

Disturbo Evitante di Personalità

Ti senti inibito socialmente, ipersensibile e inadeguato? Temi la critica e la disapprovazione o il rifiuto degli altri? Provi imbarazzo nelle relazioni interpersonali a causa della tua inadeguatezza?



Se hai un **disturbo evitante di personalità** probabilmente sei **estremamente timido, ipersensibile alla critica, temi l'umiliazione e il rifiuto**. Le occasioni sociali rappresentano l'incubo da evitare a ogni costo; ti rendono inadeguato e inibito a causa della timidezza esasperata, specialmente se devi incontrare persone nuove o fare cose per loro poco familiari. L'idea di poter dire o **commettere qualcosa di sbagliato ti spaventa terribilmente e mostrare agli altri la tua fragilità e paura ti provoca ulteriore angoscia**. Quando vieni coinvolto in situazioni sociali **fai di tutto per non essere notato**. **Se eviti gli altri è perchè li ritieni estremamente critici, esigenti e impossibili da soddisfare**; ma questo è in realtà l'atteggiamento che riservi a te stesso, perchè hai una **bassa autostima** e sei **ipercritico** verso tutto ciò che fai. **Sei profondamente vulnerabile e la tua sensibilità al rifiuto è estrema, il più banale rimprovero ti può ferire moltissimo**.

La preoccupazione eccessiva per il tuo comportamento trasforma ogni piccolo contatto interpersonale in una grande sfida, l'obbligo che ti auto imponi di incontrare gente fa sì che i tuoi tentativi di socializzazione risultino maldestri, ti rende goffo e socialmente pasticcione.

L'isolamento sociale favorisce una vita vuota e insignificante; desideri avere amici, vorresti una vita piena, ma sei così spaventato all'idea di ogni nuova relazione da inventare scuse anche per evitare colloqui di lavoro e per declinare inviti alle feste; rifiuti o disdici gli appuntamenti perché ti preoccupi di non essere vestito adeguatamente, di non sapere cosa dire, di non essere abbastanza attraente.

Gli obblighi scolastici o lavorativi possono diventarti insostenibili, temendo critiche o disapprovazione, cerchi scuse per restare assente, rimanendo indietro rispetto ai programmi. Questo ti complica la vita di ogni giorno perché diventa difficile affrontare persone e situazioni. E così, la tentazione di lasciar perdere e aggirare gli ostacoli diventa sempre più forte. Vivendo in questo modo ti senti poco realizzato e guardi la vita che ti scorre davanti.

Quando sei obbligato a incontrare degli sconosciuti l'ansia sociale si fa insostenibile. Data l'estrema difficoltà a iniziare nuove amicizie, rinsaldi il rapporto di dipendenza con quelle poche persone di cui ti fidi; così facendo rimani letteralmente intrappolato in un cerchio molto ristretto di contatti sociali.

E' possibile che instauri un legame affettivo, ma solo con familiari o quando è il partner a prendere l'iniziativa. Il tuo bisogno di autoconsapevolezza si estende fino alla preoccupazione riguardo la tua attrattiva sessuale e alle prestazioni che sei in grado di fornire: negli uomini il rischio è che si presentino problemi di eccitazione sessuale o eiaculazione precoce; nelle donne difficoltà di eccitazione; in entrambi i sessi ci sono vergogna per il proprio corpo nudo e sussiste la tendenza ad evitare i rapporti sessuali.

La sensazione di incompetenza sociale è come una profezia destinata a realizzarsi: più ti isoli, più rimani indietro rispetto ai coetanei nell'acquisire nuove abilità sociali; in tal modo aumenta l'inadeguatezza e l'inesperienza, gli altri smettono di coinvolgerti, con il risultato di farti sentire sempre più umiliato e rifiutato. È naturale essere maldestri a un primo appuntamento a sedici anni ma non a ventisei, essere sessualmente inesperti a ventuno ma non a trentacinque anni o aver bisogno di consigli su come comportarsi durante un colloquio di lavoro a ventitre ma non a quarant'anni.

Più a lungo aspetti prima di **compiere i passi evolutivi inevitabili**, più indietro rimarrai e le possibilità di recupero diventeranno ogni giorno più difficili.

E' normale?

La timidezza è una condizione normale. Quasi tutti sono timidi nelle situazioni nuove, specialmente quando devono incontrare estranei o essere all'altezza di aspettative di ruolo; è una caratteristica molto comune nei bambini, in particolare quando passano da una fase evolutiva a un'altra.

L'evitamento inizia in giovane età e va molto al di là della normale timidezza, di fatto interferisce con lo sviluppo e impedisce di fare esperienze nella vita, di stringere relazioni con gli altri o di raggiungere il successo professionale.

Vediamo cosa si può fare

Se soffri di questo impedimento e sei ambizioso, se hai il coraggio di cambiare, puoi ottenere grandi cose. **Le tecniche cognitive e la terapia di esposizione** che si utilizzano per i disturbi d'ansia possono essere molto utili per diminuire il comportamento e il disagio provato nelle situazioni sociali.

Renditi conto che vedere le cose in modo catastrofico, mettere sul piano personale ogni difficoltà, ogni imprevisto e ogni piccola umiliazione, non aiuta. Per questo è necessario modificare il tuo stile di pensiero e la prospettiva con cui guardi le cose.

Tutti siamo stati goffi al primo appuntamento, a un ricevimento importante, a un colloquio di lavoro o a una cena con persone sconosciute e abbiamo desiderato sparire per evitare l'imbarazzo.

Bisogna che impari sopportare i piccoli fallimenti, gestire la tua ansia, diventare più esperto nei rapporti sociali e acquisire maggiore fiducia in te stesso. Più cercherai di far fronte alle situazioni imbarazzanti, più presto riuscirai ad affrontarle e superarle; fai appello al tuo coraggio e a qualche appropriata strategia, procedi a piccoli passi e affronta le situazioni potenzialmente imbarazzanti anziché evitarle. L'unica cosa di cui dovresti aver paura è la paura stessa: chiedi appuntamenti, fai inviti a cena, gioca in società, iscriviti a un corso di tennis, partecipa a feste, unisciti a un chat group su Internet, scegli un lavoro che ti stimoli a relazioni sociali: l'importante è capire come funzionano. L'approccio meno ambizioso, in questi casi, è indietreggiare e rinunciare quando la situazione diventa troppo opprimente.

Lorenzo Manfredini

Per approfondire:

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

Fabio Galetto, Da Timido a Vincente, Bruno Editore, Roma

Umberto Galimberti. Timidezza, in Dizionario di psicologia, UTET

Deborah C. Beidel, Timidezza e fobia sociale: genesi e trattamento nel bambino e nell'adulto, Milano, McGraw-Hill

Christophe Andre, La paura degli altri: agitazione, timidezza e fobia sociale, Torino, Einaudi

Christophe Andre, La timidezza, Roma, Editori Riuniti

Luigi Anepeta, Timido, docile, ardente... manuale per capire ed accettare valori e limiti dell'introversione (propria o altrui), Milano, FrancoAngeli

Giuliana Proietti, La Timidezza, Xenia, Milano