

I COMPORTAMENTI COMPULSIVI

I SINTOMI

Col passare degli anni, permanendo le stesse condizioni, il comportamento si sclerotizzò, divenne un modo di essere, ed ora il soggetto si trova ad applicarlo non solo con le persone che l'hanno indotto, ma con tutte quelle che inconsciamente assimila a loro o che gliene ricordano, al limite, con tutti quanti (meccanismo della "proiezione"). Succede così che, vedendo le persone attraverso i propri pregiudizi, timori, aspettative anziché per quello che sono, attribuisca loro dei sentimenti che non hanno affatto e reagisca istintivamente a questi sentimenti inesistenti.

Pur causandogli malessere ed impedendogli di esprimere la sua vera personalità, questi comportamenti gli permettono di tenere sotto controllo i sensi di colpa e l'angoscia che lo prende per timore di non essere accolto, amato, stimato. Per questo, pur sapendo bene quanto siano assurdi, ed avendo anche impegnato tutta la sua volontà per uscirne, non riesce a farne a meno, la compulsione a ripeterli è più forte di lui.

Esaminiamo quali sono questi timori angoscianti, che il soggetto cerca di risolvere assumendo comportamenti che però lo staccano dalla sua vera personalità e da un rapporto autentico con gli altri.

Comportamenti compulsivi della personalità di tipo attivo

Per paura di perdere la stima di se stesso, che si è costruita da solo per compensare quella che non gli è stata data dal genitore;

si mostra autosufficiente ed evidenzia la propria superiorità sugli altri;

disprezza la debolezza altrui (in realtà: la propria, proiettata sugli altri). Nelle personalità di tipo passivo, infatti, disprezza quel comportamento timoroso e rinunciatario che inconsciamente riconosce essere il proprio comportamento nei confronti dei genitori o delle persone a loro assimilate (es. superiori, autorità, ecc.). In esse è dunque se stesso che non accetta, disprezza, castiga; in particolare quella parte di se stesso che ancora non è riuscito a rendere autosufficiente, staccata da quel bisogno (di essere amato, accolto, stimato) il cui mancato soddisfacimento l'ha fatto soffrire nel rapporto con il genitore;

anche se non ammette di averlo (lo nega con il suo comportamento autosufficiente), pretende dagli altri la soddisfazione del suo bisogno di essere amato, accolto, stimato. Al rifiuto o all'incapacità dell'altro di soddisfarlo secondo i suoi criteri, diventa aggressivo, offensivo, vendicativo;

si tuffa in maniera maniacale in attività in cui riesce ad affermarsi, che diventano per lui una ragione di vita (quando l'io si sarà rafforzato, non avrà più "bisogno" di quelle attività e le potrà riprendere per il puro piacere di farle).

Comportamenti compulsivi della personalità di tipo passivo

Per paura di non essere accettato così com'è, per quel che è, di non essere considerato, di essere a mala pena tollerato,

tiene molto alle apparenze, si preoccupa molto dell'opinione altrui («Che cosa diranno di me?»);

si crea una facciata scintillante, che desti ammirazione, e la mette bene in mostra, spesso con nonchalance («...non è niente! ...per me è normale far così!»);

☒ cerca di superare gli altri a qualunque costo;

☒ si mostra impegnato, volenteroso, perfetto in tutto ciò che fa (soprattutto se gli altri lo vedono); ma i suoi comportamenti positivi sono esagerati, plateali, di facciata, non sono una risposta oggettivamente adeguata al problema o alle necessità dell'altro (fanno dire al destinatario: «Sei troppo ...»).

Per paura di essere criticato, rimproverato, giudicato male,

☒ controlla scrupolosamente, in maniera spesso ossessiva, maniacale, tutto ciò che fa, perché terrorizzato di commettere errori; e purtuttavia non si sente mai a posto, non è mai sicuro di aver fatto le cose bene, è pieno di scrupoli, dubbi, esitazioni;

☒ evita di esporsi, di impegnarsi, di assumersi responsabilità, di correre rischi (timidezza); le difficoltà gli sembrano enormi, si sente in pericolo, vede tutto nero e teme il peggio;

☒ si autocontrolla in maniera ferrea: questo lo rende rigido negli atteggiamenti, privo di spontaneità, intangibile dalle emozioni o apparentemente menefreghista; non riuscendo a lasciarsi andare, sessualmente la donna è spesso frigida e l'uomo impotente (tranne con partners di cui non interessa loro la stima); esalta la ragione, la volontà, il dovere e disprezza gli istinti, i sentimenti;

☒ nasconde gli errori dietro a menzogne; è privo di autocritica, di autoironia.

Per paura di essere respinto, isolato, abbandonato,

☒ è esageratamente sottomesso: non osa contraddire, opporsi, imporsi, ma accetta immediatamente quel che dicono gli altri, cede sempre per primo, subisce senza difendersi, reprime la collera, non si ribella mai, sceglie posti subalterni; questa impotenza sociale può diventare anche impotenza sessuale o omosessualità;

☒ si fa mille riguardi per non disturbare, si giustifica per tutto ciò che fa;

☒ si sminuisce, o al contrario, si esalta (es. millanteria sessuale), spinto dal senso di inferiorità;

☒ usa una grande diplomazia, si barcamena, ha una particolare ingegnosità per "cadere in piedi";

☒ tende sempre a mettersi dalla parte del più forte ed a calpestare i più deboli.

Per paura di non essere amato,

☒ cerca di suscitare compassione con il vittimismo (mette l'accento sulle proprie miserie e difficoltà, spesso esagerandole adeguatamente);

☒ è esageratamente gentile, cerca di sedurre, di adescare, di catturare la simpatia, di comperare l'affetto con doni;

☒ chiede prove permanenti ed esagerate di affezione o di amore;

☒ si attacca morbosamente a qualsiasi persona gli manifesti simpatia e fa di tutto perché questo attaccamento diventi un laccio;

entra a far parte di gruppi con forti legami affettivi.

Per non sentirsi in colpa,

si sacrifica per gli altri e non fa niente per sé, ritenendo di non aver diritto a niente;

si autopunisce inconsciamente (somatizzazione) o consciamente (ascetismo esagerato) per espiare, purificarsi;

fa tutto per senso del dovere, senza trasporto e senza discernimento;

mostra un'eccessiva apprensione e dedica attenzioni esagerate alle persone verso le quali nutre un'inconscia ostilità (perché pensa: «se dovesse avverarsi il male che gli auguro, sarà colpa mia perché gliel'ho augurato!»).

Comportamenti compulsivi comuni ad entrambi i tipi di personalità

soffre di complessi di inferiorità, di cui però non è consapevole perché nasconde sotto comportamenti opposti, che le danno sicurezza;

è esageratamente sensibile: si sente offesa per un nonnulla, le sembra che tutti ce l'abbiano con lei, interpreta ogni gesto come atto di ostilità, viene annientata dalle critiche e dagli insuccessi personali;

soffre di stanchezza permanente, mal di stomaco, mal di testa, insonnia, disturbi fisici vari per la tensione o come autopunizione per espiare le colpe che sente di aver commesso; nelle fasi acute dell'angoscia: cuore in gola, respiro affannoso, voce strozzata o alterata, tremito, rossore o pallore, crampi allo stomaco, impellente bisogno di minzione, sudori freddi, conati di vomito (somatizzazioni);

giustifica il proprio comportamento con elevati ideali morali (gentilezza, bontà, altruismo, desiderio di pace, espiatione di colpe, ecc.);

reagisce sempre allo stesso modo, in maniera rigida, stereotipata: o con la sottomissione o con l'aggressività, anziché adattarsi flessibilmente, cioè con discernimento, alle circostanze; inoltre le sue reazioni sono sproporzionate rispetto alla causa;

si intestardisce su idee preconcepite (prevenzioni, pregiudizi) che difende a spada tratta;

si sente sola, ha paura degli altri, è guidata dai suoi complessi, giudica gli altri attraverso se stessa.

Attenzione però a non confondere i comportamenti compulsivi con altri che invece sono perfettamente normali! I primi sono tipicamente mossi da sensi di colpa, angoscia (disagio, tensione, nervosismo, ansia, paura) ed aggressività. Se l'azione non è vissuta con questi elementi, è invece frutto di una libera scelta, determinata dal perseguimento di un ideale.

