

Disturbo Istrionico di Personalità

Ti senti a disagio se non sei al centro dell'attenzione? Hai notato se ti comporti in modo teatrale, seduttivo o provocante sul piano sessuale? Ti capita parlare in modo impulsivo o di mostrare le tue emozioni in modo esagerato? Consideri le relazioni più intime di quanto non siano in realtà?



Se hai una personalità istrionica **sei una persona entusiasta, espansiva e apertamente seduttiva, ma rischi di allontanare gli altri a causa del tuo bisogno di dominare la scena e di essere costantemente al centro dell'attenzione.** Se hai questo disturbo superi di gran lunga tutte le altre persone nella capacità di conversare amabilmente e di avere sempre la battuta pronta, nel modo teatrale di raccontare storie, nell'essere seduttivo o apertamente provocante e nella ricerca del particolare che dimostri in abiti, trucco e cura della tua persona.

Hai una grande carica emotiva che esprimi in modo rapidamente mutevole, passando dalle emozioni più intense a quelle più fredde. La teatralità del tuo comportamento ti rende frivolo e superficiale agli occhi degli altri, anche quando sono profondamente coinvolte. Ti irriti se non ricevi sufficiente attenzione, tendi a considerare le relazioni più intime di quanto siano in realtà, familiarizzi troppo in fretta e a volte in situazioni inappropriate: consideri, per esempio, conoscenze casuali o colleghi di lavoro come amici intimi, dando del tu a insegnanti e medici, o chiamandoli con il nome di battesimo subito dopo esserti presentato.

Il tuo comportamento apertamente seduttivo ha un significato più sodale che sessuale, ma non sempre la gente ne coglie la differenza. Puoi pensare che gli altri ti facciano delle avance anche quando non ne hanno nessuna intenzione, con il risultato di creare situazioni imbarazzanti; puoi perdere la testa e fare confidenze intime inappropriate a persone che a mala pena conosci; manifesti le emozioni in modo così esplicito e volutamente esibizionistico da creare imbarazzo e reazioni di rifiuto negli altri; ti alteri per qualsiasi critica rivolta al tuo aspetto e fai di tutto per sembrare più giovane: sei così preoccupate di apparire al meglio che passi ore e ore davanti allo specchio prima di uscire, anche solo per andare al supermercato.

Puoi avere difficoltà a stringere amicizie con persone del tuo stesso sesso a causa della competitività e della gelosia che senti inevitabile in ogni rapporto; il tuo atteggiamento sessualmente provocatorio inoltre tiene lontano gli amici che non vogliono farti incontrare con i propri partner.

Sei facilmente eccitabile e ami le novità, ti innamori facilmente ma ti annoi altrettanto presto del partner. Bruci in fretta relazioni appassionate per la paura di impegnarti e per timore dell'intimità emotiva.

Non brilli per capacità organizzative, coerenza e solidità. Sebbene tu abbia grandi idee, le tue opinioni e i tuoi sentimenti cambiano spesso e sono molto volubili e influenzabili. Anche il tuo modo di comportarti e di

vestirti è estremamente mutevole e dipende dal ruolo che di volta in volta interpreti: l'ape regina, il macho, il salvatore, il martire, il bambino indifeso, il servitore deferente, il benefattore altruista.

Se hai tratti istrionici non ami la cura dei dettagli nei lavori pesanti, noiosi o ripetitivi; non esegui i compiti assegnati a casa se non dopo vivaci lamentele. L'instabilità del tuo carattere si riflette anche nelle scelte di lavoro: ti impegni in nuovi progetti con grande entusiasmo, per poi perdere interesse velocemente. La continua ricerca di novità e fonti di eccitazione e di gratificazione immediate rende impossibile il tuo impegno a lungo termine nella carriera: metti più energia nel tentativo di sopraffare i colleghi che nel portare a termine il lavoro.

E' normale?

Il disturbo istrionico di personalità è influenzato da stereotipi di genere e di ruolo, per cui è facilmente sovra diagnosticato nelle donne e sotto diagnosticato negli uomini.

Ciò che si considera normale in tema di seduttività, comportamento espansivo e iperemotività varia notevolmente secondo l'età della persona, il genere e le sue origini socioculturali. Una "normale" carica seduttiva aiuta a conquistare il partner e a farsi avanti in modo brillante; essere espansivi aiuta a vivacizzare le amicizie e le attività. Si può parlare di disturbo istrionico di personalità solo quando il bisogno di essere al centro dell'attenzione è eccessivo e allontana gli altri anziché attrarli.

Vediamo cosa si può fare

Quando ti rendi conto del tuo esasperato ed eccessivo bisogno di piacere hai due possibilità: la scelta più facile consiste nel cercare le persone giuste cui rivolgerti: devi comprendere che **non è importante piacere a tutti, ma solo alle persone che consideri importanti**; avvicinati agli altri in modo spontaneo e autentico, **modula il tuo comportamento in base alle circostanze e ai limiti imposti dalla situazione**. Le persone reagiranno meglio al tuo approccio se sarai più riservato; discrezione e autocontrollo, quando necessari, migliorano le relazioni sociali.

Un obiettivo meno facile da realizzare è di **badare molto di più alla sostanza che all'apparenza**. Anziché cercare disperatamente l'attenzione e l'approvazione degli altri, presta più attenzione a te stesso e ai tuoi interessi mettendo in luce le tue qualità. Sviluppa il desiderio di conoscerti a fondo e accresci la determinazione di gestire gli stimoli esterni e le continue distrazioni. **Cerca di capire cosa è importante per te e per la tua vita che può aiutarti ad accelerare questo processo di cambiamento**. Impegnati di più nei rapporti con gli altri, nel lavoro e negli interessi intellettuali, sii più riflessivo e attento, cerca di imparare poche cose ma molto bene anziché conoscerne tante in modo superficiale.

Lorenzo Manfredini

Per approfondire:

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

Kernberg O. Disturbi gravi della personalità, Edizioni Bollati Boringhieri, Torino.

Lingiardi V. La personalità e i suoi disturbi, Il Saggiatore, Milano.

Sperry L. I disturbi di personalità. Dalla diagnosi alla terapia, Mc Graw-Hill, Milano.