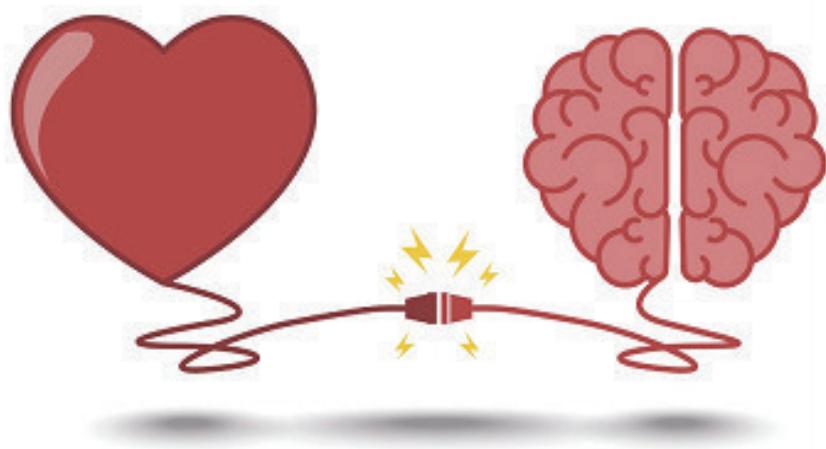


Francisco Insa



LA FORMAZIONE DELL'AFFETTIVITÀ

Una prospettiva cristiana



COLLANA SAGGISTICA

126

Francisco Insa

La formazione dell'affettività

Una prospettiva cristiana



LA FORMAZIONE DELL'AFFETTIVITÀ – *Francisco Insa*

© **Fede & Cultura**

ISBN: 978-88-6409-978-1

eBook ISBN: 978-88-6409-979-8

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati. I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e di adattamento totale o parziale, con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche) sono riservati per tutti i Paesi. L'Editore resta a disposizione degli eventuali aventi diritto non rintracciati.

Fede & Cultura

Via Marconi, 58c-60a

37122 Verona (Italy)

Tel. 045-941851

www.fedecultura.com

e.mail: ordini@fedecultura.com

Prima edizione: gennaio 2022

I DISTURBI DI PERSONALITÀ

1. La personalità e i suoi disturbi

Nel primo capitolo abbiamo definito la personalità come *un modo stabile di relazionarsi con se stessi, con gli altri e con il mondo*, e poi abbiamo presentato i criteri di maturità proposti dallo psicologo Gordon Allport. In quest'ultimo capitolo affronteremo la personalità da una prospettiva diversa: invece di parlare di maturità e immaturità faremo riferimento alla salute e alla malattia. Queste diadi sono strettamente correlate ma non si identificano: una persona immatura non deve essere automaticamente considerata malata, anche se ci sono gradi di immaturità che determinano una patologia.

Possiamo definire i *disturbi di personalità* come un'alterazione globale del modo di essere, di pensare e di relazionarsi. Pertanto, essi colpiscono l'individuo a diversi livelli.

Dal punto di vista *strutturale*, sono caratterizzati dalla presenza di alcuni tratti molto marcati. Usando il modello dei *big five* presentato nel primo capitolo, queste persone si troverebbero al polo estremo in una o più delle cinque diadi: sono eccessivamente cauti, suggestionabili, introversi, distaccati, e via dicendo.

Di conseguenza, il loro *comportamento* è incorreggibilmente rigido: si comportano sempre allo stesso modo in circostanze diverse – anche se queste strategie hanno già fallito in passato – perché non hanno le risorse per agire altrimenti. Ricordiamoci dell'accurata frase di Abraham Maslow, “penso sia allettante, se l'unico strumento che avete è un martello, trattare tutto come se fosse un chiodo”²⁵⁵. Queste persone sono rigide, prive di flessibilità, e quindi hanno difficoltà a adattarsi alle diverse circostanze.

²⁵⁵ A.H. MASLOW, *The Psychology of Science: A Reconnaissance*, Harper & Row, New York (NY) 1966, pp. 15-16.

Alla base di questi comportamenti spesso ci sono *alterazioni affettive*, di solito come conseguenza di carenze nelle loro prime relazioni, difetti di educazione o altre ferite biografiche. Tendono a presentare poca autonomia affettiva, tristezza, insicurezza, paura, ansia, sentimenti di inferiorità (evidenti o nascosti dietro strategie compensative), bassa tolleranza alla frustrazione, mancanza di controllo sulle proprie passioni ed emozioni, impulsività, difficoltà a concepire il medio e lungo termine (ritardo della ricompensa, conseguenze delle proprie azioni), ambivalenza (cioè sentimenti di amore e odio o di idealizzazione e svalutazione verso la stessa persona, che portano all'instaurarsi di relazioni intense ma instabili).

Queste persone cercano di compensare i loro deficit emotivi instaurando *relazioni malsane* che risultano inefficaci o dannose. Per esempio, tendono a isolarsi, a invadere o a lasciarsi invadere, a non rispettare né a far rispettare l'alterità, a usare l'altro. Quest'ultimo atteggiamento è chiamato *manipolazione*, che consiste nel forzare la relazione per ottenere dei benefici. Per raggiungere questo obiettivo, cercano – ricordiamoci che in un modo non del tutto cosciente – di far fare o far sentire all'altro ciò che non vuole fare o sentire, per esempio, trascurando di prendersi cura di sé per essere curato dall'altro, sfruttando le virtù o i difetti dell'altro a proprio vantaggio, mettendo l'altro in una situazione limite, facendogli pressione per risvegliare in lui dei sentimenti (ricatto emotivo, indurre compassione o colpa, fare che gli altri si sentano inferiori).

Insomma, hanno difficoltà a stabilire relazioni paritarie, cioè con i loro pari e a parità di condizioni; il modello abituale è quello della dominanza o della sottomissione. È quindi difficile che i rapporti siano duraturi e variegati: l'altro finisce per esaurirsi; rimane al loro fianco solo chi pure ha una personalità squilibrata. L'esempio dello psicopatico e del dipendente è classico: uno ha bisogno di calpestare gli altri per affermarsi e il secondo ha bisogno di qualcuno che lo sostenga anche se lo maltratta.

Da un altro punto di vista è possibile concettualizzare alcuni di questi disturbi come una *persistenza dell'egocentrismo infantile* a scapito

dell'autotrascendenza e dell'estensione del senso dell'io (quest'ultimo, come si ricorderà, è il primo dei criteri di maturità di Allport). Il soggetto centra – non del tutto consapevolmente, è importante sottolineare questa idea – la sua attenzione su se stesso, cerca a tutti i costi di sentirsi bene o di non sentirsi male. Al contrario, non è in grado di apprezzare i bisogni degli altri e forse non concepisce nemmeno che essi abbiano i propri bisogni. Di conseguenza, chiede attenzione su se stesso, dà priorità alla propria soddisfazione, non si occupa delle implicazioni che le sue azioni o le sue richieste hanno sugli altri, eccetera.

Dal punto di vista *cognitivo* hanno quelle che nel capitolo precedente abbiamo chiamato *distorsioni cognitive* o *pensieri automatici* che li portano a interpretare la realtà in modo sbagliato: vogliono farmi del male (paranoico), l'altro è da biasimare (antisociale), se le cose non andranno perfettamente sarà meglio non provarci (ossessivo-compulsivo), e via dicendo.

È caratteristica la mancanza di consapevolezza di avere un problema, che rende molto difficile per loro cercare una cura. In molti casi il massimo che si può ottenere è che vadano dal medico per i sintomi che appaiono secondariamente (per esempio, insonnia, ansia o depressione).

I segni dei disturbi di personalità si affacciano sin dall'infanzia o dall'adolescenza e diventano evidenti nella prima età adulta o nella maturità. Poiché non si tratta di comportamenti specifici ma dell'intera personalità, per giungere a una diagnosi le alterazioni devono essere stabili, duraturi e di lunga evoluzione, e devono interferire in modo significativo in diversi ambiti della vita dell'individuo (familiare, sociale, lavorativo). Oltre al colloquio personale e ai dati forniti dalla famiglia, vengono solitamente utilizzati test psicologici, che possono essere di diverso tipo: proiettivi (come il test di Rorschach, che consiste in disegni non definiti), domande a scelta multipla (MMPI, 16-PF), eccetera. Nei casi meno gravi, può essere difficile fare la diagnosi: c'è una zona grigia tra normalità e patologia.

Il trattamento è di solito faticoso e richiede molti anni. Come si può supporre, i farmaci sono utili solo per alleviare alcune manifestazioni (per esempio, diminuire l'impulsività) o per attenuare i sintomi secondari (ansia e basso umore), ma non riusciranno a guarire il disturbo. È necessario un lavoro di psicoterapia per indagare le radici, correggere le distorsioni cognitive e contribuire a incorporare modi sani di relazionarsi e di affrontare i problemi.

2. L'aiuto dal lavoro di formazione

Nel lavoro di formazione e di accompagnamento spirituale, ci sono vari modi per aiutare coloro che soffrono di queste condizioni. Di seguito sono riportati alcuni suggerimenti generali per tutti i disturbi, che saranno studiati nella sezione seguente aggiungendo delle considerazioni specifiche.

Va notato che questi pazienti sono molto difficili da capire per una persona sana, perché sembra che adottino volontariamente atteggiamenti che li portano ripetutamente al fallimento. Si può dire che manca loro il senso della realtà, ma non come lo psicotico che ha delle credenze o percezioni false; il problema nei disturbi di personalità è che il soggetto non si rende veramente conto dei propri bisogni o di quelli altrui. Istintivamente possono provocare rifiuto, quindi un approccio corretto richiede che le loro difficoltà non siano viste come manie o difetti di carattere, ma come vere e proprie patologie a causa delle quali "soffrono o fanno soffrire la società"²⁵⁶.

Va anche notato che il formatore non è immune dal modello di relazioni anomale che queste persone tendono a stabilire: cercheranno anche di manipolarlo, di affezionarsi a lui, di utilizzarlo, eccetera. Di conseguenza, non tutti sono in grado di aiutare questo tipo di soggetti. Sono necessarie una preparazione speciale, esperienza e una sincera capacità di auto-osservazione e autocontrollo per non cadere nella rete di un rapporto che sarebbe dannoso per entrambi.

²⁵⁶ K. SCHNEIDER, *Le personalità psicopatiche*, Fioriti, Roma 2008, p. 5.

Il formatore può innanzitutto evidenziare i comportamenti inappropriati e rafforzare quelli adattativi. Non è così facile, perché di solito queste persone – fa parte del disturbo – non percepiscono l’alterazione dei loro comportamenti, delle loro convinzioni o delle loro relazioni, e quindi non sentono il bisogno di mettere in atto comportamenti più sani. Spesso lasciano cadere tutta la responsabilità sugli altri. Confrontarsi con la realtà sarà per loro un passo verso il superamento del proprio egocentrismo: hanno bisogno di guardare oltre se stessi, di trascendere se stessi. Questo lo si può favorire indicando loro le conseguenze del proprio comportamento su se stessi e sugli altri (il danno o la mancanza di bene che fanno a coloro che li circondano) così come il modo in cui le persone che conducono una vita integrata e felice si comportano, in modo che possano imparare altre scelte sane per imitazione.

Un’alternativa è quella di fornire un’opera di psicologia, un romanzo o un film in cui uno dei personaggi abbia tratti simili ai loro e quindi possano riconoscere loro stessi. Il ricorso alla letteratura o al cinema è di solito meno aggressivo nei confronti della persona interessata e porta a conversazioni che evidenziano somiglianze e strategie di cambiamento.

I colloqui di formazione sono anche un’occasione per evidenziare caratteristiche e difese più adattative con cui affrontare le diverse situazioni di vita. Lo studio dei tratti associati a ciascuno dei cinque fattori principali della personalità (il *big five*) servirà a fissare obiettivi realistici e concreti.

Nel concretizzare questi obiettivi è consigliabile fare molta attenzione a non pretendere ciò che il soggetto non è in grado di dare o costringerlo a fare ciò che non è in grado di fare. Si tratta di individui fragili che possono “rompersi”. Per esempio, è una cosa buona proporre a un giovane con scarse capacità sociali e difficoltà relazionali di partecipare a un’attività – campeggio, convivenza, eccetera – con ragazzi della sua età. Ma se la persona interessata pensa che quell’attività supera le sue capacità, oppure i suoi tentativi sono frustrati, sarebbe dannoso continuare con questa posizione, perché

alla fine le sue paure verrebbero confermate e la sua autostima andrebbe ulteriormente minata. È meglio andare avanti progressivamente, osservando le sue reazioni e lasciando che sia lui a stabilire il ritmo.

Un altro aiuto che il formatore può prestare è quello di sospettare che dietro i comportamenti disadattivi ci sia una patologia e incoraggiare il soggetto ad andare da un professionista. Al contrario, non di rado chi sta intorno a questi pazienti minimizza il problema o pensa che non ci sia una soluzione: “È così, è sempre stato così e non c’è nulla da fare”. Alle volte, al contrario, i formatori confidano semplicemente che con il tempo e lo sforzo il soggetto riuscirà a risolvere il problema. La conseguenza è che il quadro diventa cronico e la guarigione risulta sempre più difficile: molte volte l’evoluzione naturale di questi quadri è il peggioramento.

Pensiamo a qualcuno che manifesti una stanchezza cronica: si affatica dopo una camminata moderata o quando sale le scale, arriva a fine giornata esausto, si vede pallido... “Anemia”, pensano di solito quelli che hanno un minimo di conoscenze mediche. Infatti, l’atteggiamento logico sarebbe quello di fissare un appuntamento con un medico che farà una visita, un’anamnesi, un esame medico, alcuni test di laboratorio, e una volta confermato il quadro, prescriverà un integratore di ferro e soprattutto indagherà sulle cause. Se invece le persone a lui vicine – la sua famiglia, i suoi educatori, il suo direttore spirituale – si limitassero a esortarlo a essere più duro, a vivere dimenticando se stesso, ad abbandonarsi a Dio, a donarsi agli altri, magari a riposare un po’ di più... gli renderebbero un cattivo servizio dal punto di vista fisico e spirituale. Di fronte a un quadro patologico non basta che la persona interessata o coloro che gli stanno intorno abbiano buona volontà.

Insomma, davanti a una persona “particolare” o con difficoltà ad adattarsi nonostante lo sforzo personale e l’aiuto dei formatori, vale la pena di raccomandare una valutazione da parte di un professionista senza aspettare che le manifestazioni diventino ancora più evidenti. La diagnosi e il trattamento precoce facilitano una

buona prognosi. Poiché l'interessato spesso non è in grado di accettare i suoi tratti di personalità disadattativi, può essere opportuno giustificare la visita sui sintomi secondari o sulla necessità di migliorare le relazioni: anche se non si assume responsabilità e incolpa gli altri, un professionista lo aiuterebbe a sviluppare strategie per migliorare la convivenza.

Come in altre situazioni – lutto, dipendenze, depressione – devono crescere nell'amore per Dio e per gli altri nella situazione reale. In questi pazienti è particolarmente importante distinguere tra psicologia e vita interiore (il che sicuramente ha qualcosa di artificiale, perché la persona è una sola e tutte le sue dimensioni sono interconnesse). Tuttavia, sarebbe sbagliato impostare in termini morali le manifestazioni di una personalità alterata, confondendo l'egocentrismo con l'egoismo, la tendenza all'isolamento con la mancanza di preoccupazione per gli altri, l'impulsività con la mancanza di temperanza, eccetera.

Infine, queste persone hanno un grosso ostacolo al dono di sé sia nel matrimonio che in altri tipi di vocazione. I disturbi di personalità sono una causa frequente di nullità matrimoniale²⁵⁷, ma sicuramente i comportamenti disadattivi sono stati evidenti già durante il fidanzamento: eccesso di controllo, gelosia, scoppi di rabbia. Nel parlare del fidanzamento abbiamo detto che non si può ingenuamente confidare che l'altro migliorerà con il tempo, tanto meno che "lo migliorerò". Se il dubbio rimane, è consigliabile ricorrere a una valutazione da parte di un professionista, che sarà in grado di stimare non solo la stabilità della personalità della singola persona ma anche la complementarità di entrambe.

Per un motivo simile, non sarebbe saggio per chi soffre di questi disturbi impegnarsi in una vocazione di totale dedizione a Dio.

²⁵⁷ F. POTERZIO, "Il dialogo tra il giudice e il perito nella prospettiva del perito", in H. FRANCESCHI, M.A. ORTIZ (a cura di), *La ricerca della verità sul matrimonio e il diritto a un processo giusto e celere. Temi di diritto matrimoniale e processuale canonico*, Edusc, Roma 2012, pp. 254-304.

Sono malattie che colpiscono profondamente l'interessato e renderebbero molto difficile il rapporto con Dio e con le altre persone. La vita cristiana non consiste nel compiere pratiche quotidiane di pietà o nel dedicare più o meno ore alla preghiera, ma nell'aver un rapporto intimo con Dio. Ebbene, la difficoltà di stabilire sani rapporti interpersonali comprende anche quelli con Dio: una delle cose che caratterizzano di più il cristiano è che considera Dio come tre Persone, ed è chiamato a trattare e ad amare ognuna delle tre. Il rapporto con Dio, quindi, può essere anche viziato, il che darebbe luogo a forme di religiosità immature o malsane: senza contatto personale (che non sarebbe affettivamente soddisfacente), ispirato dalla paura o dal *do ut des*, basato sul rigido adempimento di certe norme, e via dicendo.

La difficoltà di stabilire legami sani sarà più evidente nel rapporto con le altre persone, sia con i suoi fratelli di vocazione sia con i destinatari del suo apostolato. Lo sfruttamento degli altri, la manipolazione, il dominio, la dipendenza – anche se cercate in modo non del tutto consapevole – sono particolarmente in contrasto con lo stile di vita richiesto a chi si è donato al servizio degli altri.

Non è infrequente che le persone con disturbi cerchino questo tipo di vita per nascondere o compensare le loro carenze emotive o le difficoltà di relazione. Questo implicherebbe un errore di partenza nel dono di sé, che sarebbe un modo per scappare o per nascondersi, non per donarsi. Nella fase di discernimento è quindi necessario essere attenti alle persone che hanno problemi di convivenza con i loro coetanei o che sono note per aver avuto problemi negli ambienti da cui provengono. Non sempre è facile sapere quest'ultimo aspetto di persona, per cui è utile che i formatori conoscano le famiglie dei candidati, possibilmente nel proprio ambiente, nella propria casa, non semplicemente invitando i genitori nell'istituzione dove si svolge il processo di discernimento o di formazione. D'altra parte, nelle conversazioni con i candidati, è ne-

cessario affrontare la loro biografia e prestare attenzione al rapporto che hanno avuto con i loro genitori; se risultasse conflittuale o si fossero evidenziate delle carenze importanti, si dovrebbe fare un discernimento più attento.

Insomma, la presenza di un disturbo di personalità offusca la libertà nella decisione di donarsi, e mette a rischio sia l'esperienza del carisma a cui il soggetto si crede chiamato che il compimento della missione apostolica che esso comporta. Anche in questo caso, se il dubbio rimane sarà opportuno effettuare una valutazione psicologica.

Di fronte a questi sospetti è saggio rallentare, anche se il candidato mostra un sincero desiderio di andare avanti ed è legittimamente entusiasta a seguire quella strada. È preferibile che, mentre cresce nella sua vita di pietà e conosce il carisma che vuole seguire, vengano affrontati i suoi tratti patologici. Nel frattempo, i responsabili valideranno la rettitudine della sua motivazione e la possibilità che stabilisca un rapporto normale con Dio e con gli altri, fino ad arrivare a una ragionevole certezza che lo stile di vita che sarà seguito dal candidato gli permetterà di progredire in modo sano e felice nella sua dedizione a Dio e ai suoi fratelli. Altrimenti si rischierebbe che l'interessato cada nell'infelicità e nell'insoddisfazione esistenziale; anzi, se mettesse quest'insoddisfazione in relazione con la sua vocazione potrebbe essere tentato di abbandonarla, rendendola responsabile della sua infelicità, alle volte allontanandosi anche da una vita cristiana.

3. Classificazione dei disturbi di personalità

Il manuale di classificazione delle malattie mentali dell'*American Psychiatric Association* distingue dieci disturbi della personalità²⁵⁸, raggruppati in tre gruppi che verranno discussi di seguito (Tabella 22). Dopo ogni gruppo indicherò alcune idee specifiche per il lavoro di

²⁵⁸ AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, *Manuale Diagnostico e standardistico dei disturbi mentali. Quinta edizione (DSM-5)*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2014⁵, pp. 747-793.

formazione, che si aggiungono alle linee guida generali studiate nella sezione precedente. Il DSM-5 aggiunge anche la modificazione della personalità dovuta a un'altra condizione medica con ripercussioni a livello cerebrale (tumori, traumi, epilessia, infezioni, problemi vascolari o endocrini, eccetera) e altri due disturbi più ampi che includono coloro che presentano condizioni miste o non presentano tutti i criteri diagnostici di una categoria concreta.

Gruppo A:

Paranoide.
Schizoide.
Schizotipico.

Gruppo B:

Antisociale.
Borderline.
Istrionico.
Narcisista.

Gruppo C:

Evitante.
Dipendente.
Ossessivo-compulsivo.

Modificazione della personalità dovuta a un'altra condizione medica.
Disturbo di personalità con altra specificazione.
Disturbo di personalità senza specificazione.

Tabella 22 – DSM-5 classificazione dei disturbi di personalità

Prima di andare avanti vorrei fare un chiarimento. A volte, quando parlo di questi disturbi – non sono tipi di personalità ma personalità patologiche – qualcuno mi si avvicina commentando: “credo di averli tutti”. Di solito rispondo di non preoccuparsi troppo, perché se hanno dei tratti di ciascuno dei quadri di cui parleremo difficilmente si tratterà di un disturbo: i disturbi sono caratterizzati dalla chiara predominanza di alcuni tratti che sono messi in pratica in una grande varietà di situazioni. Il problema sarebbe piuttosto se qualcuno si identificasse con un solo tipo di personalità.

Gruppo A: gli eccentrici

Hanno un importante parallelismo con i quadri psicotici di cui abbiamo parlato all’inizio del capitolo precedente e sono probabilmente quelli che hanno una maggiore componente genetica. Ci sono tre categorie.

Il *disturbo paranoide di personalità* è caratterizzato dalla *sfiducia*. Il nome fa riferimento al delirio o paranoia. Il paranoide non ha vere e proprie credenze false e incorreggibili, ma piuttosto un sospetto che lo porta – senza sufficiente base oggettiva – a vedere nelle altre persone intenzioni malevole: per esempio, percepisce come attacchi dei commenti innocui, pensa che gli altri vogliano approfittarsi di lui o fargli del male, che non siano leali, che il coniuge stia flirtando con altre persone. Di solito si mostra molto rancoroso.

Il *disturbo schizoide di personalità* potrebbe essere concettualizzato come *bassa reattività emotiva*. Prende il suo nome da un’altra malattia psicotica, la schizofrenia, perché – senza avere i sintomi più gravi ed evidenti di questa malattia (deliri e allucinazioni) – lo schizoide condivide l’appiattimento emotivo e l’allontanamento dalle relazioni sociali. A differenza dei disturbi del gruppo C, lo schizoide non si ritira per paura del fallimento o del rifiuto (non è semplicemente timido) ma perché non sente il bisogno di relazionarsi; sta meglio da solo.

Il *disturbo schizotipico di personalità* è quello più vicino a un quadro psicotico, perché aggiunge alle caratteristiche dei due quadri precedenti alcuni *interessi e comportamenti eccentrici*, tra cui pensiero magico, telepatia, superstizioni, esoterismo, linguaggio stravagante. In ambito religioso può avere un eccessivo interesse per lo straordinario: apparizioni, possessi diabolici, stigmati, rivelazioni.

L'accompagnamento formativo di queste persone è estremamente complicato, perché non percepiscono la stranezza del proprio comportamento o delle proprie convinzioni e non sentono il bisogno di relazionarsi. Quindi gli obiettivi sono di solito limitati. Come guida di base, dobbiamo aiutarli a mettersi di fronte alla realtà nel loro interagire con gli eventi e con le persone. In quest'ultimo campo possiamo far notare loro che, pur non sentendo il bisogno di stabilire relazioni con gli altri, gli altri lo sentono, per cui vale la pena superare il loro carattere – proprio come devono fare, per esempio, i collerici o gli invadenti – per darsi agli altri.

La loro tendenza all'isolamento e la loro mancanza di capacità sociali li rendono inadatti a una vita di dedizione a Dio nel sacerdozio o nel celibato apostolico. Tuttavia, sorge una domanda: hanno disposizioni per una vita di dedizione a Dio nella solitudine del chiostro? A prima vista questo sembrerebbe uno stile molto in linea con le loro capacità, ma un'ulteriore riflessione solleva seri dubbi. In primo luogo, bisogna valutare il loro rapporto con Dio, che può soffrire tutte le limitazioni che abbiamo visto nei rapporti con le altre persone. Una vita di dedizione a Dio, come è stato detto, non è sinonimo di una vita solitaria, ma di intima unione con Lui, cosa che può risultare difficile per una persona che ha difficoltà a stabilire legami stretti.

La peculiare visione che lo schizotipico ha forse su alcuni aspetti della vita cristiana merita un'attenzione particolare. A prima vista potrebbero essere confusi con un sano interesse per lo sviluppo spirituale, un alto grado di unione con Dio e persino con dei veri

fenomeni mistici straordinari²⁵⁹. Richiedono, quindi, un adeguato discernimento da parte di persone con prudenza ed esperienza. A questo proposito va ricordato che i grandi mistici – San Francesco d’Assisi, Santa Teresa di Gesù, San Giovanni della Croce, Padre Pio – erano persone che vivevano i loro fenomeni mistici straordinari con grande discrezione, i loro rapporti quotidiani erano normali e soprattutto si sottomettevano sempre ai loro superiori e si lasciavano guidare dai loro direttori spirituali. Sapevano anche combinare le loro alte esperienze con una vita semplice di lavoro ordinario (“Dio cammina anche tra le pentole”²⁶⁰, diceva la santa di Ávila), di servizio agli altri e con lunghi periodi di notte oscura.

Gruppo B: gli estroversi o egocentrici

Tracciando un parallelismo con la distinzione tra disturbi nevrotici e psicotici, i disturbi del gruppo A sarebbero qualitativamente anormali, mentre nei gruppi B e C si evidenzia un’alterazione quantitativa, un’esagerazione di tratti che in misura maggiore o minore abbiamo tutti. A prima vista questi individui di solito hanno un senso di normalità e si rivelano persino molto gentili; tuttavia, col passare del tempo diventa chiaro che hanno importanti carenze nel loro modo di essere.

Il *disturbo antisociale di personalità* può essere concettualizzato come *sfruttamento dell’altro*. Consiste in un disprezzo per le persone e per le norme, che porta a usare gli altri (manipolarli, imbrogliarli, fare promesse che sistematicamente non vanno rispettate) e a infrangere le regole senza provare sentimenti di colpa o rimorso. In alcuni casi fanno del male a persone o animali senza cercare alcun

²⁵⁹ Per la difficile questione del discernimento di fenomeni straordinari, si veda: J.B. TORELLÓ, *Psicología y vida espiritual*, Rialp, Madrid 2008, pp. 229-250; M. BELDA, *Ars artium. Storia, teologia e pratica della direzione spirituale*, Edusc, Roma 2020, pp. 193-205.

²⁶⁰ SANTA TERESA DI GESÙ, *Fondazioni*, V, 8.

beneficio se non il semplice piacere che provano nel farlo. Se vengono messi di fronte a tali azioni tendono a razionalizzare il loro comportamento abusivo e a proiettare la responsabilità sugli altri; se vengono contraddetti possono diventare irritabili e aggressivi. Non sanno stabilire relazioni autentiche di intimità e hanno una grande mancanza di empatia per i bisogni e le sofferenze degli altri, tranne quando fingono di empatizzare per ottenere la loro fiducia, il loro controllo o la loro manipolazione. È un disturbo frequente nei criminali, ma può verificarsi anche nei “leader senza scrupoli” che cercano il proprio vantaggio o quello della propria azienda o istituzione senza trattenersi dall’usare o danneggiare gli altri.

Il *disturbo borderline di personalità* è probabilmente quello più grave e con una prognosi peggiore²⁶¹. Si caratterizza per un’estrema *instabilità* sia internamente (emozioni intense e mutevoli, ambivalenza affettiva, sensazione di vuoto interiore, umore depresso, impulsività) sia nelle relazioni, che tendono a essere intense e fragili. Alla base c’è un’immagine di sé molto destrutturata, la paura dell’abbandono e difficoltà a donarsi con fiducia agli altri. L’ideazione suicida e la comparsa di comportamenti autolesionistici sono frequenti e servono ad alleviare la tensione. Nei casi più gravi, possono presentare episodi psicotici.

Possiamo sintetizzare il *disturbo istrionico di personalità* come *seduzione*. C’è una tendenza a essere al centro dell’attenzione; quando passa inosservato si sente a disagio e cerca di venire alla ribalta. È molto dipendente dalla stima e dall’affetto degli altri e si serve di commenti o comportamenti infantili o teatrali, un modo di vestire provocatorio, comportamenti sensuali, eccetera. La sua emotività è superficiale e mutevole, e il suo carattere è molto suggestionabile, tanto che gli eventi esterni lo influenzano in modo esagerato.

²⁶¹ Per comprendere e aiutare le persone con questo disturbo può aiutare il libro: P.T. MASON, R. KREGER, *Stop Walking on Eggshells. Taking Your Life Back When Someone You Care About Has Borderline Personality Disorder*, New Harbinger Publications, Oakland (CA) 2020.

Infine, il *disturbo narcisistico di personalità* è caratterizzato dalla *grandiosità*. Ha un senso esagerato della propria importanza e delle proprie capacità. Cerca, come qualcosa che sia naturale, una coorte di seguaci che lo ammirino, ma li tratta con poca empatia, perché in fondo li disprezza e si mostra arrogante, altezzoso e prepotente. Tende a sfruttare e umiliare gli altri, ma a differenza dell'antisociale non lo fa per il piacere di vederli soffrire o per ottenere vantaggi materiali, ma perché il contrasto con l'umiliazione dell'altro lo fa brillare di più. Egli dà per scontato che gli sia dovuto tutto, che solo le persone speciali o di alto rango meritino di relazionarsi con lui e che lui sia destinato ad avere successo. È invidioso dei successi altrui. Nel profondo manca di autonomia emotiva: è dipendente dall'accettazione e dal riconoscimento degli altri perché la sua apparente grandiosità nasconde un nucleo molto debole. Ecco perché quando si vede solo, rifiutato o fallito, soffre di quella che gli psicoanalisti chiamano una *ferita narcisistica* che lo porta alla rabbia o a un esaurimento depressivo.

Un formatore con esperienza si renderà presto conto che queste quattro categorie di persone tendono a usare e manipolare gli altri per compensare i loro bisogni psicologici in modo patologico. Va ricordato, però, che lo fanno inconsciamente o almeno senza piena consapevolezza: il problema non è nell'egoismo ma nell'egocentrismo, non nella virtù ma nella personalità; ovviamente entrambi i concetti si intersecano e si rafforzano a vicenda in senso positivo e negativo, ma vanno adeguatamente distinti.

Un primo modo per aiutare una persona con questi disturbi è fargli vedere le conseguenze delle sue azioni sugli altri, il danno che stanno causando loro o lo sforzo che questi fanno per soddisfare le sue richieste. Si potrebbe sottolineare, per esempio, che il suo atteggiamento richiede agli altri una grande dedizione alla quale non sono obbligati (e quindi non dovrebbero sentirsi feriti se non sono soddisfatti) e soprattutto che c'è una mancanza di reciprocità nel rapporto che cercano di instaurare: sta dando – si sta donando –

molto meno di quanto sta ricevendo. Questo confronto dovrà essere fatto in modo progressivo e delicato, perché se il supporto esterno viene bruscamente rimosso può crollare la debole struttura della sua personalità.

Di solito è utile mettere in relazione il suo comportamento con lo stile educativo ricevuto: carenze affettive, madre iperprotettiva (frequente nei narcisisti), regole rigide o assenti (tipiche negli antisociali), famiglia non strutturata, eventi traumatici, eccetera. Non si tratta di “agire come psicoanalista”, che sarebbe un errore con conseguenze disastrose. Si tratta di conoscere la persona nella sua integrità, nel contesto della sua biografia, in modo che – questo è il punto fondamentale – l’individuo stesso impari a capire se stesso e a interpretare ciò che realmente cerca nel rapporto con gli altri: il sostegno, il riconoscimento, l’affetto, eccetera.

Ciò che abbiamo detto in questo libro sulla maturità della personalità e degli affetti, così come sui rapporti tra pari (soprattutto l’amicizia fra coetanei), è particolarmente rilevante per queste persone. Man mano che imparano a formare relazioni sane, a rispettare l’alterità e ad affrontare la frustrazione svilupperanno una personalità più forte e stabile e guadagneranno fiducia in se stessi.

Le personalità narcisistiche e antisociali meritano un commento speciale. Tendono a mostrare una grande capacità di leadership e di proattività, e quindi sembrerebbero ideali per compiti di direzione e di governo nelle opere e nelle istituzioni apostoliche. Grosso errore. La nomina può essere percepita come un riconoscimento del loro valore personale, potenziando i loro tratti più disadattivi. È vero che all’inizio sono molto carismatici e attraenti, ma con il tempo la loro mancanza di empatia e di rispetto per i bisogni degli altri diventa evidente. Confondono l’adesione alla propria persona con la fedeltà al carisma o all’istituzione – “lo Stato sono io” – in modo che mettere in discussione una sua decisione è visto come un’offesa personale o una mancanza di obbedienza o di dedizione a Dio. Poiché hanno poca capacità di autocritica e di

introspezione, sarà difficile per loro riconoscere la propria responsabilità e cambiare ciò che è necessario in se stessi.

Prima o poi le persone normali prenderanno le distanze da loro o addirittura dall'istituzione, o le affronteranno dando origine a resistenze, controversie, tensioni, triangolazioni, interventi di altri superiori. Non è raro che anche le persone con questi due disturbi abbiano difficoltà a obbedire, tanto che finiscono per essere fonte di conflitto sia con i loro superiori che con i loro subordinati. Solo le persone deboli che hanno carenze del segno opposto – soprattutto i dipendenti che vedremo qui di seguito – le seguono acriticamente. Infine, la loro mancanza di scrupoli li rende candidati all'abuso di potere e di coscienza, cosa che papa Francesco ha giustamente posto alla radice degli abusi sessuali che abbiamo dovuto lamentare negli ultimi decenni²⁶².

Una solida vita interiore li aiuterà invece ad approfondire il valore del servizio disinteressato, senza cercare nulla in cambio né fare bilanci costi-benefici.

Gruppo C: gli introversi o ansiosi

Questo gruppo condivide con il precedente il carattere quantitativo dei loro difetti di personalità, ma le loro caratteristiche distintive sono nell'estremo opposto: invece di agire per compensare i loro difetti tendono a essere passivi.

Il *disturbo evitante di personalità* è caratterizzato dal *ritiro* dal contatto interpersonale. Abbiamo visto questo tratto nella personalità schizoide, ma non è difficile distinguerli. Il dipendente non mostra autonomia, eccessiva freddezza o insensibilità verso le relazioni: si rende conto di averne bisogno. Tuttavia, sente una paura insormontabile di essere rifiutato, perché si sente inadeguato, inferiore agli altri e con scarse capacità sociali. È molto sensibile alle critiche,

²⁶² Cfr. FRANCESCO, *Lettera al Popolo di Dio che è in cammino in Cile*, 31 maggio 2018; IDEM, *Discorso al termine dell'incontro "La protezione dei minori nella Chiesa"*, 24 febbraio 2019.

all'imbarazzo, alle battute offensive, al ridicolo e all'abbandono. Di conseguenza si mostra inibito nelle situazioni sociali a meno che non sia sicuro di essere accettato. D'altra parte, è riluttante ad accettare sfide e rischi per paura di fallire.

Il *disturbo dipendente di personalità* è caratterizzato dalla *sottomissione*. Ha una grande insicurezza che lo porta a evitare di prendere decisioni; lascia invece la responsabilità (anche nelle questioni personali importanti) nelle mani degli altri o cerca persistentemente rassicurazioni nelle sue risoluzioni. La sua grande paura è di essere abbandonato e sperimenta un bisogno esagerato di essere accudito, protetto e sostenuto. Per raggiungere questo obiettivo è disposto a rinunciare alla propria dignità: si sottomette, fa cose che gli dispiacciono, si lascia sfruttare, non esprime disaccordo e rinuncia ai suoi diritti. Quando è lasciato solo si sente a disagio o impotente perché si vede incapace di badare a se stesso²⁶³.

Il *disturbo ossessivo-compulsivo di personalità* (precedentemente chiamato *anancastico*) può essere riassunto come *controllo* sul mondo materiale e sugli altri. Queste persone tendono a controllare il mondo esterno in modo da non essere sopraffatte dalla propria insicurezza. Sono individui ordinati e perfezionisti, preoccupati dei dettagli, delle regole, delle liste, dell'organizzazione e degli orari. Sono persone rigide, testarde e ostinate al punto di perdere di vista l'oggetto principale dell'attività e di metterne a rischio la realizzazione. Hanno difficoltà a delegare e cercano di convincere gli altri a fare le cose a modo loro. Tendono a essere eccessivamente dedite al lavoro e alla produttività a scapito delle attività di riposo e delle relazioni con amici e familiari. In campo morale sono scrupolose e inflessibili, e si mostrano molto esigenti con se stessi e con gli altri.

²⁶³ Il disturbo evitante di personalità ha delle somiglianze con lo stile di attaccamento adulto pauroso a cui si è fatto riferimento nel primo capitolo sul ciclo di vita, mentre il disturbo dipendente di personalità potrebbe essere collegato allo stile preoccupato. Allo stesso modo, il disturbo di personalità schizoide ha caratteristiche in comune con lo stile di attaccamento distaccato.

Il loro desiderio di garantirsi nelle eventuali necessità li porta a essere avidi e a non sbarazzarsi di oggetti deteriorati o inutili anche se non hanno alcun valore sentimentale.

Le persone che soffrono di questi tre disturbi sono di solito più consapevoli della loro malattia rispetto ai due gruppi precedenti, cioè sono consapevoli che la loro personalità è disadattativa. Per questo motivo e per la frequenza con cui le persone con questi problemi si incontrano nel lavoro di formazione cristiana e di discernimento vocazionale, li analizzerò in modo più dettagliato nelle sezioni seguenti. Lo farò però senza seguire rigorosamente le classificazioni psicopatologiche ma da una prospettiva più ampia applicabile alle persone con tratti pronunciati ma che non soffrono di un disturbo di personalità propriamente detto. Per questo motivo piuttosto che ai quadri appena descritti mi riferirò in modo più generico alla personalità evitante-dipendente e alla personalità ossessivo-perfezionista²⁶⁴.

3. La personalità evitante-dipendente

Tornando alla teoria dell'attaccamento, studiata all'inizio del ciclo vitale, possiamo dire che l'origine di queste personalità sia un rapporto troppo stretto con la figura materna, il che rende difficile al bambino raggiungere l'autostima, l'autonomia e la sicurezza necessarie per esplorare e interagire da solo con il mondo²⁶⁵. Con il passare degli anni, il giovane lascia l'ambiente familiare, e quando va a scuola e comincia a relazionarsi con i suoi coetanei trova molto difficile entrare in contatto con loro. Vorrebbe avvicinarsi ma sente

²⁶⁴ Riprenderò molte delle idee già esposte in: F.J. INSA GÓMEZ, "Dipendenza affettiva e perfezionismo: una proposta a partire dalla teoria dell'attaccamento", in IDEM (a cura di), *Amare e insegnare ad amare. La formazione dell'affettività nei candidati al sacerdozio*, op. cit., pp. 106-118.

²⁶⁵ Per un'analisi più approfondita di questi tipi di personalità, si veda: L. BALUGANI, *La personalità dipendente*, "Tredimensioni" 10 (2013) 133-146; F. SARRÁIS, *El miedo*, EUNSA, Pamplona 2014.

due paure che si combattono a vicenda: soffrire il rifiuto ed essere lasciato solo.

Se vince la paura di essere escluso, eviterà le relazioni e vivrà nella solitudine dell'evitante. Se invece vince la paura dell'abbandono, cercherà di stabilire un legame con qualcuno che gli dia sicurezza; una *figura di attaccamento sostitutiva* che prenda il posto della figura materna. Si instaurano così rapporti di dipendenza che, in casi estremi, possono implicare il doppio sfruttamento. Da un lato, il dipendente è disposto a fare qualsiasi cosa per essere accettato, ed è quindi terreno fertile per essere usato o abusato senza osare dire di no o tagliare la relazione per paura di essere lasciato solo. D'altra parte, cerca di controllare l'altro assorbendo il suo tempo e il suo affetto, che vuole monopolizzare completamente per se stesso (è molto geloso) chiedendo una disponibilità totale. L'autonomia dell'altro è vista come un'offesa personale. A volte cerca di controllarlo attraverso il servizio, che in italiano, con una realistica espressione, viene definito *sindrome della crocerossina*: la tendenza ad aiutare anche in modo invasivo per ricevere affetto.

Un individuo con queste caratteristiche può accumulare rabbia e risentimento verso la figura di riferimento, ma non è in grado di manifestarglielo apertamente sia per la difficoltà di canalizzare le proprie emozioni, sia per paura dell'abbandono. Quindi mostra un atteggiamento di *passività e aggressività*: esprime il suo risentimento attraverso la resistenza, l'ostruzionismo, il rimprovero, le dimenticanze o uno sguardo arrabbiato e accompagnato da un poco convincente "non mi succede nulla".

Un giovane evitante o dipendente può trovarsi a suo agio più con gli adulti che con le persone della sua età, perché gli adulti gli danno sicurezza, lo accettano (mentre nel gruppo dei pari deve guadagnare questa accettazione), e lo rispettano (il che non sempre si verifica tra i ragazzi). Di conseguenza, può dare la falsa impressione di essere un ragazzo molto maturo mentre in realtà è esattamente il contrario.

La persona dipendente alle volte cerca la sicurezza che gli manca anche in un contesto di tipo religioso: la parrocchia, un movimento, i gruppi di vita cristiana o di formazione nella scuola cattolica, eccetera. Lì si sente amato, accolto, rispettato. Questo collegamento viene ricercato ancor più quando non solo emergono le difficoltà nel rapporto con i suoi pari, ma anche quando non si sente a suo agio neppure a casa sua a motivo di genitori freddi, assenti o poco affettuosi, o di una famiglia destrutturata. Il contrasto con un'atmosfera di gioia, servizio e preoccupazione per gli altri che si trova nei vari gruppi citati può fargli pensare che quello sia il cammino dove troverà la felicità, e dunque dove Dio lo sta chiamando. Questo significherebbe confondere la vocazione con la soddisfazione di bisogni affettivi.

Non c'è dubbio che uno dei segni di cui Dio può servirsi per far vedere a qualcuno che lo chiama a un determinato cammino è che si senta umanamente a proprio agio in quell'ambiente. Ma questo motivo va purificato e portato a maturazione. Dio chiama a servirlo, ad avere una relazione personale con Lui; il legame, l'attaccamento sicuro che va stabilito, sarà in primo luogo con Dio, non con i formatori o con il gruppo. D'altra parte, nel seguire quella vocazione, la persona potrebbe rimanere nella sicurezza dell'istituzione invece di gettarsi nel compito apostolico, dando origine a una tensione tra l'identità vocazionale e la missione che quella chiamata comporta.

Dal punto di vista umano, il lavoro dei formatori consiste innanzitutto nell'aiutare queste persone a migliorare la loro relazione con se stessi e con gli altri. L'ordine è importante: prima con se stessi; ecco perché ho iniziato il paragrafo tornando sulla teoria dell'attaccamento. L'obiettivo fondamentale è che il ragazzo superi l'insicurezza e il basso concetto di sé, per raggiungere la libertà che gli permetterà di decidere cosa fare della sua vita.

Aiuta molto il fatto che il tono delle conversazioni sia sempre positivo, e che si cerchi di valorizzare e incoraggiare il ragazzo a prendere decisioni e ad assumere dei rischi, senza delegarli agli altri.

Per un individuo con personalità evitante o dipendente è di grande stimolo ricevere i complimenti dalle persone investite di autorità non solo per gli obiettivi raggiunti, ma anche per gli sforzi apparentemente sprecati quando non si è riuscito: quantomeno ci ha provato. Ma è necessario non eccedere in questi complimenti, perché possono aumentare la dipendenza del ragazzo o la sua insicurezza quando non trova un tale riconoscimento. L'obiettivo è che la sua autonomia cresca in maniera che sia lui a valorizzarsi e a compiacersi di fronte ai grandi o i piccoli successi.

Quindi è importante che i formatori mantengano un delicato equilibrio, facendo attenzione a non entrare nella sua trappola di dipendenza, perché probabilmente la cercherà con le figure che rappresentano l'autorità. Non bisogna perdere di vista che per un formatore può essere confortante sapere che qualcuno dipenda da lui – che è diventato una *base sicura* per un ragazzo – e quindi involontariamente potrebbe incoraggiare una relazione che non sarebbe sana per nessuno dei due.

Questo non vuol dire abbandonare il ragazzo quando non è ancora pronto per essere autonomo. Si tratta piuttosto di procedere per gradi, per esempio riducendo la frequenza degli incontri rispetto a quanto forse è richiesto, non rispondendo sempre quando chiama, eccetera. Occorre sempre spiegare che se uno si oppone a essere la sua *base sicura* non è perché lo si sta rifiutando, ma al contrario, perché si ha fiducia nelle sue capacità, nonostante il ragazzo stesso non sia in grado di apprezzarle in quel momento.

Inoltre, vanno corrette con delicatezza e fermezza le manifestazioni improprie di affetto, sia quelle per eccesso che quelle per difetto: rapporti esclusivi e assorbenti, mancanza di comprensione, episodi di debordamento emozionale, carenza di empatia, mancata considerazione dei gusti, gli interessi o i modi di essere diversi dai propri, esclusione di determinate persone dalla propria portata di relazione, disinteresse per gli altri o tendenza all'isolamento, e infine lamentele, critiche, gelosie, sarcasmo, zelo amaro, eccetera.

Le conversazioni personali gli saranno di grande aiuto per conoscere sé stesso, per vedere e valorizzare i suoi pregi, e anche per riconoscere le sue carenze affettive, o i motivi delle sue paure e delle sue ansie. Questa conoscenza gli permetterà di superare la difficoltà a esprimere le proprie emozioni, di verbalizzare i suoi bisogni, le sue paure e i suoi stati d'animo, comprese le sue emozioni negative di rabbia e risentimento. Così sarà in grado di resistere a possibili tentativi di manipolazione da parte degli altri, anzi a farlo in modo *assertivo*, cioè facendo valere i suoi diritti senza mancare al rispetto o alla carità.

Per quanto riguarda la relazione con i suoi pari, vanno potenziate le abilità sociali: occorre incoraggiarlo a rompere la sua insicurezza trattando tutti (specialmente i propri coetanei), senza chiudersi in un circolo ristretto in cui cercare maggiore sicurezza né limitarsi a trattare persone molto più vecchie o più giovani di lui. Per esempio, in un ambiente parrocchiale non lo aiuterà che gli siano affidati incarichi con bambini piccoli – catechesi della prima comunione – ma con persone della sua età: preparazione alla cretina, corsi prematrimoniali, e così via.

Occorrerà incoraggiarlo a esaminarsi su cosa cerca nel rapporto con gli altri: deve cercare il bene altrui, non il proprio sotto forma di affetto e riconoscimento. A questo proposito, è interessante notare che le cosiddette *personalità depressive*, in cui spesso troviamo molti dei tratti appena descritti, tendono a cercare l'impegno in opere di aiuto agli altri – come il volontariato, l'insegnamento, le professioni sanitarie – come modo per compensare la mancanza di autostima e il bisogno di affetto²⁶⁶. Dunque non sarà strano trovare un soggetto con queste caratteristiche nelle varie forme di dedizione a Dio.

Infine va prestata attenzione alle relazioni anormali: quelle troppo strette, esclusive o con intimità improprie. Quelle cioè in cui

²⁶⁶ M. FIERRO-J. J. ORTEGÓN, *Trastorno de personalidad depresivo: el sinsentido de la vida*, "Revista Colombiana de Psiquiatría" 34 (2005), pp. 581-594.

si intravede una dipendenza affettiva, dove si finisce per eliminare la persona perché non viene rispettata la naturale alterità. In questo senso, è particolarmente pericoloso l'abbinamento tra un ragazzo con marcati tratti di personalità dipendente e un altro con tratti narcisisti – sono psicologicamente complementari – che dà luogo al doppio sfruttamento a cui si è già accennato. Sarebbe un chiaro esempio di quello che oggi si chiama colloquialmente una *relazione tossica*.

4. La personalità ossessivo-perfezionista

Arriviamo al secondo tipo di personalità: l'ossessivo-perfezionista²⁶⁷. Si tratta di un individuo che cerca la sicurezza e l'attaccamento non nelle persone, ma nelle proprie azioni compiute in un modo da togliergli ogni incertezza.

Di solito c'è un sostrato positivo molto chiaro: queste persone mostrano un alto senso del dovere, sono ordinate, affidabili e responsabili. Sono dunque candidati ideali per ricevere incarichi di responsabilità, perché ispirano fiducia nel fatto che li svolgeranno bene.

Tuttavia, visti da vicino, balza subito all'occhio una componente ossessiva molto marcata nella loro personalità, che condiziona il loro modo di lavorare e di relazionarsi con gli altri. Ci porterebbe

²⁶⁷ Per approfondire negli aspetti eziologici e nelle strategie di cambiamento, si veda: C. CIOTTI, *La personalità ossessivo-compulsiva*, "Tredimensioni" 5 (2008), pp. 75-87; M.M. ANTONY-R.P. SWINSON, *When perfect is not good enough. Strategies for Coping with Perfectionism*, New Harbinger Publications, Oakland (CA) 2009; A.E. MALLINGER-J. DE WYZE, *Too Perfect: When Being in Control Gets Out of Control*, The Random House Publishing Group, New York (NY) 2011³; J. SCHLATTER NAVARRO, *Ser felices sin ser perfectos*, EUNSA, Pamplona 2016³; M. ÁLVAREZ ROMERO-D. GARCÍA-VILLAMISAR, *El síndrome del perfeccionista: el anancástico*, Almuzara, Córdoba 2017⁴.

troppo lontano parlare delle cause di questi tratti ossessivi, e ci limitiamo solo a dire che alla loro origine vi sono fattori educativi (di solito padre rigido e molto esigente) e biologici.

Alla base della personalità ossessiva c'è, come nell'evitante e nel dipendente, un sostrato di insicurezza: il soggetto non tollera l'incertezza, ha paura di fallire, ed è per questo che cerca di assicurare tutto e di prevenire qualsiasi errore. Questo lo rende estremamente rigido: deve seguire le regole e compiere i protocolli in modo rigoroso, tentando di prevedere ogni eventualità.

D'altro verso, non tollera gli imprevisti o le modifiche ai suoi piani, prova fastidio davanti a un elenco di attività pendenti (ha una esagerata piacevole sensazione quando davanti alla sua *task list* riesce a fare un clic sul lavoro finito), esige da se stesso più di quanto richiedono le circostanze ed è incapace di lasciare le cose incomplete. È tipica in lui la distorsione cognitiva “se non sono certo che finirò il compito perfettamente, è meglio non provarci”.

Davanti ai problemi, tende all'attivismo: cerca di risolvere tutto lavorando di più. Ma siccome è poco flessibile, di solito insiste sulle stesse procedure anche se si sono rivelate inefficaci ed è poco aperto a soluzioni alternative (sia a pensarle che ad accettarle dagli altri). Alcuni attribuiscono a Einstein la frase “follia è fare sempre la stessa cosa e aspettarsi risultati diversi”. È anche poco creativo e ha scarso *lateral thinking*²⁶⁸. Inoltre, è molto caratteristica la sua difficoltà ad avere una visione ampia, globale: di solito è molto bravo nei dettagli, ma si può perdere in essi trascurando il risultato d'insieme: l'albero non gli lascia vedere il bosco.

Questo determina un paradosso spesso presente in queste persone: sebbene di solito siano molto efficaci per svolgere diversi compiti, spesso non è facile lavorare con loro per la loro rigidità. Esigono che le cose vengano fatte sempre a modo loro, e che tutto

²⁶⁸ Cfr. E. DE BONO, *Lateral Thinking. Creativity Step by Step*, Harper Perennial, New York (NY) 2015; IDEM, *Six thinking hats. The power of focused thinking. Six proven ways to effectively focus your creative thinking*, International Centre for Creative Thinking, Mamaroneck (NY) 1985.

venga ultimato sino all'ultimo dettaglio senza eccezioni, si concentrano sui dettagli di rilevanza secondaria, e non sono comprensivi con il modo di essere e i sentimenti altrui. Quando si confrontano con gli altri si arrabbiano e decidono di fare tutto il lavoro da soli, argomentando che gli altri lavorano meno o peggio di loro e con meno senso di responsabilità. Ecco perché sono soggetti estremamente esposti all'esaurimento e alla sindrome del *burnout*. Le donne sono anche più suscettibili all'anoressia nervosa.

Dal punto di vista affettivo, una caratteristica del perfezionista è la scarsa capacità di esaminare e parlare delle emozioni, fattore che lo rende molto esigente e poco sensibile ai bisogni soggettivi sia propri che altrui. Per esempio, gli può risultare difficile capire che lui stesso (o gli altri) è stanco e ha bisogno di una pausa; non riesce a godere dei momenti di riposo senza avvertire l'urgenza di ricominciare il lavoro.

È anche molto caratteristico del perfezionista un continuo stato di ansia: di non farcela, di non superare le sfide né arrivare agli obiettivi, di non raggiungere le aspettative che pensa che gli altri hanno su di lui. Questi motivi possono essere più o meno giustificati nella realtà attuale o nelle esperienze passate, ma è caratteristica la sproporzione tra lo stato di tensione interiore e le cause che lo provocano.

Dal punto di vista ascetico, può essere carente di abbandono e fiducia in Dio: cerca di assicurare tutto, di compiere (un orario, un programma, delle pratiche di pietà), e può mancargli riflessione (e quindi adesione interna) nel vivere l'obbedienza, nel chiedersi il perché di quello che vive. Viene a mancare un'autentica libertà di spirito. Di conseguenza, il perfezionista è esposto al collasso quando si accorge dei suoi limiti, delle sue debolezze e soprattutto delle sue cadute: "Ora non potrò essere perfetto". Infine, una personalità con queste caratteristiche è terreno fertile per gli scrupoli.

In sintesi, il perfezionista rischia di dimenticare che il movente delle proprie azioni dovrebbe essere l'amore per Dio e per gli altri,

non il raggiungimento di un risultato nelle proprie opere. Può risultare utile ricordargli le parole del Signore: “Pagate la decima della menta, della ruta e di ogni erbaggio, e poi trasgredite la giustizia e l’amore di Dio. Queste cose bisognava curare senza trascurare le altre” (Lc 11,42).

Poiché il nucleo della personalità ossessivo-perfezionista è l’insicurezza, l’aiuto di base che i formatori possono fornire consiste innanzitutto nell’aiutarlo a crescere in fiducia in sé stesso, aiutandolo a fronteggiare l’incertezza del non aver calcolato tutto al millimetro: la traccia di un’esposizione pronta quasi per essere letta, l’esame rivisto fino all’ultimo dettaglio, una spiegazione che copre fino agli ultimi particolari per evitare di non essere compreso, ecc. Si tratta, cioè, di aiutarlo a *distaccarsi* dalla fiducia nelle proprie sicurezze per sviluppare un *attaccamento sicuro* in realtà più mature ed elevate.

Va detto chiaramente che un formatore (o un direttore spirituale) rigido o perfezionista è quanto di peggio possa capitare a una persona con tratti di personalità ossessivo-perfezionistici. Un formatore con queste caratteristiche si potrebbe accontentare di esigere (e ottenere) cose esternamente ben fatte – il rispetto di norme e obiettivi, o il compimento di determinate pratiche di pietà – ma senza guardare il loro riflesso nell’interiorità dell’individuo.

È fondamentale, inoltre, che i formatori si mostrino sempre molto comprensivi: le ironie sul suo modo di essere non faranno che aumentare la sua paura di fallire, minare la sua bassa autostima e quindi aumentare la sua ansia. Al contrario, è preferibile cercare di accompagnarlo in modo che a poco a poco assuma nuovi rischi senza sentirsi eccessivamente solo. Alcune volte si dovrà mettere una “rete di sicurezza” in modo che non si faccia male quando cade, mentre altre volte sarà più opportuno toglierla perché impari anche per tentativi ed errori. In ogni caso, i tentativi vanno sempre valorizzati anche se non hanno esito positivo.

Bisogna fare attenzione a non caricarlo troppo di lavoro: è vero che è efficace e affidabile, ma gli è difficile dire di no, e può facilmente sovraccaricarsi senza accorgersene lui stesso e senza farlo notare.

Un campo importante su cui lavorare è la flessibilità: il perfezionista deve capire che ci sono molti modi di fare le cose e tante strade per raggiungere lo stesso obiettivo, deve imparare a distinguere ciò che è importante da ciò che è accessorio. La vita non è *bianca o nera*, ma è caratterizzata da una molteplicità di sfumature di grigio. Insieme alla flessibilità, gli servirà coltivare un sano senso dell'umorismo, ridere di se stesso, dei suoi limiti e difetti senza sentirsi umiliato da essi.

Il suo concetto del dovere va dunque ridimensionato. Ciò non significa che sia qualcosa da sradicare, ma da equilibrare. Infatti, non di rado il soggetto si sente confuso quando gli si suggerisce che il modo in cui ha impostato i suoi sforzi fino a quel momento (spesso con successo in diversi ambiti: familiare, sociale, accademico, e persino vocazionale) non è più valido; questa conclusione non sarebbe corretta. Si tratta piuttosto di allargare le possibilità di rispondere alle sfide poste dalla vita, in modo da poter affrontare diversamente problemi tra loro diversi.

Questo ridimensionamento lo aiuterà a rallentare e a concedersi il tempo necessario per il riposo e le attività ricreative, senza avere la sensazione di sprecare il suo tempo. Lo aiuterà anche a essere più comprensivo con gli altri quando si prendono anche una pausa. Anzi, gli permetterà di godere dei momenti di riposo, non soltanto come un intervallo tra un lavoro e l'altro, ma come possibilità di approfittare dei bei momenti che la vita offre, e di *perdere il tempo* con gli altri, cioè, dedicargli generosamente il proprio tempo per riposare e divertirsi insieme.

Nel rapporto con gli altri, dunque, la carità va anteposta all'efficacia. Ecco perché il perfezionista ha bisogno di acquisire e trasmettere serenità e pace: accettare di essere una persona imperfetta in un mondo imperfetto e circondato da persone imperfette.

Trattiamo per ultimo il punto più importante: il rapporto che la persona ossessivo-perfezionista stabilisce con Dio, in modo che divenga per lui il più solido punto di *attaccamento sicuro*.

Nei colloqui con i formatori, con frequenza andrebbe rivista la sua immagine di Dio: è possibile che ne abbia interiorizzato una visione molto parziale, magari in relazione con norme, obblighi e compimento, più che con l'amore e la misericordia. Una visione di questo tipo sicuramente condiziona il suo rapporto con Lui. È opportuno quindi aiutarlo a non impostare i suoi sforzi in termini di doveri, azioni e risultati, ma piuttosto a fare le cose per amore di Dio, che è al di sopra delle opere concrete e i suoi risultati: “Ama e fa’ ciò che vuoi; sia che tu taccia, taci per amore; sia che tu parli, parla per amore; sia che tu corregga, correggi per amore; sia che perdoni, perdona per amore; sia in te la radice dell’amore, poiché da questa radice non può procedere se non il bene”²⁶⁹. L’accento andrà messo piuttosto sulla rettitudine d’intenzione, sul valore soprannaturale delle azioni (che è diverso dall’efficacia umana), sulla priorità della preghiera, soprattutto di quella da cui non scaturiscono risoluzioni concrete ma che facilita la relazione personale con Gesù Cristo, per esempio la meditazione del Vangelo e l’adorazione silenziosa e contemplativa di fronte al Tabernacolo.

Davanti ai propri errori (e anche a quelli altrui), gli sarà di aiuto riscoprire la meraviglia di un Dio che non ci chiede di essere impeccabili. L’amore di Dio è compatibile con le cose non completamente riuscite. Quando cadiamo, Dio ci perdona. A volte il problema è che il perfezionista non perdona se stesso.

Per concludere, occorre un certo realismo – sia da parte del formatore che della persona interessata – rispetto agli obiettivi da raggiungere. Non si tratta di sforzarsi per raggiungere una personalità completamente equilibrata, ma di avere un tale rapporto di fiducia con Dio che porti ad accettarsi e a cercare di essere sempre più pazienti verso se stessi e verso gli altri.

²⁶⁹ SANT’AGOSTINO, *Commento alla Lettera di San Giovanni*, VII, 8.

INDICE

PRESENTAZIONE	5
1. Maestro, cosa devo fare per ottenere la vita eterna?	7
2. L'affettività e la sua formazione.....	8
3. Psicologia e formazione	10
4. Contenuto del libro.....	13
I - PERSONALITÀ E AFFETTIVITÀ	
CHE COS'È LA PERSONALITÀ	19
1. Nozione di personalità	19
2. Temperamento, carattere e personalità	23
3. I tratti della personalità.....	25
4. OCEAN: i <i>big five</i> della personalità.....	26
5. Il locus di controllo.....	32
6. I meccanismi di difesa dell'io	33
7. Applicazioni alla propria vita e al lavoro di formazione	35
8. Condizionati ma non determinati.....	38
COME VALUTARE LA MATURITÀ	39
1. È ora che maturi.....	39
2. Criterio zero: identità.....	42
3. Primo criterio: estensione del senso dell'io.....	43
4. Secondo criterio: cordiale rapporto con l'altro.....	46
5. Terzo criterio: sicurezza emotiva (accettazione di sé)	49
6. Quarto criterio: percezione realistica, abilità e impegni	51
7. Quinto criterio: auto-oggettivazione: comprensione di sé e senso dell'umorismo	52
8. Sesto criterio: concezione unificatrice della vita.....	55
9. Dalla maturità all'identificazione con Cristo.....	58
AMARE SE STESSI PER POTER AMARE.....	59
1. Dio, io e gli altri?	59
2. Come nasce l'amore per se stessi.....	60
3. Vedere se stessi alla luce di Dio	66
4. Umiltà e verità	69
5. Dio, gli altri e io.....	71
COS'È L'AFFETTIVITÀ.....	73

1. Il WhatsApp di un adolescente.....	73
2. Una possibile definizione.....	74
3. Limitazioni dell'affettività.....	77
4. Il peccato originale e le sue conseguenze.....	78
5. Riparare l'immagine di Dio.....	80

SVILUPPARE L'AFFETTIVITÀ A PARTIRE DALLE VIRTÙ TEOLOGALI....

1. Una proposta tra tante.....	83
2. Fede.....	83
3. Speranza.....	90
4. Carità.....	93
5. Un terreno fertile.....	101

II - CRESCERE INTERIORMENTE LUNGO IL CICLO VITALE

IL CICLO VITALE.....

1. Che cosa è il ciclo vitale.....	105
2. Gli stadi psicosociali.....	110
3. La teoria dell'attaccamento.....	112

INFANZIA E ADOLESCENZA.....

1. Il bambino.....	119
2. L'adolescente.....	127

L'ETÀ ADULTA.....

1. Il giovane adulto.....	141
2. La pienezza della vita.....	149

MIGLIORARE IL CARATTERE NELLA VITA ADULTA: LA CURA DELLE

RELAZIONI.....	165
1. La famiglia.....	165
2. Il lavoro.....	168
3. Gli amici.....	169
4. Senza confusione e con una chiara gerarchia.....	175

LA TERZA ETÀ.....

1. Chi osa segnare l'inizio?.....	179
2. Delimitazione dello stadio.....	180
3. Manifestazioni dell'invecchiamento.....	182
4. Excursus: quando non c'è il pensionamento.....	190
5. Prepararsi alla vecchiaia.....	190

6. Una tappa per continuare a crescere 193
 7. Prepararsi a fare il salto alla dimora finale..... 200

QUANDO LA FINE È VICINA..... 203

1. *On Death and Dying* 203
 2. Prima fase: rifiuto e isolamento 204
 3. Seconda fase: la collera..... 208
 4. Terza fase: venire a patti 210
 5. Quarta fase: la depressione 211
 6. Quinta fase: l'accettazione 214
 7. Accompagnare a una morte cristiana..... 216

III - LA VIRTÙ CRISTIANA DELLA CASTITÀ

PERCHÉ VIVERE LA CASTITÀ 225

1. Perché non posso godermi il mio corpo come voglio? 225
 2. L'ingresso in una nuova vita..... 226
 3. Un tempio per lo Spirito Santo..... 228
 4. Il sesso è buono... vissuto con ordine 231
 5. Il disordine della concupiscenza 233
 6. La virtù della castità 237
 7. I mezzi tradizionali..... 241
 8. Affettività e castità 248

LA DIPENDENZA NEL XXI SECOLO 251

1. Il mondo virtuale..... 251
 2. Vizio o dipendenza?..... 251
 3. Dipendenza e internet 253
 4. Un problema medico 257
 5. Un problema sociale 260
 6. Le persone più vulnerabili 267

AIUTARE A VIVERE LA CASTITÀ 273

1. Nuove difficoltà, nuovi mezzi..... 273
 2. Un modo sano di usare internet 274
 3. Personalizzare la soluzione 281
 4. Catechesi, accompagnamento spirituale e confessione..... 283
 5. L'aiuto professionale..... 288
 6. Responsabilità morale..... 297

IL CELIBATO CRISTIANO	305
1. Dono e mistero	305
2. Affettività e celibato	310
3. L'affettività di Gesù	315
4. Un celibato psicologicamente sano	317
5. Situazioni che richiedono un particolare discernimento	323
IV - L'AFFETTIVITÀ MALATA	
I DISTURBI AFFETTIVI	335
1. La malattia mentale	335
2. Ansia	337
3. Tristezza e depressione	339
4. Stress professionale o sindrome da <i>burnout</i>	341
5. Prevenire la patologia affettiva	343
6. Quando arriva la malattia	363
I DISTURBI DI PERSONALITÀ	367
1. La personalità e i suoi disturbi	367
2. L'aiuto dal lavoro di formazione	370
3. Classificazione dei disturbi di personalità	375
3. La personalità evitante-dipendente	385
4. La personalità ossessivo-perfezionista	390
EPILOGO	397
UNO STILE FORMATIVO SANO	399
1. Due modalità di formazione	399
2. Gli stili educativi	401
3. La personalità del formatore	406
4. Ne vale la pena	420
BIBLIOGRAFIA	423
1. Bibliografia generale	423
2. Personalità e affettività	423
3. Crescere interiormente lungo il ciclo vitale	424
4. La virtù cristiana della castità	426
5. L'affettività malata	427
6. Uno stile formativo sano	427