

Despre paranoia – 02.04.2020



Bun găsit tuturor pe podcastul de... și în... izolare: „Suntem bine!”

„N-duce anul ce-duce ceasul”, zice un proverb.

Adevărul acestor cuvinte îl trăim acum, când lumea de azi nu mai aduce cu lumea pe care o cunoașteam, iar asta ne sperie, vorba lui Creangă: *„Lumea asta e pe dos. Toate merg cu capu-n jos.”*

Este bine să recunoaștem că suntem stresați, frustrați, furioși, că trăim toate aceste stări, că sunt stări normale în situații de incertitudine. Dar, cel mai bine ar fi, să păstrăm umorul în viața noastră. Să trecem de la etapa de „să facem haz de necaz”, cum zice românul, la etapa să facem „haz în necaz”.

De ce?

Pentru că hazul de necaz presupune o neacceptare a situației și o reacție de protejare prin negare, adică fac haz de necaz, deci necazul nu există. Pe când hazul în necaz înseamnă că acceptăm necazul, ceea ce nu e ușor, dar așa ne păstrăm o doză de umor și astfel putem să creștem.

Pe acest principiu, am căutat tot felul de materiale despre tema de astăzi și am și găsit. Drept urmare, le împărtășesc cu toți cei care ...suntem bine!

- distihul lui David Boia:
„Orice paranoic Se crede eroic.”
- aforismul lui Vasile Ghica, din „În ghearele râsului”:
„Aplauzele pot stimula talentul. Dar și paranoia.”
- epigrama lui Mircea Ursei:
*„Moțiunea de cenzură,
Opozanții își fac voia,
Într-o ședință de uzură,
Confruntări de... paranoia!”*
- citatul Vandei Symon:
„Nimic nu e ca o micuță și sănătoasă paranoia”

sau:

*„Pacientul: Doctore, aveți ceva pentru paranoia?
Doctorul: Mda..., tot respectul!”*

- oricum, în opinia lui Patrick Murray:
„Simplul fapt că ești paranoic, nu înseamnă că nu vor să pună mâna pe tine.”

Astăzi facem cunoștință cu un alt demon interior, paranoia. Paranoia înseamnă în grecește „împotriva spiritului” iar în epoca de aur a psihanalizei, termenul desemna un exces al conștiinței de sine. Este temerea nefondată sau exagerată că alții încearcă în mod deliberat să ne facă rău. Paranoia nu este simpla manie a persecuției, ci este un întreg sistem de gândire, construit pe o sensibilitate exacerbată. Înainte de pragul patologiei, însă, există o treaptă pe care unii psihologi o denumesc „personalitate dizarmonică”.

Paranoicul este așadar un „tip remarcabil și nerecunoscut” care dezvoltă o personalitate paralelă, cu scopul de apărare a celei dintâi. Practic, ce înseamnă paranoia?

Paranoia este caracterizată de sentimente și gânduri intense, lipsite de logică, adesea legate de persecuție, amenințare sau conspirație asupra propriei persoane. Se referă la sentimentele de lipsă de încredere, suspiciune sau persecuție care nu se bazează pe realitate. Este un fel de delir în care o persoană crede că este izolată într-un mod negativ, o stare de orgoliu exagerată, de gândire greșită și de interpretări false. Este un proces de gândire puternic afectat de anxietate sau frică, de multe ori până la iraționalitate și delir, decurgând fără halucinații și schimbări accentuate de personalitate. Gândirea paranoică este caracterizată de obicei de neîncredere sau suspiciune față de ceilalți.

Aspectul important al acestei gândiri este reprezentat de centralitate: faptul că paranoicul se vede ca o personalitate centrală, într-un scenariu care poate fi periculos sau grandios, și interpretează evenimente care nu au nici o legătură cu el în realitate, ca fiind direcționate spre el sau despre el. Este o tulburare la nivel mintal, în care o idee particulară captează complet mintea unei persoane și îi împiedică să se gândească la orice altceva.

Există persoane care au anumite trăsături paranoice, a căror manifestare este firească în anumite conjuncturi. Pentru a înțelege mai bine, vă redau următoarea situație descrisă de cineva care s-a confruntat cu astfel de manifestări:

„La mine se petrecea în special în fața televizorului. Stau câte 3-4 zile în fața televizorului fără să mă dezlipesc de el. Și lucrurile care se întâmplă acolo în TV am impresia că au legătură cu mine. ...urmează ca un fel de dialog între mine și cei de acolo.”

Se poate ajunge până la a crede că mesajele speciale ascunse, altele decât cele publicitare, ne sunt transmise prin intermediul televizorului, al ziarelor, prin poștă, prin e-mailuri sau prin internet. Aceste gânduri sunt cunoscute sub denumirea de idei de referință.

Trebuie reținut faptul că numai când paranoia iese din raza domeniului experiențelor umane normale, poate deveni problematică. În acest caz, evaluarea, diagnosticarea și tratamentul de paranoia, sunt efectuate de un psihiatru. În opinia unor cercetători britanici, problemele de somn duc la stres, anxietate și depresie, care la rândul lor sunt direct asociate cu tulburări gen paranoia.

„După cum știm, câteva nopți de somn pierdute ne cresc stresul, ne diminuează puterea de concentrare și ne pot rupe de realitate. Acestea sunt condiții «ideale» pentru dezvoltarea unuia sau mai multor tipuri de paranoia”, a explicat

dr. Daniel Freeman, cel care a condus studiul, de la Institutul de Psihiatrie de la King's College din Londra. Acesta consideră că agravarea insomniei este însoțită de un risc crescut de apariție a ideilor de persecuție.

Cum se manifesta paranoia?

În primul rând, este necesar să înțelegem că termenul «paranoia» se referă la o varietate de stări. Manifestările de tip paranoia pot lua multe forme diferite, dar cele mai frecvente sunt:

- lipsa de logică în gândire;
- idei fixe;
- susceptibilitate;
- orgoliu exagerat;
- neîncredere nerealistă sau exagerată față de străini, cunoscuți, persoane dragi;
- ostilitate;
- dificultăți de concentrare;
- tulburări de somn;
- dezorganizare;
- senzații care nu sunt reale;
- inflexibilitate;
- anxietate;
- detașare;
- incapacitatea de a efectua activitățile zilnice;
- gânduri recurente (obsesii);
- acțiuni repetate care nu pot fi controlate (compulsii);
- megalomanie;
- izolare sau depresie;
- lipsă de reacție față de mediul înconjurător sau față de alte persoane;
- retragere socială;
- mania persecuției.

Câteva repere de comportament în relaționarea cu persoanele care au manifestări paranoice:

- să ne comportăm corect și nimic mai mult;
- să ne exprimăm limpede motivele și intențiile, orice exprimare echivocă sau generalizare poate lăsa loc de interpretare și de suspiciune;
- să respectăm conveniențele și regulile de politețe, fără a exagera, să nu devenim ostentativi sau să lăsăm impresia că suntem „cu musca pe căciulă”;
- să ne respectăm promisiunile;
- să nu le întrerupem când vorbesc;
- să răspundem într-un timp rezonabil mesajelor pe care ni le trimit;
- să răspundem apelurilor venite din partea lor, iar dacă nu putem pe moment, să le sunăm de îndată ce ne eliberăm;
- să avem o atitudine demnă și corectă;
- să nu le evităm în mod vizibil;
- să le implicăm, pe cât posibil, în ceea ce facem;

- dacă trebuie să gestionăm un conflict, să ne referim strict la ceea ce ne deranjează în mod concret în acel moment și nu în general, la felul lor de a fi;
- în nici un caz să nu ne lăsăm provocați și să nu le facem jocul!

Sentimentele paranoice sunt o parte normală a experienței umane, cu frecvență mai mare în rândul persoanelor vulnerabile. Cu toții poate am avut, vreodată, un astfel de gând "E clar că toată lumea e împotriva mea", însă imediat ne-am revenit și am spus că nu este cazul. Sau, ni s-a întâmplat ca mergând singuri pe stradă, noaptea târziu, să avem impresia că ne urmărește un alt trecător întârziat, cu care ne-am încrucișat drumul, chiar dacă nu era așa. De asemenea, în perioade de stres în exces, ne-a bătut gândul, poate, pentru o secundă, că sunt oameni care vor să ne facă rău în mod intenționat. Atunci când nu dormim suficient, putem dezvolta idei paranoice nerealiste, pur și simplu pentru că suntem oboseți, iar creierul nostru nu este la capacitatea optimă. Aceste sentimente paranoice, nu trebuie să ne provoace îngrijorare, ele vor dispărea odată ce situația va trece.

Cauza exactă a paranoiei nu se cunoaște, dar printre factorii favorizanți se numără ereditatea, represiunea socială, stresul, lipsa odihnei cauzată de gânduri, evenimentele traumatice din cursul vieții.

Simptomele și semnele de paranoia pot fi de genul:

- suspiciuni față de alte persoane;
- ostilitate și agresiune violentă;
- îndoielile cu privire la fiabilitatea celor mai apropiați oameni;
- respingerea tuturor criticilor.

Trebuie să reținem faptul că acest sentiment nu trebuie confundat cu sentimentul de anxietate. Paranoia este mai permanentă decât anxietatea. Are un alt tipar de gândire, în timp ce o persoană anxioasă gândește ceva de genul „Pot să mor într-un accident.”, paranoicul dezvoltă o gândire de tipul „Cineva va face un accident să mă omoare.”

Cum poate fi ajutată o persoană cu manifestări paranoice?

Când începem să ne facem în mod excesiv griji în privința situației sau în legătură cu diferite lucruri, atunci putem face acești pași pentru a împiedica paranoia să ne preia viața. Primul pas, recomandat de specialiști, este să îi întrebăm pe cei apropiați nouă, sau pe cei cu care comunicăm zilnic dacă consideră că gândirea noastră este destul de adecvată. Să aflăm dacă orice suspiciune care ne-a apărut este justificată. Să încercăm să înțelegem dacă manifestările noastre, care par ciudate, pot fi un răspuns automat al psihicului la situația stresantă în care ne aflăm, ca un fel de protecție.

Un alt pas este să apelăm la tehnicile de reducere a anxietății și modificarea comportamentului, pe modelul „mai mult de făcut, decât de văzut”. Să ne implicăm în activități comune, de durată și să ne menținem nivelul de comunicare și relaționare cu prietenii. Să ne jucăm de-a „și dacă...” Mulți dintre noi jucăm un astfel de joc în mintea noastră. Cu precădere în momentele în care ne facem griji pentru o situație din viitor, ceva care nu s-a petrecut încă. Așadar ne concentrăm asupra unei situații și începem să construim un scenariu pozitiv, să ne imaginăm cum depășim

cu bine acea situație, pornind de la formula „ce se întâmplă dacă ...”. Începem cu lucrurile mici, cu o situație care de obicei nu ne determină să ne facem griji.

Trebuie să fim atenți să combatem tendința inițială de a ne imagina scenarii negative. Dar dacă putem recunoaște faptul că avem tendința să vedem cel mai rău scenariu, atunci putem fi conștienți și că acest joc are loc doar în mintea noastră. Când ne dăm seama că se întâmplă așa, cel mai bine este să inspirăm adânc, să ne oprim din gândurile negative și să le dăm un curs pozitiv. Să ne reamintim că nu există niciun motiv logic pentru care cel mai prost scenariu să poată avea loc în detrimentul unuia mai pozitiv. Să ne pictăm propriile gânduri într-o culoare pozitivă. Pentru asta este necesar să ne înconjurăm de o atmosferă calmă, să nu ne ocupăm, pe cât posibil, de situații stresante și, să pictăm. Putem colora în gând sau pe o foaie de hârtie. Iar la sfârșit notăm gândul și culoarea lui și îl afișăm într-un loc în care să-l vedem. Obiectivul este să ajungem să avem gânduri cât mai deschise la culoare, cât mai luminoase. Galeria gândurilor noastre colorate este ca un barometru al stărilor pe care le traversăm.

Nu pot să închei fără a face următoarea precizare:

Dacă manifestările capătă un aspect îngrijorător iar personalitatea paranoică este o persoană apropiată, de care ne pasă, abordăm deschis subiectul și o facem să înțeleagă că are o problemă. O sfătuim să apeleze la un specialist, sau stabilim anumite reguli de comunicare și comportament pe care le vom respecta în egală măsură, noi și ea. Trebuie să îi explicăm că poate începe cu un psiholog, psihoterapeut sau se poate adresa unui psihiatru, iar remediul poate consta în ședințe de psihoterapie sau, la nevoie, în medicație. Și că totul se face pentru a o ajuta să fie ceva mai optimistă și să se simtă mai puțin vulnerabilă. Tratamentul medicamentos trebuie administrat numai sub strict control medical. Pentru că, totuși, atunci când paranoia devine ceva normal, e cazul să vindecăm lucrurile din temelii, începând cu educația pe care ne-o dăm acasă, la școală, în societate, la orice vârstă.

În ceea ce mă privește, recunosc ... deocamdată, încă mă regăsesc în cuvintele lui Sallinger „*Sunt un paranoic pe dos. Suspectez că oamenii ar completa ca să mă facă fericit.*”

Ne reazim luni, 6 aprilie, de la ora 13,00.

Până atunci, țineți minte că nu sunteți singuri și... „Suntem bine!”

Lectură: Alice Roman, bibliotecar formator&psiholog