

NOOMI RAPACE
 è la protagonista
 del thriller *La ragazza
 che giocava con
 il fuoco* (tratto dal
 secondo best seller
 della trilogia *Millenium*
 di Stieg Larsson),
 in cui impersona
 Lisbeth Salander, una
 hacker sociopatica.



A prima vista ti
 ammaliano perché ti
 appaiono spontanei
 e fuori dal coro.
 In realtà sono vittime
 di un disturbo
 comportamentale:
 sono sociopatici.
 E in men che non si
 dica, la vittima
 diventi tu. Scappa!

testo di F. Trabelia

CONTRASTO

TUSTYLE PSICO

Non hai mai sentito parlare di sociopatia? Non sei la sola: il disturbo non è nuovo, ma in Italia era semiconosciuto fino a qualche settimana fa, quando è uscito il libro *Confessioni di una sociopatica. Viaggio nella mente di una manipolatrice* (Marsilio, 18 €, vedi box), traduzione di un best-seller americano. L'ha scritto, sotto lo pseudonimo di M.E. Thomas, un'insospettabile avvocatessa americana che ha deciso di svelare al mondo come ragiona e si comporta una persona affetta da questo "disturbo antisociale della personalità", cioè chi non si preoccupa né prova empatia per il resto dell'umanità. L'empatia è la capacità di identificare i pensieri e i sentimenti dell'altro, e di rispondere a essi con emozioni appropriate (questa la definizione del superesperto Simon Baron-Cohen, docente di psicopatologia dello sviluppo all'università di Cambridge). I sociopatici, che non hanno idea di che cosa sia l'empatia, si comportano come se fossero gli unici esseri viventi al mondo, considerando gli altri semplici oggetti e cercando in molti modi di danneggiarli. Impara a individuare questi pericolosi soggetti: la consapevolezza è il primo passo per frenare i loro effetti negativi!

BUGIARDI PATOLOGICI

«I sociopatici sono camaleontici e agiscono indisturbati in mezzo a noi, costituendo una minaccia per il genere umano», avvertono Jane e Tim McGregor, specialisti in igiene mentale e autori del libro *The empathy trap: understanding antisocial personalities* ("La trappola dell'empatia: comprendere le personalità antisociali", disponibile in inglese su Amazon.it a circa 12 €). «Condizionano le persone grazie

Alla larga da chi
 se ne frega
 di te e degli altri

TUSTYLE PSICO

al loro fascino magnetico di superficie, che distoglie l'attenzione e la consapevolezza dagli aspetti più disturbanti della loro vera natura». Questo "charme di facciata" è il tratto più evidente dei sociopatici: ciascuno di loro ti impressiona con buone maniere e adulazioni (soprattutto nella fase iniziale), si dà arie d'importanza e ti fa credere di essere al cospetto di qualcuno di veramente speciale (così tu ti senti noiosa e insignificante). Oppure fa leva sulla tua compassione raccontandoti di essere malato o vittima di ingiustizie. Attenzione, però, perché nessuna delle emozioni o dei sentimenti che manifesta è sincera: tutto ciò che fa è calcolato per avere un effetto ammaliatore su di te. È un bugiardo patologico, cioè non mente per abitudine, ma per guadagnare qualcosa. Ricorda: il suo unico sorriso vero è il ghigno di piacere che esibisce quando vede qualcuno soffrire.

RELAZIONE IN TRE STEP

Tipicamente, il sociopatico risolve i suoi rapporti con le sue vittime in tre step: il primo è la valutazione, con cui cerca i punti deboli del possibile bersaglio; segue la manipolazione, nel corso della quale può crearsi una maschera/personaggio adatta al suo scopo e conforme alle aspettative della vittima. Sempre nel secondo step, mente per guadagnarsi la fiducia del malcapitato, il quale si illude di vivere un rapporto intimo e speciale, basato sul rispetto reciproco. Infine arriva l'abbandono, che

scatta quando il sociopatico decide di mollare il bersaglio per puntarne un altro. Spesso quest'ultima fase avviene in contemporanea con una valutazione o una manipolazione di altri bersagli.

VITTIME O NEMICI?

Le persone più empatiche attirano i sociopatici (i quali godono delle loro reazioni, atteggiamenti e azioni), ma allo stesso tempo costituiscono i loro più grandi nemici. «Gli empatici sono una minaccia importante», si legge in *The empathy trap*, «in quanto si accorgono per primi che il sociopatico ha qualcosa che non va». Questa combinazione (attrazione + pericolo) rende gli empatici le prede perfette. Credi di essere vittima di un sociopatico/a? Ecco alcuni segni che ti devono insospettire: ti offende con nonchalance (è naturale, non ha inibizioni sociali!), non parla con te ma a te, ti bombarda di paroloni e dà per scontato che tu sia d'accordo. Inoltre è competitivo, vuole vincere a tutti i costi e ti sfrutta per vincere sui rivali. Ha un comportamento manipolativo: è un esperto nel rigirare le cose come vuole, nel trovare giustificazioni razionali, infine ti influenza e controlla in modo ingannevole e disonesto, fino a farti credere di essere pazza. «Se stai pensando che dovresti tenere un diario di tutto ciò che vi dite tu e questa persona, e inizi a

Sarcastica? No, sincera. Parola di sociopatica

Il libro di M.E. Thomas è ricchissimo di rivelazioni utili per capire i sociopatici. Ecco un esempio che mette i brividi, perché mostra la nostra ostinata cecità davanti ai sintomi palesi di questo disturbo: «Il sarcasmo permette a noi sociopatici di passare più facilmente per normali in società. Mi basta dire quello che davvero mi passa per la testa, e la gente scoppia a ridere: chi potrebbe mai pensare che non sto scherzando affatto, quando dico certe cose orribili? Io parlo regolarmente del fatto che sfrutto chi mi ama, o della voglia che avrei di ammazzare qualche tenero animaletto, e non ho nemmeno bisogno di sorridere per far sì che la gente pensi che stia scherzando».



dubitare delle tue facoltà mentali, è probabile che lui sia un sociopatico che sta cercando di manipolare la tua emotività», spiegano i McGregor.

QUI LA DIFESA

Una volta che hai stabilito di avere a che fare con un sociopatico, non illuderti di farlo ragionare o di farlo sentire in colpa, né di poterlo cambiare: tu non hai alcun potere sul suo comportamento. Concentrati piuttosto sulla tua sicurezza e metti in atto una serie di azioni salvavita, volte a evitarlo, rifiutando ogni contatto. Il sociopatico cercherà di manipolarti ulteriormente, impietosendoti e/o minacciandoti: non cedere. Hai difficoltà a escluderlo dalla tua vita perché temi di ferirlo? Ricorda che in persone di questo tipo non ci sono sentimenti da ferire! Loro sono indifferenti agli altri, non hanno né la capacità né il desiderio di interessarsi al prossimo: nessuno è speciale per loro (a meno che non serva a uno scopo). Infine, la famiglia, gli amici o i colleghi potrebbero non capire il tuo allontanamento e quindi fare pressioni per una riappacificazione: non permettere che si intromettano e sii risoluta, ne va della tua integrità. **T**

Ti vuole sua complice? Tu opponiti (e fuggi)

I "piani" dei sociopatici non coinvolgono solo il bersaglio ma anche una terza persona che gli studiosi definiscono "apatica": si tratta di un aiutante-schiavetto collegato in qualche modo con il bersaglio (per esempio, amico, familiare, collega...), che però non si preoccupa minimamente per le sue sorti e, anzi, in genere ha qualche motivo di risentimento verso di lui. Purtroppo gli apatici non sono affatto rari, ma appartengono a quel 60%

della popolazione che ama seguire un leader (buono o malvagio, non importa). In pratica, gli apatici si piegano al volere del sociopatico, lo aiutano attivamente e/o si limitano a fingere di non vedere il male che fa, il tutto senza opporre la minima resistenza. La tua forza di volontà è deboluccia e ti fai abbindolare facilmente dai tipi "splendidi"? Occhio a non cadere nella rete di un sociopatico che ti vuole usare per danneggiare qualcuno. Lui di certo

proverà a conquistarti anche con l'adulazione o la corruzione (un regalo, una promozione...), oppure ti disorienterà con un fiume di bugie. Se sei tentata di cedere perché non vuoi contraddirlo o entrare in conflitto, pensa alla sofferenza che provocheresti con la tua complicità e... tira fuori le palle! (Ehm, volevamo dire: opponiti e scappala).

**NON
CADERE
NELLA
SUA
RETE**