



Victor-M. Amela - Ima Sanchís - Lluís Amiguet

François Lelord, doctor en psiquiatria

Tinc 69 anys. Vaig néixer a París i visc entre París i Tailàndia. Estic casat, tinc un fill. Treballo com a psiquiatre a la Fundació Alain Carpentier. Políticament sento inquietud. Els problemes són globals i han de solucionar-se globalment entre tots els països, rics i pobres. Soc agnòstic

“Amb cert nivell d'estrès, tots podem tornar-nos difícils”



F.L.

Què és la personalitat? És sinònim de caràcter, un conjunt de maneres de veure el món, de veure's un mateix i de reaccionar davant els esdeveniments, que és estable al llarg de la vida.

Amable, enèrgic, dur, obstinat, confiat, desconfiat, generós, egoista...?

Exacte, trets de caràcter que portats a l'extrem són difícils. Per exemple, si vostè té una personalitat narcisista, tindrà una alta idea de si mateixa. Pensarà que mereix més que els altres, i no tindrà empatia.

Com cal tractar algú narcisista?

Comprentent la manera com veu el món. Acceptar-lo, com la pluja o el vent, per no alterar-te, perquè al llarg de la vida et trobaràs amb personalitats difícils.

Cal gestionar-les.

Exacte, i són tres etapes: acceptar-les, comprendre-les i gestionar-les.

Podem canviar la nostra personalitat?

Hi ha personalitats que pateixen i saben que tenen un problema, com els ansiosos, dependents, depressius, evitatius..., i sens dubte una teràpia pot ajudar.

Saber que tens un problema és el pri-

mer pas per intentar solucionar-lo. Sí, hi ha personalitats més difícils d'ajudar com els narcisistes, paranoics i obsessius..., precisament perquè pensen que la seva visió de les coses és justa. Amb el meu col·lega Christophe André hem estudiat les dotze personalitats més difícils de tractar.

Quina personalitat és més difícil de tractar?

Totes les personalitats portades a l'extrem ho són, i amb cert nivell d'estrès tots podem tornar-nos difícils, però a mi em preocupen especialment els borderline.

Per què?

Perquè solem confondre'ns i pensar que es tracta d'una falta de capacitat intel·lectual i no és cert. El seu problema és que són inestables, impulsius, de vegades colèrics, i passen períodes en què se senten buits, la qual cosa els pot portar a pensaments suïcides.

Com tractar-los?

Solen millorar amb els anys. La seva hipersensibilitat es dispara amb l'estrès. Cal animar-los molt quan es comporten de manera equilibrada i empatitzar-hi, dir-los les coses en positiu.

Parli'm dels psicòpates.

Paciència

A François Lelord i Christophe André, els dos metges psiquiatres, els agrada escriure a quatre mans i tenen uns quants supervendes. Al seu últim llibre, *Cómo tratar con personalidades difíciles* (Arpa), ens expliquen quines són les dotze personalitats més difícils de tractar i com gestionar-les, i ens posen un mirall al davant perquè ens reconeguem; no hi ha manera d'escapar-se, després de cada capítol hi ha un test per sorprendre's un mateix i veure quins trets de la pròpia personalitat s'apropen a un caràcter narcisista, ansiós, histriònic, obsessiu, depressiu, dependent, evitatiu... “Viure és canviar per adaptar-se sense deixar de ser un mateix. Si el canvi personal és tan difícil, fins i tot quan el subjecte ha pres consciència del seu problema i està motivat, és perquè representa un procés de demolició-reconstrucció llarg i costós”. Paciència.

No són els que veiem als thrillers, però són persones amb tendència a manipular i mentir i, com els borderline, tampoc no tenen empatia ni remordiments. Si no pots evitar-los, recorda'ls que no acceptes les seves idees.

Fermesa.

Semblen persones encantadores i se solen ficar la gent a la butxaca, així que no els permetis justificar-se; i si no vols tenir un enemic per a tota la teva vida, no els humiliïs.

Ara l'ansietat sovinteja.

Sí, però estar ansiós o desbordat per circumstàncies concretes no és el mateix que tenir una personalitat ansiosa, que es caracteritza per estar sempre preocupat pel que pugui passar.

Esgotadors.

Ho intenten controlar tot, si vols avenir-te amb ells els has de mostrar que ets digne de confiança, i mai t'oblidis d'utilitzar l'humor i la ironia amb ells.

Hi ha caràcters depressius o estats depressius?

Els estats depressius responen a un esdeveniment, i pel que fa a la personalitat depressiva també hi ha graus, la distímia és una depressió de baixa intensitat però crònica. En tots els casos el tractament amb antidepressius i teràpia ajuda molt.

Com veuen el món les personalitats passives-agressives?

Per a aquestes persones sotmetre's és una claudicació. Una ordre, i fins i tot una petició, desencadena en elles sentiments de rebellia i frustració.

La seva agressivitat es manifesta per mitjà de la passivitat?

Sí, són sabotejadors, poden desestabilitzar qualsevol grup. Els nens, pel fet que estan en una posició de feblesa enfront dels adults, adopten més sovint comportaments passius-agressius.

Com tractar amb aquestes persones?

Sigues amable, ja que són molt sensibles. I ajuda'l a expressar-se. Si depèn de la teva autoritat i l'està desafiant permanentment, li hauràs de recordar quina és la vostra relació i les seves obligacions. Però sobretot no et deixis arrossegar a un joc de represàlies recíproques.

Una guerra perduda?

Probablement, perquè ells controlen aquest joc molt més que tu, i tenen tots els trumfos.

Doni'm una conclusió.

La major part de les persones només aspirem a viure felices i en pau, però no sempre ho fem de la millor manera ni la més lògica, la benevolència i la tolerància mútua són la millor ajuda.