

## QUESTIONARIO SUL NARCISISMO

Questo test è stato tratto e tradotto dal sito americano <http://www.melanietoniaevans.com> (che ne detiene la proprietà), un centro che conduce programmi di recupero per vittime di narcisisti, ossia persone che vivendo a lungo a contatto con un narcisista ne subisce gli attacchi, le ferite, le destrutturazioni.

Tengo a precisare che IL TEST NON HA VALIDITA' DIAGNOSTICA, poiché si limita a fornire una valutazione qualitativa di massima sulla presenza di tratti narcisistici.

Colgo l'occasione per ricordare che i test validi a livello diagnostico sono erogati e somministrati solo da psicologi, psichiatri e psicoterapeuti.

## UTILIZZO DEL QUESTIONARIO

Potete utilizzare il questionario per valutare la presenza di tratti narcisistici nel vostro partner, amici, colleghi (in questo caso devi immaginare le domande come poste in terza persona) oppure utilizzarlo in autosomministrazione.

In caso di auto somministrazione la buona riuscita del questionario è basata sul livello di sincerità con cui rispondete.

Il questionario è strutturato in 101 items organizzati per aree.

---

## INDICAZIONI PER LA COMPILAZIONE

Leggi le seguenti affermazioni, e rispondi indicando se l'affermazione che hai letto è vera:

- ✓ **SEMPRE** =5 PUNTI
- ✓ **A VOLTE** =2 PUNTI
- ✓ **MAI** = 0 PUNTI

## DOMANDE

### 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 discredito 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?

### **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 no 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?

---

## CALCOLO DEI 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 non riuscendo ad essere abbastanza assertivo/a.

**31-50 = possiedi un livello accettabile 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 un 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 e/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 un 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 =(area critica)** il punteggio alto indica che **probabile probabilmente potresti avere un Disturbo Narcisistico Di Personalità**, che colpisce gravemente te e le persone che hai intorno. Causi facilmente sofferenza e disagi alle altre persone, presenti una dose elevata di arroganza e potrebbero essere presenti deliri e comportamenti di onnipotenza.

**431-480 =(area critica)** il punteggio alto indica che **probabile probabilmente potresti avere un Disturbo Narcisistico Di Personalità**, che colpisce gravemente te e le persone che hai intorno, provocando sofferenza e disagi alle altre persone. Sono presenti comportamenti arroganti ed un elevato livello di convinzioni di onnipotenza.

**481-505 =(area critica)** il punteggio alto indica che **probabile probabilmente potresti avere un Disturbo Narcisistico Di Personalità**, che colpisce gravemente te e le persone che hai intorno, provocando sofferenza e disagi alle altre persone. Sono presenti comportamenti estremamente arroganti e convinzioni di onnipotenza di livello grave.

#### **ATTENZIONE!**

Ti ricordo che questo questionario è solo indicativo e NON HA ALCUNA VALENZA PSICODIAGNOSTICA. Se vuoi approfondire l'argomento ti consiglio di contattare una persona formata: psicologo, psichiatra, psicoterapeuta.