

Alerta amarelo para quem vive pensando que chefes, sogros, colegas de curso só implicam com você. E se a perseguição for real, saiba como agir.

Quem tem essa mania, facilmente solta frases como “tenho certeza de que estão fazendo complô contra mim” ou “os inimigos, aqui, são muitos”... É normal ter certa desconfiança das pessoas, principalmente para quem vive nas grandes cidades. “Quando isso não afeta seu comportamento diário, nada de grave deve ser salientado”, afirma Marlene Gatti, psicoterapeuta e coach expert em terapias energéticas.

A coisa complica se crescer o sentimento de que o mundo está contra você, o medo do que os outros pensam, além de emoções negativas de ansiedade, irritação, tristeza, ou até depressão. Um teste para identificar se tem mania de perseguição é responder “sim” a pelo menos três das quatro questões:

- Você sente com frequência que...
- ... as pessoas estão contra você?
- ... alguém está olhando muito para você?
- ... é de você que a turma lá longe está rindo?
- ... algumas pessoas não gostam de você, mesmo que não haja motivo?

O ser humano é complexo, lembra Silvana Mello, psicóloga, mestre em administração e diretora de desenvolvimento de líderes e engajamento da Lee Hecht Harrison. “Mas, em se tratando de uma pessoa sem doença psíquica, mas que se sente perseguida por alguém, se ela estiver fantasiando isso sinaliza ter alguma dificuldade de lidar com aquele relacionamento ou situação. Digamos que eu esteja cismada que meu chefe prefere trabalhar com outro colega a mim, e começo a criar cenários (de que eu não sou a melhor opção para aquela vaga, de que nunca sou chamada para os bons projetos...). “Essa dificuldade pode ser medo de perder poder ou de não dar conta, que me faz criar ilusões”, detalha a expert em talentos.

Mania de perseguição é um rompimento com a realidade, pois o paciente percebe situações que as pessoas à sua volta não percebem, na visão do psicanalista **Antonio Belamoglie**, terapeuta de casal e individual do Núcleo de Terapia Viva Bem, na Capital. “As causas são necessidades não atendidas de reconhecimento pessoal ou de determinada expectativa”, diz ele, acrescentando que tudo isso pode ter origem em disfunções cerebrais, acontecimentos traumáticos e experiências negativas na vida que levam, por exemplo, o paciente a:

- ... prestar mais atenção ao não do que ao sim dos pais, amigos e colegas de trabalho.
- ... estender olhares críticos a todos os aspectos de si mesmo.
- ... observar muito mais o que dá errado em relação ao certo.

Com isso, ele se sente diminuído e passa a se imaginar sendo observado, monitorado e perseguido.

“Quem tem a autoestima muito baixa não se valoriza e nem coloca limites naqueles com quem convive, permitindo abusos de diversos tipos, excessos, violências...”, acrescenta a neuropsicóloga e doutoranda Beatriz Carunchio.

Outra face da moeda é quando, por ter a autoestima baixa e não reconhecer seus pontos fortes, a pessoa espera o reconhecimento do outro, transferindo ou projetando nos outros seu poder de escolha. E quando esses outros não escolhem aquilo que ela deseja, sente-se perseguida, segundo Beatriz.

O diagnóstico completo deve considerar uma avaliação médica e uma psicológica, de acordo com **Antonio Belamoglie**. “Nem todos precisam de remédios, apenas psicoterapia para trazer à realidade, desenvolver autoestima e recursos pessoais como segurança emocional, alegria de viver, assertividade”, detalha o psicanalista. Ele diz isso porque há níveis leves de mania de perseguição.

continua...

