

Disturbo Schizoide di Personalità

Provi scarso piacere e interesse nelle relazioni interpersonali strette? Scegli attività solitarie? Hai scarso desiderio di avere esperienze sessuali? Provi piacere in poche attività o nessuna? Hai pochi amici stretti? Sei indifferente alle lodi o alle critiche? Ti mostri freddo emotivamente, distaccato o con una affettività livellata?



Se hai una personalità schizoide sei uno straniero in terra straniera, come un'isola, ritirato in te stesso, solitario, profondamente distaccato dagli altri. Per te il normale scambio di relazioni interpersonali e di attività sociali non ha attrattiva nè colore, manca il desiderio umano e comune di intimità, di abbracciare qualcuno, di condividere affetti ed esperienze; c'è posto solo per un senso di perplessità nella confusione che ti circonda.

Da bambino, probabilmente, non hai amato trascorrere il tempo con i coetanei, partecipato alle attività scolastiche, o fatto parte di squadre sportive. Hai cercato la solitudine richiudendoti in te stesso o al massimo restando entro i limitati confini dell'ambiente familiare.

Da adulto non hai stretto amicizie profonde, hai poche relazioni sentimentali o addirittura nessuna, eviti di avere rapporti sessuali ed i legami, compreso il matrimonio, non ti interessano..

Le tue scelte professionali in questo caso si orientano verso lavori solitari che non implicano contatti umani, preferisci i turni di notte e compiti meccanici o astratti, che richiedono, per esempio, l'uso del computer. Anche le tue occupazioni nel tempo libero sono solitarie: ti interessi a lavori di falegnameria o a videogiochi, trovandoli più rilassanti dei rapporti interpersonali. Ti irrigidisci e rispondi in modo inadeguato quando devi relazionarti con gli altri, dando l'impressione di un modo di fare meccanico, socialmente inetto, arrogante e/o totalmente incentrato su di te. Non provi piacere nelle esperienze sensuali corporee come il sesso, una passeggiata lungo una spiaggia o un tramonto. Non dai valore alla compagnia nè ricerchi l'approvazione da parte degli altri, e nemmeno il rifiuto e le critiche altrui sembrano preoccuparti. Raramente esprimi emozioni o le lasci trasparire attraverso la mimica facciale, reagisci con passività e indifferenza sia alle situazioni positive che a quelle negative.

Il tuo migliore amico è un animale da compagnia, non una persona. Se sei fortunato riesci a sperimentare sentimenti d'affetto per un cucciolo, ma questo non è sufficiente per imparare ad amare la gente. Ti senti condannato per sempre a restare escluso dalla società, ti senti distante dalle altre persone e desideri solo la solitudine.

E' normale?

Essere dei solitari non implica avere un disturbo schizoide di personalità. Molte persone preferiscono vivere e lavorare in solitudine, ma non hanno particolari problemi di comportamento o di relazione con gli altri.

Il disturbo schizoide è tale solo se non ti sei mai innamorato, non hai interesse negli scambi sociali, e sei estremamente sensibile e molto goffo ogni volta che sei obbligato a stare con la gente. La tua esperienza peraltro ha una profonda valenza e validità: essere osservatore.

Migliorare, per te, è un processo lento e difficile: perché devi riannodare i fili dei sensi, delle emozioni e dei pensieri con il mondo e le relazioni. Non sei privo di emozioni, non sei anaffettivo: semplicemente, senti emozioni e affetti in modo attutito nella tua interiorità, interiorità di cui hai fin troppa coscienza, cosa che ti frena nell'interazione col mondo.

Vediamo cosa si può fare

Un obiettivo auspicabile pertanto sarebbe quello di trovare una nicchia solitaria in cui vivere al meglio. Animali, computer, televisione, libri, riviste e giornali sono i tuoi migliori compagni e non hanno il grande difetto dell'imprevedibilità, presente invece in ogni relazione umana. Se soffri di questo disturbo potresti dedicarti a un lavoro o un interesse che ti soddisfi e ti permetta di vivere in solitudine; cerca di capire se la gente considera strano o eccentrico il tuo modo di fare o di vestire, sforzati di adattarti alle circostanze e di non richiamare l'attenzione su di te. E ogni tanto prova a bussare ai confini del guscio.

Lorenzo Manfredini

Per approfondire:

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

Ronald Laing, L'io diviso, Einaudi

Ponza Giuliano, Diagnosi. Disturbo schizoide di personalità, Editrice Veneta