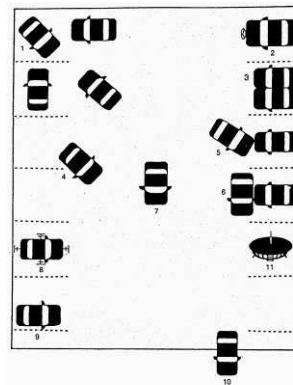


## Ti accorgi degli impedimenti o degli eccessi legati alla tua personalità?

*Sai come sei fatto?*

*Sei attivo o passivo? Hai un modo di fare o di pensare che ti impedisce di ottenere ciò che vuoi o di cui hai bisogno?*



Una simpatica illustrazione di un immaginario parcheggio in cui la disposizione di ogni auto riconduce al disturbo di personalità del suo autista.

1. Paranoide: Ancora chiuso in un angolo!
2. Narcisista: Auto più grande ed ornata
3. Dipendente: Ha bisogno di più auto vicino
4. Passivo-aggressivo: In angolo per occupare due spazi
5. Borderline: Precisa a chiudere l'auto della ex girl-friend
6. Antisociale: Ostruisce le altre
7. Istrionico: Parcheggio nel mezzo: teatralmente
8. Ossessivo: Allineata perfettamente
9. Evitante: A lato ma nello spazio consentito
10. Schizoide: Non tollera vicinanza
11. Schizotipico: Parcheggio spaziale

© Parcheggio per disturbi della personalità, da Robinson D.J., *Disordered Personalities*, Rapid Psychler Press, London, Ontario, Canada, 1996.

Ognuno ha la propria **personalità**, cioè un **modo soggettivo di vedere il mondo e se stesso**, uno stile particolare nel relazionarsi con gli altri, una modalità di perseguire gli obiettivi. La personalità decide del destino **individuale** e **crea aspettative** nei confronti del mondo che spesso finiscono per avverarsi, come fossero profezie. IL nostro modo di **percepire gli altri e di porci nei loro confronti influenza notevolmente il modo in cui gli altri percepiscono noi e si pongono nei nostri confronti**.

Vi sono casi, però, in cui il funzionamento della personalità è talmente **rigido** e **disadattivo** da poter essere considerato un **disturbo**. Alcuni, malgrado la buona volontà e gli sforzi, ricadono negli stessi errori mettendo in atto il **medesimo schema di comportamento**: instaurano **dinamiche relazionali insoddisfacenti**, sono in **lotta con figure autoritarie**, lasciano il **lavoro incompiuto**.

Capita anche a te? I **tratti costitutivi della tua personalità** ti fanno ricadere sempre nello stesso **circolo vizioso**? Per esempio, se sei molto **dipendente** e ti **terrorizza il pensiero dell'abbandono** puoi diventare tu stesso, con il tuo comportamento, la **causa della reazione di rifiuto** tanto temuta. Se sei **abituato a comandare** perchè secondo te gli altri non hanno abbastanza iniziativa, forse è proprio questo tuo **atteggiamento manipolatorio** a paralizzarli, rendendoli incapaci di agire. L'**eccessivo bisogno di elogi** può portarti alla perdita, anzichè al riconoscimento di stima da parte degli altri.

A differenza dei **sintomi**, che sono manifestazioni riconoscibili e fastidiose proprio perchè vissute come **estranee alla propria identità (ego-distoniche)**, i **tratti di personalità sono percepiti come parte integrante del sè (ego-sintonici)**; per questo è molto più difficile esserne consapevoli. Chi ti conosce bene, chi vive o lavora con te, può individuare alcuni tratti della tua personalità meglio di te stesso: per questo è interessante **conoscere il giudizio di persone di cui hai stima**.

**Vediamo ora in quali aree puoi percepire l'azione della tua personalità.**

Nel concetto di **personalità** è compreso l'insieme delle caratteristiche, costanti nel tempo, di **pensiero**, **sentimenti** e **comportamento**. La tua personalità esprime il tuo modo unico di pensare, di amare, di manifestare le emozioni, di prendere decisioni e di agire.

Capire la tua personalità ti permetterà di **controllare** meglio la tua vita e di avere una **visione prospettica** più chiara del perchè alcune cose funzionano bene e altre meno.

### Che cosa può non funzionare bene della tua personalità?

- Avere un **modello abituale di esperienza interiore e di comportamento** che devia marcatamente dalle **aspettative dell'ambiente circostante** nelle seguenti aree:

- 1) Il modo di **percepire e interpretare** te stesso e gli altri.
- 2) Il modo di **reagire emotivamente**.
- 3) Il modo di **interagire con le persone**.
- 4) il modo di **controllare gli impulsi**.

- Avere un comportamento inflessibile e pervasivo, stabile e duraturo nel tempo, che ti **impedisce un adattamento all'ambiente**, a una particolare circostanza o relazione.

- Avere un insieme di comportamenti che **compromette il tuo rendimento** a scuola, al lavoro o nelle relazioni sociali.

### Cosa significa avere un disturbo di personalità?

**Avere un disturbo di personalità** significa non essere in grado di **adattarsi** facilmente al normale **scambio tra dare e avere** che regola la vita di tutti i giorni. In certe situazioni o relazioni, se non ti adegui alle richieste dell'ambiente, e aspetti che sia il mondo e gli altri ad adattarsi a te, puoi riscontrare che il tuo **comportamento diventa rigido e inflessibile** perpetuando un circolo vizioso di grave disadattamento.

Avere una **mente chiusa** può farti percepire in modo alterato o **rifiutare ogni nuova informazione** che **non supporta le tue aspettative**.

Se hai un disturbo di personalità metti in atto continuamente le **medesime dinamiche**, senza renderti conto di come e perchè accadono.

### E' normale?

Ricordati che le caratteristiche di personalità sono adattive e anche necessarie se si manifestano nel momento, nel luogo e nel modo giusto. Per questo motivo i tratti di personalità (in forma lieve) sono utili e adattivi.

Una persona con **disturbo antisociale** è temuta e odiata a causa della sua mancanza di regole e dell'aggressività estrema; queste stesse tendenze, ben modulate, caratterizzano il successo di imprenditori, avvocati, politici, eroi di guerra e scommettitori. La capacità umana di **perseguire i propri interessi** è un retaggio dei tempi passati, di quando eravamo i migliori predatori in natura. La ricerca **ossessivo-compulsiva della perfezione** spesso impedisce di raggiungere il sentimento della piena soddisfazione, ma quando la ricerca dell'efficienza rimane entro limiti accettabili ha un valore per la sopravvivenza. Il **comportamento apertamente seduttivo** e gli atteggiamenti marcatamente impressionistici e teatrali di chi ha un disturbo **istrionico di personalità** rappresentano probabilmente un'esagerazione estrema e disadattiva del normale comportamento di corteggiamento, indispensabile per **attrarre un compagno**, ma possono anche diventare una disturbante caricatura di se stessi. Chi ha un **disturbo evitante di personalità** ha talmente paura di bagnarsi i piedi che si priva dell'emozione di provare le forti correnti del fiume della vita; forme più lievi e meno riflessive di **evitamento**, invece, salvaguardano le persone da situazioni pericolose. La presenza di un **disturbo dipendente di personalità** è sicuramente uno svantaggio nella nostra

società individualista, ma essere capaci di dipendere dagli altri quando ne abbiamo bisogno è un vantaggio eccezionale, e contraddistingue la nostra natura sociale. Infine, l'inutile arroganza di una persona con **disturbo narcisistico** spesso rappresenta solo un orgoglioso quanto vuoto pavoneggiamento prima della sconfitta, mentre una sana autostima è positiva per chiunque e un pizzico di narcisismo è probabilmente un ingrediente necessario per ogni leader di successo.

**Lorenzo Manfredini**

**Per approfondire:**

DSM-IV. Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, Masson, Milano

KERNBERG, Otto, I disturbi gravi della personalità, Bollati Boringhieri, Torino

LINGIARDI, Vittorio, I disturbi della personalità, il Saggiatore, Milano

PARIS, Joel, Contesto sociale e disturbi di personalità. Diagnosi e trattamento in una prospettiva bio-psico-sociale, Raffaello Cortina, Milano