

Tempiliberi

Fa la vittima, prende tempo: è il grande sabotatore della nostra vita
Perché? Colpa della rabbia trattenuta: c'è ma non si vede

Cattivo con il sorriso

Il passivo-aggressivo

di Paola Pollo

Q

uasi mai dicono di no. Sono affabili. Sorridono. Sono assertivi. Certo, fanno un po' troppe promesse che poi non mantengono, e procrastinano. Però non urlano mai, non litigano mai, non reagiscono mai. Indubbiamente sono spesso sarcastici, fanno battute ambigue e a pensarci bene provocano, parecchio. E poi, ma quanto si lamentano? Loro sono le vittime del sistema. Perché sololorolavoranotanto e si occupano di tutto e non dicono mai «bah». Benvenuti tra i passivi-aggressivi, tipologia umana in via di espansione e che sta preoccupando non poco sociologi e psicologi più che per l'atteggiamento per le conseguenze, che sono socialmente destabilizzanti perché sabotano le vite degli altri. «E pensare che sotto certi aspetti — dice **Claudio Mencacci**, direttore del Dipartimento di Neuroscienze del Fatebenefratelli di Milano e presidente della Società italiana di psichiatria

Il potere

Lo psichiatra **Claudio Mencacci**: la chiusura delle comunicazioni li fa sentire potenti

I segreti

Nascondere l'ostilità è diventata una delle regole formali del «buon vivere»

La verità

La difficoltà di esprimersi e di esporsi nasconde la paura della verità

— è la società che spinge ad essere così perché sempre di più le manifestazioni aggressive di fatto sono considerate inaccettabili. Nel progressivo impoverimento delle emozioni sta accadendo che le manifestazioni di rabbia sono fortemente incanalate e ridotte». Tenendo poi presente che è anche una società sempre più legata alla forma, il passivo-aggressivo è quello che indossa sempre la maglietta perfetta nella sua forzata compostezza. Ma quella rabbia c'è. E allora? «Convoglia in rivoli diversi, socialmente più accettabili». I più comuni? «Lamentati. Atteggiamenti vittimistici, di cui il passivo-aggressivo è campione. Poi fa promesse, tante, che non mantiene. E procrastina il più possibile».

L'esperto sostiene che questo esempio di mitezza che nasconde una burrasca, in realtà, ad osservarlo bene, non è da sottovalutare: «È capace di nutrire forte risentimento e desiderio di vendetta. Può sabotare od omettere le cose al momento giusto e quindi vendicarsi di chi lo ha fatto arrabbiare (il collega o il capo che non gli hanno riconosciuto un merito). E non è difficile vederlo in un angolo con il muso lungo».

L'aspetto positivo, e sembrerebbe essercene più di uno, è che tutto diventa comunque più

accettabile. Poi la consapevolezza di gestire la rabbia, del sentirsi vittime, il chiudere le comunicazioni e inevitabilmente spingere l'interlocutore a tirare fuori almeno la sua di collera, rende addirittura i passivi aggressivi potenti. «Perché capiscono che controllano loro gli altri. Si sentono i burattinai che muovono i fili, i controllori che spingono coloro che stanno dall'altra parte a dare, almeno loro, una risposta emotiva».

Un atteggiamento in aumento perché è bello oggi che tutto sia «polite», per bene, corretto, educato. «Così nascondere ciò che non è quanto meno rispettoso, vedi l'ostilità, è diventata una regola del buon vivere».

Aspetti negativi e positivi, sembra di capire. «Ma nelle forme estreme esiste anche un disturbo della personalità passivo-aggressivo». Non è però riconosciuta come patologia: «No, ma è una condizione ben studiata in psichiatria». E nelle rete è già un proliferare di tutorial che insegnano, per contro, a «esprimere la rabbia», «tirare fuori l'aggressività».

«Fra un po' ricominceranno con gli insegnamenti sul come si domina la rabbia», si preoccupa il professor **Mencacci** che non si ferma alla forma e vede anche lui un disagio profondo, che ha una causa. «Il fatto è che fondamentalmente ci stiamo dimenticando di cosa sia l'autenticità. E la possibilità di comunicare. La maggior parte di questi tipi di comportamenti nasce proprio dall'impossibilità di parlare in maniera onesta».

Così nasce la resistenza passiva che è aggressività trattenuta. «È un mondo dove si sente molto ma si ascolta poco. Una falsa comunicazione insomma perché in realtà abbiamo molta paura del vero».

Campanelli d'allarme? Tanti: dire una cosa e pensarne un'altra, sorridere e aver voglia di urlare, dire di sì anche quando non si è d'accordo, staccare il telefono piuttosto che rispondere, fare promesse per tenere buono qualcuno pur sapendo di non poterle mantenere, rimandare sempre a dopo, fare la vittima senza reagire. Aiuto subito? Semplice: far capire che si può vivere meglio realizzando se stessi, senza costrizioni.

I segnali

● essere
ambigui

● scusarsi
sempre per
non aver fatto
quanto
promesso

● drammatiz-
zare le
situazioni e
fare la vittima

● rimandare
gli impegni, a
spese degli altri

● essere in
ritardo o
dimenticarsi
sempre
qualcosa di
essenziale

● evitare
l'intimità

● usare colpa
o malumore

● fare
polemiche e
speculazioni

● trattenere
la tenerezza

● essere
irresponsabili