltà a seguire i consigli degli altri?

CONTROLLO

43. Quando non ottieni ciò che desideri, ti senti irritato e pieno di risentimento verso le persone che non fanno quello che vuoi?
44. Quando il tuo/la tua partner non asseconda i tuoi desideri esprimi risentimento o rabbia verso di lui/lei?

CRITICA

45. Fatichi ad accettare le critiche da colleghi, conoscenti o amici?
46. Fatichi ad accettare le critiche dal tuo/la tua partner?
47. Quando ti confronti con i colleghi o soci per un problema che hanno con te, ti metti sulla difensiva e ti mostri seccato/a ed evasivo/a?
48. Quando il tuo/la tua partner ti affronta per parlare di un problema che ha con te, ti metti sulla difensiva e ti mostri seccato/a ed evasivo/a?

BUGIE

49. Dici spesso bugie ai colleghi in merito alla tua vita, alle altre persone o ai dettagli pur di fare le cose a modo tuo?
50. Dici spesso bugie al tuo/la tua partner in merito alla tua vita, alle altre persone o ai dettagli pur di fare le cose a modo tuo?

DISPREZZO VERSO GLI ALTRI

51. Pensi che le persone che fanno le cose "come si deve" non andranno da nessuna parte nella vita?
52. Pensi che le persone amorevoli, sensibili ed affettuose siano deboli e vulnerabili?

53. Provi repulsione, disprezzo o disinteresse verso il tuo/la tua partner quando si comporta in modo affettuoso e compassionevole?

MANCANZA DI EMPATIA

54. Fai o dici apposta cose o parole che fanno arrabbiare o infastidire i tuoi colleghi?
55. Fai o dici apposta cose o parole senza prendere in considerazione il fatto che feriscono i sentimenti del tuo/la tua partner, provocando sofferenza e stress?
56. Ti è difficile preoccuparti dei sentimenti di colleghi o amici quando sei arrabbiato/a o sconvolto/a?
57. Ti è difficile preoccuparti dei sentimenti del tuo/la tua partner quando sei arrabbiato/a o sconvolto/a?
58. Quando colleghi o amici sono preoccupati, addolorati o stressati per qualcosa che non ti riguarda direttamente, tendi a disinteressartene senza offrire alcun supporto?
59. Quando il tuo/la tua partner è preoccupato/a, addolorato/a o stressato/a per qualcosa che non ti riguarda direttamente, tendi a disinteressartene senza offrire alcun supporto?

ASSENZA DI SENSO DI RESPONSABILITA'

60. Quando sei in errore ti è difficile ammettere di avere sbagliato?
61. Quando commetti un errore tendi ad addossare la colpa a qualcun altro?
62. Cerchi degli "alleati" in una conversazione, al fine di rinforzare i tuoi argomenti?
63. Quando vieni affrontato/a, tendi a cambiare argomento e/o inizia ad accusare l'altra persona per qualcosa che ha fatto, piuttosto che restare attinente all'argomento affrontato?
64. Ti è difficile scusarti con il tuo/la tua partner quando sta male a causa di un tuo comportamento? E, se lo fai, ti accorgi che le tue scuse sono false?

SOSPETTO

65. Diffidi del tuo/la tua partner sospettandolo/a di prenderti in giro, ingannarti o usarti?
66. Accusi il tuo/la tua partner di prenderti in giro, ingannarti o usarti?
67. Sei possessivo/a e geloso/a del tuo/la tua partner?
68. Diffidi delle persone in generale, e senti che abbiano dei secondi fini quando interagiscono con te?

MANIPOLAZIONE

69. Per ottenere ciò che vuoi provi a far sentire le persone confuse, in colpa o in errore?
70. Per ottenere ciò che vuoi provi a far sentire il tuo/la tua partner confuso/a, in colpa o in errore?
71. Utilizzi informazioni personali ottenute su amici e colleghi per manipolarli, ferirli o farli arrabbiare?
72. Utilizzi informazioni personali ottenute sul tuo/la tua partner per manipolarlo/a, ferirlo/a o farlo/a arrabbiare?
73. Hai mai minacciato o ricattato amici o colleghi con informazioni personali, per ottenere ciò che volevi?
74. Hai mai minacciato o ricattato il tuo/la tua partner con informazioni personali, per ottenere ciò che volevi?
75. Cerchi di ottenere fiducia dagli altri per raccogliere informazioni personali?
76. Cerchi di ottenere fiducia dal tuo/la tua partner per raccogliere informazioni personali?
77. Hai mai detto a colleghi o amici quello che volevano sentirsi dire per guadagnare il loro affetto, considerazione e supporto al fine di raggiungere un tuo obiettivo?
78. Hai mai finto di essere affettuoso/a, amorevole e pronto a dare sostegno, o hai mai fatto promesse al tuo/la tua partner solo per ottenere ciò che volevi o semplicemente per tenere in piedi la relazione?

TRADIMENTO

79. Mantieni contatti con altre donne o uomini che ti interessano sentimentalmente o sessualmente, senza che il tuo/la tua partner lo sapesse?
80. Hai mai cercato altri partner sentimentali o sessuali quando non ottenevi dal tuo/la tua partner ciò che volevi?
81. Ti senti felice quando il tuo/la tua partner non sa cosa stai facendo né dove sei?
82. Hai avuto relazioni, flirt o incontri che hai nascosto al tuo/la tua partner?
83. Hai mai rubato denaro o altre cose al tuo/la tua partner?
84. Hai mai frugato tra gli oggetti personali del tuo/la tua partner o spiato la sua mail, l'account bancario, il diario ecc?

SCREDITARE

85. Hai mai screditato il tuo/la tua partner davanti ad altri per danneggiare la sua reputazione?
86. Hai mai screditato il tuo/la tua partner per fargli rompere la relazione con amici, colleghi o familiari?
87. Hai mai screditato il tuo/la tua partner davanti ad altri per ottenere simpatia ed attenzione dagli altri?

88. Ti piace pensare che gli altri credano il tuo/la tua partner mentalmente instabile e che i problemi relazionali siano colpa sua?

INTIMIDAZIONE

89. Ricorri mai alla vendetta, alle minacce e all'intimidazione con colleghi o amici per ottenere ciò che vuoi?
90. Hai mai messo in atto una vendetta, minacce o intimidazioni verso il tuo/la tua partner?

MALIZIA

91. Godi nel sapere che i tuoi/le tue amanti o i tuoi flirt amorosi e sessuali pensano a te sono infelici per come li/le hai trattati/e?
92. Ti irrita il fatto che i tuoi/le tue ex siano andate avanti dopo di te creandosi una vita gratificante e realizzata?
93. Godi nel pensare che i tuoi/le tue ex, dopo essere stati con te, soffrono e hanno difficoltà ad andare avanti nella vita?
94. Hai mai saputo di un/una ex che, dopo essere stato/a con te ha avuto problemi psichiatrici o è stato/a incapace di condurre un'esistenza sana e completa? Ciò ti fa sentire importante?
95. Godi nel vedere che i tuoi/le tue ex la prendono male, o continuano ad inseguirti mentre li ignori e te ne vai dopo averli/le lasciati/e?
96. Ti senti forte e potente quando il tuo/la tua partner si sente invece giù di corda e stressato/a?
97. Se un/una ex ritorna da te dopo averti lasciato lo/la punisci e provi rabbia e fastidio per ciò che ha fatto quando non era con te?
98. Ti vanti di relazioni, flirt sessuali, incontri reali o immaginari al fine di infastidire e far arrabbiare il/la partner?

MISOGINIA (domande solo per gli uomini)

99. Usi un linguaggio offensivo davanti a donne e bambini?
100. Hai mai chiamato la tua partner "puttana" o "troia"?
101. Hai mai picchiato, ferito, sopraffatto fisicamente o violentato una donna?
-

RISULTATI

0-30 = Non sei narcisista. Sei in pace con te stesso/a, gli altri ed il mondo. Ci possono essere volte in cui hai difficoltà a far sì che i tuoi bisogni siano soddisfatti e forse a volte tendi a non farti valere abbastanza e non riesci ad essere abbastanza assertivo/a.

31-50 = possiedi un livello sano di narcisismo. Sai essere assertivo/a al fine di soddisfare le tue necessità ma sai dimostrare comunque empatia, rispetto e compassione verso gli altri. Sei u essere umano e come tale a volte sei spinto/a dalla paura, dalla rabbia o dall'insicurezza ma comunque, sai gestire le tue emozioni e assumerti la responsabilità delle loro conseguenze.

51-100 = soffri di una certa insicurezza e combatti contro il tuo ego. Potresti avere problemi di dipendenza o codipendenza quando ti rendi conto che i tuoi stati d'animo dipendono da ciò che gli altri fanno o non fanno. Potresti sperimentare spesso un senso di abbandono, sentendoti non amato ed escluso dagli altri se attribuisce loro il potere di decidere il tuo valore. Rischi di esporti a situazioni di abuso da parte di altri.

101-220 = hai molte insicurezze che compromettono la tua capacità di amare te stesso/a e gli altri e di goderti la vita. Decisamente hai bisogno di incrementare la tua autostima e di lavorare sul lasciare andare paure ed insicurezze. Anche se sei una persona insicura e tendi a proiettare tali insicurezze sugli altri, hai una coscienza e provi compassione per le altre persone non faresti loro del male per raggiungere un tuo scopo. Potresti partecipare attivamente a creare situazioni di abuso.

221-250 = le tue insicurezze influiscono gravemente su di te e sulla tua vita, rendendoti estremamente difficile iniziare e mantenere una relazione sentimentale sana. Quando ti trovi in una relazione sentimentale infatti, è probabile che ti senta sopraffatto dalle difficoltà. I problemi non si risolveranno da soli finché non cercherai le informazioni l'aiuto di cui hai bisogno per superare le tue insicurezze e le tue paure. E' probabile che tu stesso/a sia responsabile di sopraffazione ed abuso nelle relazioni sentimentali o con gli altri.

251-300 = il punteggio indica la presenza di una quota insana di narcisismo. La tua vita sembra rispondere all'affermazione "cosa ne posso ottenere?" invece che essere un genuino scambio di interessi e cura con gli altri. Sarà difficile per te mantenere relazioni sane e durevoli e stabilire coerenza ed affidabilità nella tua vita. Hai certamente la capacità di creare un rapporto con

il tuo Sé e di avere una vita più "sana" ma per te è difficile e richiede n grande sforzo e cambiamento di atteggiamento. Se sei ancora single, è bene che non inizi relazioni sentimentali finché non hai lavorato su te stesso/a. Se sei già in una relazione, è probabile che anche il tuo/la tua partner possa avere bisogno di aiuto psicologico.

301-430 = è probabile si tratti di un Disturbo Narcisistico Di Personalità, che colpisce gravemente te e le persone che hai intorno. Causi sofferenza e disagi alle altre persone, sei arrogante e potresti soffrire di deliri e comportamenti di onnipotenza.

431-480 = è probabile si tratti di un Disturbo Narcisistico Di Personalità, che colpisce gravemente te e le persone che hai intorno, provocando sofferenza e disagi alle altre persone. Sono presenti comportamento arrogante ed un elevato livello di convinzioni di onnipotenza.

481-505 = è probabile si tratti di un Disturbo Narcisistico Di Personalità, che colpisce gravemente te e le persone che hai intorno, provocando sofferenza e disagi alle altre persone. Sono presenti comportamento estremamente arrogante e convinzioni di onnipotenza di livello grave.