



Η σημερινή κοινωνία χαρακτηρίζεται ως ανταγωνιστική και μοναχική. Οι διαπροσωπικές σχέσεις των ανθρώπων έχουν αναδειχθεί σε μείζον κοινωνικό ζήτημα, έντονοι ρυθμοί χωρίς τον διαθέσιμο χρόνο για ουσιώδεις κοινωνικές συναναστροφές. Απαιτείτε θάρρος και ειλικρίνεια για να μπορέσει ο σύγχρονος άνθρωπος να αναπτύξει κοινωνικές επαφές/φιλίες και να διαχειριστεί με επιτυχία τις όποιες κοινωνικές δεξιότητες διαθέτει. Καλό είναι να επισημάνουμε φυσικά πως γενικά είναι μια δύσκολη υπόθεση δυο προσωπικότητες να έρθουν σε ουσιώδη επαφή μέσω της σωστής επικοινωνίας. Πολύ συχνά παρατηρείτε το φαινόμενο να αποφεύγονται επαφές, όταν κάποιος νιώθει πως μόνο δίνει ή πως δεν εισακούγεται. Εδώ είναι σημαντικό να αναρωτηθεί κάποιος κατά πόσο έχει σωστά ερμηνεύσει την πραγματικότητα ή μήπως η ερμηνεία του οφείλεται στην δική του προσωπικότητα και τα δεδομένα που επιλεκτικά εκείνος έλαβε υπόψη του.

Περισσότερο από ποτέ η ψυχοθεραπεία σήμερα ασχολείται με την εκμάθηση κοινωνικών δεξιοτήτων σε ανθρώπους που δυσκολεύονται να μπουν στο παιχνίδι των ανθρωπίνων σχέσεων. Το άγχος που προκύπτει πολλές φορές, όταν το άτομο αναγνωρίζει την προσωπική του ανεπάρκεια να οριοθετήσει ένα ρόλο στις επαφές του είναι δυνατό να οδηγήσει σε συγκεκριμένου τύπου καταστάσεις, κυρίως στο φάσμα των διαταραχών προσωπικότητας. Ο όρος “Διαταραχές Προσωπικότητας” χρησιμοποιείται από τους ειδικούς για να περιγράψει την κατάσταση όπου τα στοιχεία της προσωπικότητας ενός ατόμου είναι δυσπροσαρμοστικά/δύσκαμπτα και του προκαλούν είτε σημαντική έκπτωση της λειτουργικότητας είτε υποκειμενική έντονη ενόχληση.

Το αξιοσημείωτο είναι ότι η τάση για εκδήλωση διαταραχών προσωπικότητας αρκετές φορές ενυπάρχει στο άτομο και εκδηλώνεται σε περιόδους έντονης συναισθηματικής φόρτισης και ψυχοσωματικής πίεσης. Κάθε μια από αυτές τις διαταραχές προσδιορίζει και ένα συγκεκριμένο προφίλ προσωπικότητας που σαφέστατα σε περιόδους χωρίς ένταση εκδηλώνεται απλά σαν ένα δομημένο σύνολο χαρακτηριστικών γνωρισμάτων. Επομένως θα μπορούσαν πολλοί άνθρωποι να κατηγοριοποιηθούν με αυτό το σύστημα ταξινόμησης χωρίς απαραίτητα να σημαίνει ότι θα οδηγηθούν στην ανάπτυξη συγκεκριμένης διαταραχής.

Κάποιοι άνθρωποι λοιπόν παρουσιάζονται άκαμπτοι στις κοινωνικές τους σχέσεις, όταν διεισδύουν σε παρέες δεν νιώθουν ότι κάποιος συνολικά έλεγχος τους ανήκει, θυμώνουν συγκεκαλυμμένα και αγχώνονται. Άλλοι πάλι παρουσιάζονται στις κοινωνικές τους συναναστροφές με τάσεις προσκόλλησης στους άλλους γιατί νιώθουν ανήμποροι να επιτελέσουν μόνοι ακόμα και βασικές καθημερινές τους ανάγκες. Αν μείνουν μόνοι, νιώθουν ότι δεν έχει νόημα η ζωή τους. Προκειμένου να διατηρήσουν σχέσεις με ανθρώπους γύρω τους υπομένουν ακόμα και εξευτελιστικές καταστάσεις για τις οποίες μετανιώνουν αργότερα και κατηγορούν τον εαυτό τους.

Κάποιοι άλλοι άνθρωποι πάλι δεν νιώθουν καλά με τον εαυτό τους αν δεν αποτελούν το επίκεντρο της προσοχής των άλλων. Προσέχουν ιδιαίτερα την εξωτερική τους εμφάνιση και είναι ευαίσθητοι στην κριτική των άλλων. Η συναισθηματική έκφραση τους είναι υπερβολική και σκοπό έχει «να κλέψουν την παράσταση» και όχι να εκφράσουν αυθεντικά τα συναισθήματά τους. Άλλος ένας τύπος προσωπικότητας, χαρακτηρίζεται από την ανικανότητα κάποιος να αγαπήσει και να καταλάβει τις ανάγκες των άλλων. Τα άτομα αυτά εμφανίζουν παντελή απώλεια τύψεων και ντροπής καθώς και συνείδησης. Η ηθική στις διαπροσωπικές τους σχέσεις είναι ανύπαρκτη.

Ένας άλλος τύπος προσωπικότητας συμπεριλαμβάνει τα άτομα που παρουσιάζονται αποστασιοποιημένα στις κοινωνικές τους σχέσεις και το εύρος έκφρασης συναισθημάτων τους είναι περιορισμένο. Η επιθυμία τους για κοινωνική επαφή είναι μικρή ίσως και ανύπαρκτη και οδηγεί σε μοναχικό τρόπο ζωής. Συνήθως δεν έχουν φίλους και παρουσιάζονται ως εγωιστές, απόμακροι και ψυχροί. Άλλοι άνθρωποι πάλι παρουσιάζονται με έντονο το φόβο εγκατάλειψης από τους φίλους και συντρόφους τους και όταν γίνεται αυτό ή αντιλαμβάνονται ότι πρόκειται να γίνει, γίνονται εκδικητικοί, πανικοβάλλονται, θυμώνουν και οργίζονται. Στις διαπροσωπικές σχέσεις κινούνται μεταξύ δυο άκρων που χαρακτηρίζονται από έντονη υπερβολή. Εξιδανικεύουν εύκολα τους φίλους τους, ειδικά όταν δέχονται την φροντίδα τους και απογοητεύονται έντονα όταν δεν παίρνουν αυτό που θέλουν με αποτέλεσμα να γίνονται χλευαστικοί και ειρωνικοί. Οι διαπροσωπικές σχέσεις τους είναι χαώδεις και εναλλασσόμενες αφού σπάνια υπάρχει μονιμότητα. Σε συναισθηματικό επίπεδο αντίθετα συναισθήματα εναλλάσσονται πολύ γρήγορα δημιουργώντας αντιφάσεις και καχυποψία στους γύρω για την αυθεντικότητά τους. Ο συναισθηματικός χειρισμός των άλλων τους χαρακτηρίζει.

Στην περίπτωση που κάποιο από τα προαναφερθέντα προφίλ προσωπικότητας δυσχεραίνει την προσωπική ζωή ενός ατόμου καθημερινά, σταθερά και επαναλαμβανόμενα βοηθητικό θα ήταν να επιζητήσει την καθοδήγηση ειδικού. Επειδή στην περίπτωση των διαταραχών προσωπικότητας αναφερόμαστε ουσιαστικά σε χρόνια χαρακτηριστικά, η θεραπεία δεν μπορεί να είναι βραχυπρόθεσμη. Η φαρμακοθεραπεία είναι δευτερεύουσα έναντι της ψυχοθεραπείας και αυτό γιατί δεν είναι ξεκάθαρος ακόμα ο ρόλος της νευροβιολογίας σε αυτές τις περιπτώσεις.