

## PERSONALITATEA PARANOICĂ

### Caracteristici:

- suspectează pe ceilalți că ar fi rău intenționați în ceea ce o privește;
- se protejează în permanență, foarte atentă la ceea ce se petrece în jur, nu are încredere, este suspicioasă;
- pune la îndoială loialitatea altora, chiar a celor apropiați; adesea este geloasă;
- caută energic și în detaliu dovezi în sprijinul bănuielilor sale, fără a ține seama de situație în întregul ei;
- dacă acest tip de personalitate se simte ofensată, este gata de represalii disproporționate;
- preocupată de propriile drepturi, ca și de problemele de prioritate, se simte ușor ofensată;
- manifestă rigiditate (este greu de urnit din propriile convingeri), se arată rațională, rece, logică și rezistă oricăror argumente ce vin din partea celorlalți;
- îi este greu să manifeste tendințe ori emoții pozitive, nu prea are simțul umorului;

### Cum să ne purtăm cu personalitățile paranoice:

#### Recomandabil:

- să ne exprimăm limpede motivele și intențiile, deci să existe o cât mai bună comunicare, cu descrieri precise ale conduitei dorite a fi respectată;
- să respectăm conveniențele cu scrupulozitate (nu-l lăsați să aștepte, răspundeți de îndată mesajelor lui, fiți cu băgare de seamă la formulele de curtoazie, fiți atent când îl prezentați alcuiva, feriți-vă să-l întrerupeți când vorbește);
- să menținem un contact regulat cu el (ea); există deseori tendința de a evita o astfel de personalitate dificilă, dar un paranoic pe care îl evitați ar putea chiar crede că uneltiți împotriva lui sau că vă îndepărtați repede tocmai pentru că vă este teamă de represalii din partea lui, după un rău pe care i l-ați făcut și pe care el încă nu l-a descoperit;
- să facem referiri la legi și la regulamente pentru că majoritatea paranoicilor resimt o fascinație pentru ele și se consideră persoane care respectă legea;
- să le lăsăm unele mici victorii (pentru că au nevoie de succese mai mari ori mai însemnate, pentru a-și menține echilibrul), dar să ne gândim bine care;
- să ne căutăm aliați în altă parte (pentru că la cei din jur putem găsi sprijin, încurajare, sfaturi, mai ales dacă și ei se confruntă cu același paranoic).

#### Nerecomandabil:

- să renunțăm la a lămuri neînțelegerile (deși ne putem simți tentați să renunțăm să ne explicăm în fața lor, considerând că este vina lor și se impune ca ele să clarifice lucrurile);
- să le atacăm imaginea pe care o au despre sine (nu criticăm persoana, ci comportamentul);
- să comitem greșeli;
- să le bârfim, căci, cu hipersesibilitatea de a-și detecta adversari ipotetici și cu dorința de care sunt stăpânite în a-și confirma bănuielile, vor afla;
- să discutăm politică (au o rigiditate excesivă în a-și apăra opiniile);
- să devenim și noi paranoici (uneori este de ajuns să luăm puțină distanță, să-i lăsăm ceva spațiu, chiar să lămurim o neînțelegere pentru a dezamorsa un conflict care plutește în aer).

- Nu-mi place să se glumească pe seama mea.
- Trebuie să fii dur și inflexibil pentru a o scoate la capăt în viață!
- Oare de ce mi se reproșează adesea că aș fi neîncrezător (neîncrezătoare)?!
- Omul ăsta îmi arată apreciere! Cred că vrea să obțină ceva de la mine!
- Mă gândesc adesea la toți cei pe care i-aș pedepsi pentru faptele lor!



*Caracterizăm adesea o personalitate paranoică ca „nebunică”, „om ce n-are încredere în nimeni”, „dus de-acasă”, „plecat cu pluta”, „n-ai cu cine discuta”, „prea multă pușcărie strică”, „om cu ochelari de cal” – pentru că nu vede decât înainte, e greu să-i schimbi o anumită părere, opinie personală.*

*Îi mai putem identifica și ca „legiști”, „cu legea în faptă”, gata să dea în judecată pe toată lumea, pentru orice, întotdeauna revoltați, mereu nemulțumiți, consideră că sunt prea multe ordine, prea mulți șefi, prea multe obligații în raport cu puține drepturi – care nu sunt respectate decât dacă ți le ceri cu îndârjire.*

*Se ferește de oricine, îi consideră pe ceilalți dușmani și îi suspectează mereu că au un interes ascuns.*