

## Il carattere Paranoide

*Ti capita di sentirti sfruttato, danneggiato o ingannato? Dubiti della lealtà di amici e colleghi? Temi ritorsioni dalle tue confidenze? Ti capita di scambiare un evento benevolo per un rimprovero? Porti costantemente rancore? Sospetti della fedeltà del tuo coniuge? Percepisci attacchi al tuo ruolo? ...*



**Il carattere Paranoide: dalla diffidenza all'adattamento, dalla sfiducia alla gratitudine.**

La ferita del carattere paranoide è molto simile a quella dello schizoide: profondo rifiuto, mancanza di calore, estraneità. Il modello di attaccamento è quello evitante. Entrambi sviluppano autosufficienza, autonomia e compulsiva fiducia in sé. E' un disturbo copresente in molti tratti di personalità: Schizotipica, Schizoide, Narcisistica, Evitante e Borderline.

Se hai sviluppato questa caratteristica senti di contare solo su te stesso e avverti una profonda ed insuperabile diffidenza. Lo sviluppo di questo atteggiamento paranoide è nato per la **falsità** e il **tradimento** percepito dai tuoi genitori, oppure per il loro **atteggiamento sospettoso e persecutorio** nei tuoi confronti.

Sono due atteggiamenti che spesso si trovano insieme, accomunati dallo stesso dramma: **la rottura della fiducia**. La mancanza di fiducia ha creato il tuo vissuto schizoide di estraneità, perché la fiducia è come un ponte che collega le persone, le tiene vicine, e fa sì che si sentano unite. Aver infranto la fiducia ha significato spezzare il collegamento, il senso di appartenenza e di unità relazionale.

La **sospettosità** dei tuoi genitori ti ha portato a sospettare di te stesso e hai cercato dentro di te la parte cattiva, il mostro. E non hai avuto difficoltà a trovarla, confermando così le tue paure.

Tutti i bambini hanno un nucleo di aggressività che, in un ambiente sano, si sviluppa come sana autoaffermazione, capacità di autotutela e di conquista del proprio spazio. Ma all'inizio questa funzione non è ancora ben differenziata, e quindi può prendere diverse vie di sviluppo. Ad esempio quella sadica, del piacere di far del male.

Nella tua esplorazione iniziale, probabilmente, hai tastato le diverse possibili tonalità e direzioni della tua aggressività e hai provato ciò che appartiene a ogni bambino molto piccolo: impulsi sadici, cioè impulsi a far del male. Trovando questa parte dentro di te ti sei sentito malvagio e degno di essere punito.

Nella sviluppo della tua ferita interiore hai trovato un senso di indegnità, come nel depresso; di estraneità, come nello schizoide; e in più un senso di intrinseca cattiveria. E cosa hai fatto per proteggerti da questo discredito interiore? Hai creato una facciata di irreprensibilità e hai ribaltamento l'accusa sugli altri ("gli altri sono falsi e disonesti; io devo guardarmi e difendermi da loro").

Dietro i tuoi occhi fissi, duri, gelidi, che possono diventare facilmente molto mobili, puoi assumere un'espressione penetrante e un pensiero lucido, analitico, preciso. Il tuo pensiero agisce all'interno di una costruzione chiusa e fondata su false premesse, con impalcature intellettuali, logiche e razionali solo in astratto, ma in concreto profondamente distorte e prive di ogni fondamento reale.

La tua attività mentale è fortemente inquinata dal **pensiero dicotomico** (o è colpa mia o è colpa tua) e dall'**iperfocalizzazione** (un dettaglio, astratto dal contesto, assume la massima importanza), con i suoi corollari (massicce cancellazioni, causa effetto e lettura della mente, ipergeneralizzazioni, autoreferenzialità, catastrofizzazioni, doverizzazioni ecc.). Tutte impalcature diventate via via un ingombro sempre più pesante, che ti tiene staccato dalla realtà.

Sei prigioniero della tua intelligenza che corre al servizio di una malattia che crea mostri pericolosi e pervasivi. La tua sospettosità è incredibile e la tua capacità di percezione è finissima.

La tua strategia cognitivo-affettiva centrale è la **proiezione**. Proietti all'esterno i tuoi sospetti, le tue paure e le tue tensioni. Proietti il tuo veleno, vedi le intenzioni, le minacce e i pensieri cattivi negli altri. Per difenderti da queste perenni minacce ti controlli sino a diventare un robot.

Ogni movimento, ogni gesto ha uno scopo, tutto ciò che fai e dici è studiato e detto di proposito in modo ben calcolato. E drammaticamente, pensi che tutti facciano lo stesso.

### **Cosa si può fare?**

Il tuo pensiero è come una lente di ingrandimento: è acuto, penetrante, sottile, come un bisturi.

Una volta guidato ad una **visione allargata**, anziché miope e ancorata a falsi presupposti, questa chiarezza e lucidità può diventare per te una notevole risorsa.

Quando riesci ad andare nel tuo passato a prenderti carico del tuo bambino interiore, grazie alla tua intelligenza, sgombrata dai paraocchi che ti offuscano, puoi agganciare la sua fiducia, rispondere con precisione alle sue domande di verità, e guidarlo fuori dal labirinto in cui è rimasto prigioniero per tanti anni.

Lorenzo Manfredini

Per approfondire:

Vittorio Lingiardi. La personalità e i suoi disturbi. Il Saggiatore

M. Scardovelli, Subpersonalità e Crescita dell'io, Ed. Borla

S. M. Johnson, Stili caratteriali, Ed. Crisalide