Mitomane - Cos'è la Mitomania?

Categoria : PSICHE E DINTORNI
Pubblicato da Antonella Ianniello in 27/7/2017

Persona affetta da mitomania, portata cioè alla fabulazione, a dare realtà alle creazioni della sua immaginazione, spesso vivendo in una realtà fittizia e cercando di imporre anche ad altri, come vere, situazioni puramente inventate: essere un m., una m.; la telefonata era opera di un mitomane; nell’uso com., millantatore, impostore, megalomane.

La mitomania è una manifestazione psicopatologica caratterizzata dal ricorrente bisogno di distorcere la realtà, elaborando intenzionalmente scenari fittizi poco probabili.
MitomaniaDa ciò consegue la predisposizione a raccontare bugie, spesso di natura complessa e fantasiosa, allo scopo di:
Nascondere agli altri le proprie debolezze;
Proteggersi dal giudizio altrui;
Accrescere la propria autostima;
Suscitare ammirazione, stima o compassione nelle altre persone.
Altro atteggiamento ricorrente tra gli individui mitomani è la tendenza a esagerare e a vantarsi delle proprie capacità, prestazioni o esperienze.
Nel tempo, l'abitudine a mentire può evolvere in un disturbo della personalità, poiché l'autore stesso finisce con il credere a quanto inventa.
Le cause della mitomania si possono spesso ritrovare in ricordi dolorosi di una perdita o di un insuccesso, aspettative troppo elevate di amici o genitori o altri eventi talmente negativi da essere impossibili da accettare per la persona che li ha vissuti. Al disturbo possono contribuire anche certi stimoli ambientali e fattori biologico-genetici.
Frequentemente, gli atteggiamenti tipici della mitomania si instaurano come una sorta di barriera con cui nascondere le fragilità e impedire agli altri di approfittarsi di questa debolezza. Se incalzato dai dubbi altrui o da difficoltà reali, come richieste di prestazioni inerenti la sua atteggiata eccezionalità, il mitomane deve imparare ad ingannare. Questa soluzione non è, però, infallibile: la confutazione delle bugie e il confronto con la realtà può demolire la visione di superiorità del mitomane, che può

avere un crollo depressivo.
Un approccio utile per superare il disturbo è la psicoterapia cognitivo-comportamentale, che permette di risalire alle cause del comportamento e di modificarle. La condizione può trarre giovamento anche da terapie farmacologiche a base di ansiolitici, antidepressivi (SSRI) e/o stabilizzatori del tono dell'umore.
Mitomania: cos'è?
Detta anche pseudologia fantastica, la mitomania è un disturbo di natura psicologica che porta a manipolare la verità e a mentire in modo patologico e continuato.
Una persona mitomane crea situazioni e avvenimenti aggiungendo del proprio, in funzione di ciò in cui crede.
Oltre al ricorrente bisogno di mentire, la mitomania è caratterizzata anche dalla tendenza a vantarsi delle proprie capacità per dimostrare la propria superiorità. In un certo senso, quindi, il disturbo è una variante della megalomania.
I tratti peculiari con cui si presenta la mitomania sono, quindi, l'invenzione e l'esagerazione.
L'abitudine di dire le bugie in modo compulsivo può svilupparsi fin dall'infanzia: molti bambini hanno difficoltà ad affrontare alcune frustrazioni e finiscono, entro certi limiti, con il mentire ai genitori per la paura di deludere le loro aspettative, per tentare di preservare la propria immagine o per evitare un castigo. Questo fenomeno diviene un carattere patologico quando il bambino (o l'adulto) incline alla mitomania riscontra che la menzogna può essere intesa come verità, senza conseguenze negative associate.
D'altra parte, una sensazione di piacere e potenza può facilmente indurre a ripetere lo stesso comportamento. Ad esempio, quando i colleghi trovano interesse nelle storie fittizie avvincenti e fantasiose riportate dal mitomane, questo comincia a sentirsi accettato e, conseguentemente, inventa bugie sempre più incredibili. Da ciò risulta l'abitudine a ripetere il comportamento, anche senza uno scopo specifico.
Pertanto, i mitomani entrano in un ciclo vizioso costruito sulle bugie per rispondere alle aspettative e per sentirsi all'altezza, finendo col confondere fantasia e realtà.
Differenza tra mitomania e megalomania
La megalomania e la mitomania sono due condizioni accomunate dalla convinzione di essere superiori agli altri.
Il tratto distintivo della megalomania è l'esagerato apprezzamento di sé: il soggetto assume tipicamente atteggiamenti di superiorità, tende a primeggiare e si impegna a compiere imprese sproporzionate rispetto alle proprie forze (ricavandone una serie di conseguenze più o meno negative). La megalomania è, quindi, espressione di un desiderio patologico di sentirsi degni di ammirazione agli occhi delle persone con cui si instaurano delle relazioni.
La mitomania è la tendenza patologica a manipolare la verità allo scopo di ottenere un'esaltazione psicologica di sé, mediante la produzione abituale, prolungata e ripetuta di menzogne. A differenza del megalomane che ha il bisogno di mettere di continuo i suoi progetti alla prova, il mitomane evita di esporsi all'eventuale impatto con la vita reale - che può rivelarsi deludente ed indurlo al crollo depressivo - ideando fantasie e ingannando le altre persone. L'abitudine a mentire può evolvere in un'alterazione della personalità, poiché l'autore stesso finisce col credere a quanto inventa.
Il destino del mitomane è identico a quello del megalomane: l'esaltazione di sé cede alla depressione e alle conseguenze della sua condotta.
Possibili cause
In psichiatria, la mitomania è una condizione caratterizzata dal ricorso abituale alla bugia.
Quest'atteggiamento può riguardare i più disparati eventi o argomenti (ad esempio: luoghi diversi, avventure galanti, prestazioni sessuali, situazioni improbabili ecc.), talvolta amplificati fino a raggiungere gradi altissimi di invero-somiglianza.
La mitomania viene giudicata un prodotto diretto dell'immaginazione: non dipende pertanto dai deficit

di memoria e non dev'essere confusa con le confabulazioni.
Alla base della mitomania, vi è un atto intenzionale e deliberato di formulare delle false dichiarazioni allo scopo di evitare di esporsi al deludente impatto con la vita reale. Questo fenomeno può progressivamente interferire con il normale processo razionale.
Generalmente, le bugie non vengono utilizzate per ottenere un tornaconto dal punto di vista materiale o un qualsivoglia vantaggio sociale, ma per giustificare la propria grandezza. Spesso il paziente fa sue, come vissute, le esperienze che inventa di sana pianta; la sua mente elabora ricordi come se fossero momenti realmente vissuti.
Le cause della mitomania sono multifattoriali e non sempre facilmente identificabili. Spesso, il disturbo è correlato a una condizione di scarsa autostima e di profonda insicurezza: il mitomane scopre, in genere sin dall'infanzia, il potere devastante delle critiche. Queste possono essere indirizzate dai genitori o da altre persone che si dimostrano rigide nei suoi confronti. La mitomania rappresenta, infatti, una reazione di difesa a situazioni che provocano nel soggetto ansia o frustrazione, rendendolo angosciato dall'obbligo di dare prove eccezionali di sé.
In altri casi, il mitomane è soggetto alla persecuzione del giudizio sociale, spesso a causa di una famiglia di appartenenza avvertita come carente o degradata, di cui prova una viva vergogna. Da qui l'esigenza di creare bugie compensative e di raccontarle agli altri.
Come si manifesta
La mitomania si manifesta sfalsando continuamente la realtà e riportando racconti fantastici, ricordi e/o episodi frutto dell'invenzione, ai quali l'autore stesso crede. Al contempo, sono presenti la tendenza ricorrente ad esagerare e a vantarsi delle proprie capacità, prestazioni o esperienze.
Mediante la falsificazione della realtà, il mitomane cerca di attirare su di sé l'attenzione di quanti lo circondano, allo scopo di soddisfare la sua vanità e il bisogno di stima.
Le bugie raccontate tendono a rappresentare come positiva la persona del narratore: il mitomane riporta esperienze che lo presentano come eroe o come vittima. Ad esempio, il soggetto appare nel racconto come estremamente coraggioso, sostiene di conoscere persone importanti e famose o dichiara di guadagnare più soldi di quanti ne percepisca in realtà.
Il rischio principale consiste nell'arrivare al punto di crearsi un'altra personalità: alcuni di questi soggetti sanno perfettamente di creare scenari fittizi; altri, nel tempo, possono perdere il contatto con la realtà e, soprattutto, non hanno più il potere di determinarla con le proprie menzogne.
Il mitomane è, in realtà, una persona estremamente fragile, che preferisce creare fantasie e ingannare sistematicamente gli altri per eludere ogni possibile confronto. Questo è, tuttavia, inevitabile: il bugiardo patologico prima o poi viene smentito, compromettendo i rapporti e perdendo la fiducia di partner, amici, colleghi e parenti.
A tal punto, l'esaltazione maniacale di sé cede alla depressione. Non è escluso, inoltre, che le sue bugie abbiano delle conseguenze quando rapportate con la realtà; in questi casi possono verificarsi fallimenti economici e affettivi, denunce e problemi giudiziari.
Punti chiave
Il mitomane vive nell'angosciosa necessità di occultare la sua profonda fragilità; ciò lo costringe a vivere sempre alla ricerca di esaltazioni di sé, preoccupato dalla possibilità di riconoscersi carente rispetto al proprio modello ideale.
Il mitomane finisce con il creare fantasie, nella quale è un individuo eccezionale. Questa situazione mentale lo protegge temporaneamente dal crollo depressivo.
Il mitomane deve imparare, così, a manipolare la verità, soprattutto se incalzato dai dubbi altrui o da difficoltà reali, come richieste di prestazioni inerenti la sua atteggiata eccezionalità.
Vivendo nell'illusione, il mitomane perde il contatto con la realtà e il potere di determinarla attraverso l'ideazione di menzogne.
L'angoscia e i sensi di colpa del mitomane nei confronti delle persone che inganna possono indurre un fallimento della sua strategia: lo stress a cui è esposto predispone al crollo psicologico e alla

depressione con ripercussioni più o meno gravi.

Diagnosi

La diagnosi di mitomania viene posta da uno psichiatra o da uno psicoterapeuta sulla base del colloquio con il paziente.

Sul piano diagnostico, il Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali (DSM) classifica la patologia tra i disturbi narcisistici e tra quelli istrionici della personalità. I mitomani presentano, infatti, sia tratti istrionici, che narcisistici. L'istrionico fa di tutto per attirare l'attenzione verso di sé e suscitare l'ammirazione altrui, mentre il narcisista ha una smisurata autostima e si percepisce come un individuo straordinario.

Trattamento

La mitomania può essere trattata con la psicoterapia. L'obiettivo di quest'intervento ha lo scopo di indagare le origini di tale atteggiamento e capire da dove deriva il rapporto conflittuale con l'immagine di sé.

La psicoterapia dovrà comprendere quale ideologia tormenta il soggetto e risolvere la radicata dipendenza del mitomane dall'opinione altrui. Frequente è il ricorso ad interventi psicoterapeutici di tipo cognitivo-comportamentale oppure ad indirizzo psicodinamico.

A seconda delle esigenze specifiche del paziente, inoltre, il medico può indicare un trattamento farmacologico a base di antidepressivi o stabilizzatori dell'umore. Qualora il soggetto sia vittima di idee deliranti, invece, potrebbero essere prescritti degli antipsicotici.