

I COMPORAMENTI COMPULSIVI

LE CAUSE

Perché in certe situazioni continuiamo a reagire in un modo che sappiamo essere sbagliato?

Perché alcuni elementi della situazione che stiamo vivendo assomigliano ad elementi che il nostro cervello emozionale ha classificato come “situazione pericolosa”, una situazione cioè in cui è stato o ha rischiato di essere negato un bisogno per noi fondamentale, riguardante cioè la nostra integrità o il nostro equilibrio fisico, affettivo o psichico (es. negazione del diritto alla vita, alle nostre idee, all’amore).

A questo segnale di pericolo si scatenano le stesse emozioni di allora (essenzialmente paura, angoscia, collera) e, poiché una situazione di pericolo esige una risposta immediata e quindi preconfezionata, pronta all’uso, viene posta in essere la stessa reazione allora dimostratasi efficace ad arginare il pericolo (essenzialmente attacco o fuga, modulate secondo schemi tipici di ogni persona). Questa reazione si presenta dunque con comportamenti che hanno la caratteristica di essere automatici, irriflessi, involontari, spesso incontenibili, bypassando il circuito discernimento-decisione della persona. Li chiameremo comportamenti compulsivi (dal latino “compello”: spingo con forza, costringo).

La situazione pericolosa che si ripropone alla persona è un’esperienza di profonda sofferenza, in genere vissuta durante l’infanzia a contatto con un genitore...

castratore: le faceva sentire che non valeva niente, che era una buona a nulla (anche attraverso una iperprotezione);

autoritario: le imponeva il proprio modo di vedere, i propri desideri, le proprie angosce; non sopportava contrasti, repliche, prese di posizione, manifestazioni di indipendenza; aveva bisogno di dimostrazioni di affetto, di rispetto, di sottomissione;

tirannico: minacciava di non volerle più bene se non era come voleva lui («Guai a te se non ti comporti come dico io!»); la teneva attaccata a sé rinfacciandole i sacrifici fatti per lei, ricordandole il dovere della riconoscenza; l’amore che dava era condizionato, instabile;

oppressivo-soffocante: le faceva continue ed assurde raccomandazioni, la sorvegliava costantemente, lo rimproverava per qualsiasi cosa, piccola o grande;

strumentalizzatore: la utilizzava per realizzare se stesso, calpestando la sua personalità;

assente: non le dava la necessaria sicurezza affettiva e valoriale (capacità di discernimento per affrontare le difficoltà della vita).

L’aggressività del figlio, in risposta a questi comportamenti aggressivi dei genitori, non poteva esprimersi direttamente contro di loro perché:

razionalmente non poteva giustificare il suo odio (i genitori dicevano di agire per il suo bene) per cui *si sentiva in colpa*, pensava di essere lui la causa della tensione creatasi;

era angosciato dalla paura di perdere, nonostante tutto, il loro amore, che era la sua fondamentale sicurezza.

L’aggressività fu perciò rimossa, cioè confinata nell’inconscio.

Ma rimuovere non significa eliminare, e la presenza dell'aggressività, seppur negata, si manifestò comunque, semplicemente in forme diverse, che permisero di non far emergere i sensi di colpa e la paura di essere rifiutato, quali l'espressione indiretta o la repressione.

Il figlio con personalità di tipo attivo attaccava il genitore alle spalle esprimendo l'aggressività indirettamente. In tal modo poté riaffermare la propria individualità, il proprio valore.

Comportamenti tipici di questa personalità sono:

- il rovinare o distruggere oggetti appartenenti al genitore (uccisione simbolica);
- il fare qualcosa che al genitore dà fastidio ma non può impedirgli di fare;
- il gioire interiormente quando il genitore soffre («Gli sta bene!»).

Il figlio con personalità di tipo passivo cedette invece le armi, reprimendo la propria aggressività, per recuperare l'amore del genitore. Gli diventò allora completamente sottomesso, perfettamente rispondente alle sue aspettative; ma in tal modo cessò di essere se stesso e si mise a recitare la parte che gli veniva richiesta.

