

## Disturbo Paranoide di Personalità

*Sei diffidente e sospettoso nei confronti degli altri? Vieni assalito da dubbi immotivati sulla lealtà e sulla fidejussione di amici, colleghi, compagni di classe o soci?*

*Sei riluttante a confidarti a causa del timore ingiustificato che le informazioni vengano usate contro di te con malevolenza? Ti senti umiliato o minacciato da eventi o rimproveri benevoli? Provi rancore e non riesci a perdonare insulti, offese o affronti? Reagisci rapidamente e con rabbia agli affronti o a presunti attacchi al tuo buon nome e alla tua reputazione? Hai ricorrenti sospetti ingiustificati sulla fedeltà del coniuge o del partner sessuale?*



**Se hai una personalità paranoide sei estremamente sospettoso:** vivi ogni nuova situazione o relazione con diffidenza estrema riguardo al modo di pensare e di comportarsi degli altri, fraintendendo le loro intenzioni e interpretandole nella peggior luce, leggi fra le righe e scovi significati reconditi e malevoli anche in commenti apparentemente benevoli. Sei estremamente critico, accusi gli altri anche dei fallimenti di cui sei responsabile in prima persona e non accetti rimproveri per gli errori che hai commesso.

Ti puoi consumare nel dubbio riguardante la fedeltà e la sincerità della moglie, degli amici e dei familiari.

Tenterai di controllare tua moglie, le sue attività e gli amici che frequenta, in modo rigidissimo e alla fine tua moglie si ribellerà, e in un modo perfettamente comprensibile, ma che non farà altro che confermare le tue paure al riguardo, ti tradirà o lascerà.

Se sei paranoico serbi rancore, tiene l'elenco delle presunte ingiustizie subite e attribuisce agli altri intenzioni malevole che ti causano intensa sofferenza, anche senza un reale o evidente motivo. Poiché non hai modo di invalidare queste **percezioni distorte**, le tue paure si ingigantiscono nella solitudine di un isolamento crescente.

Non c'è da stupirsi se tale comportamento causa paura e ostilità nei colleghi che non vogliono più avere nulla a che fare con te; il tuo atteggiamento distante conferma le tue preoccupazioni di essere disprezzato da tutti e vittima di una congiura.

Se ti viene richiesto di descrivere se stesso, esprimerai probabilmente il tuo orgoglio per la capacità di individuare inganni e malevolenza in amici e colleghi; la vita la descrivi come una battaglia contro le circostanze avverse e le intenzioni ostili degli altri.

### **E' normale?**

Avere sentimenti "paranoidi" sono una risposta di adattamento a un ambiente potenzialmente pericoloso e realisticamente ostile. Essere ragionevolmente sospettosi verso gli altri è una norma di prudenza, soprattutto quando potrebbero causarti un danno reale. Tieni presente però che un comportamento apertamente ostile e sospettoso può provocare reazioni negative nelle persone; se ti mostri sempre diffidente, anche gli altri risponderanno in modo diffidente, confermando così le tue aspettative di una

congiura alle tue spalle. Se ti senti solo in un mondo che sembra nemico prova invece a confidarti con qualcuno di cui fidi, ammesso che esista.

### **Vediamo cosa si può fare**

**La paranoia prospera nell'ambiguità:** è facile pensare al peggio quando la situazione è poco chiara. **Informati e valuta le circostanze nel modo più oggettivo possibile, correggi la tua tendenza a drammatizzare.** Purtroppo un certo grado di insicurezza è inevitabile e non si può mai essere completamente sicuri o salvi; se non lo accetti ti troverai a torturare tutti con continue domande sui loro sentimenti, sulle motivazioni che li spingono ad agire, sul loro comportamento, fino a farteli nemici. Abbassare la guardia qualche volta può essere pericoloso, ma essere sempre sulla difensiva ti fa perdere tutto quello che rende la vita gratificante, comoda e piacevole.

Un modo più difficile per alleviare questo disturbo è **cercare di capire il meccanismo del tuo atteggiamento paranoide. Ciò che tu sospetti o odi negli altri potrebbe essere in realtà un tuo sentimento o impulso che hai proiettato all'esterno.** Per esempio, attribuire ad altri pensieri che non riesci ad accettare come tuoi; pensare che gli altri siano ostili nei tuoi confronti, ma in realtà sei tu a proiettare in loro la tua ostilità; quando pensi che qualcuno ti stia criticando aspramente, probabilmente sei tu che inconsciamente hai qualcosa da criticare a te stessi; se pensi che tua moglie ti abbia tradito, forse è perchè sei stato attratto da altre donne. Quando sarai in grado di riconoscere e accettare questi impulsi in te, non avrai più bisogno di proiettarli sugli altri. Tutto questo richiede una grande apertura mentale e aiuto da parte di un terapeuta di cui ti fidi.

### **Lorenzo Manfredini**

#### **Per approfondire:**

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

Vittorio Lingiardi. La personalità e i suoi disturbi. Un'introduzione Il Saggiatore, Milano

Delisle G., I disturbi della personalità, Sovera editore

Falabella M., ABC della psicopatologia - Esplorazione, individuazione e cura dei disturbi mentali, Edizioni Scientifiche MaGi

Sims A. (1997) Introduzione alla psicopatologia descrittiva, seconda edizione. Raffaello