

Educatori al lavoro

Le difese masochiste

A cura della Redazione

Le inevitabile sofferenze della vita dovrebbero bastare. Per il cristiano, poi, la croce di Cristo basta e avanza. Invece ci addossiamo un surplus di sofferenza. Non per soffrire di più ma per trarre qualche gratificazione consolatoria anche dalle pene del soffrire.

Si possono ottenere vantaggi dal piacere di vivere ma anche dall'abuso di spirito di sacrificio. Proprio come gli esquimesi che costruiscono le loro case con i blocchi di ghiaccio, anche noi possiamo servirci di ciò che fa freddo per costruirci, invece, un ambiente di tepore in cui andarci a rintanare. Questo uso masochistico della sofferenza fa abbastanza spesso capolino nelle situazioni di difficoltà: impedita la strada della gratificazione tramite il piacere, la ricuperiamo tramite il coccolare le nostre sofferenze che di per sé sono evitabili ma da noi custodite come reali e legittime. Quali le gratificazioni del surplus di sofferenza?

Ottenere affetto senza chiederlo

«Sii buono con me! In questo momento ho bisogno che tu mi stia vicino». Troppo umiliante chiederlo apertamente. Soprattutto se siamo persone stimate, con responsabilità e per di più preti o suore. Un bravo religioso non ha bisogno di ricevere... E allora lo si chiede indirettamente: soffrendo. Con la testa appena inclinata, le spalle in posizione leggermente curvate e gli occhi socchiusi, mandiamo il messaggio muto: «Non vedi? Soffro così tanto, e in modo così dignitoso e nobile, che merito comprensione e pietà». Chiedere affetto e sentirsi meritevoli di affetto non è la stessa cosa. Ma l'effetto è quasi sicuro: gli altri -impietositi- una briciola di tenerezza ce la danno. Stessa tecnica con Dio: troppo infantile *chiedergli* pietà apertamente, meglio presentargli la lista delle nostre sofferenze (subite anche per Lui!) così da sentirci in diritto di *meritare* compassione. Solo che Dio, di solito, non cede al ricatto.

Scaricare l'aggressività senza farlo vedere

Sotto il peso della mia sofferenza divento io stesso peso per chi mi sta vicino senza mai sentirmi, io, il responsabile di questo peso accollato sulle sue spalle. Un po' per uno! Se qualcuno mi dice «buon giorno!» e mi si avvicina con buon umore, io gli rispondo con un'occhiata pesante, corruciata o spregiativa, facendogli capire in questo modo che se lui fossi meno superficiale e più serio, dovrebbe sapere che non è affatto un buon giorno e che il mondo è pieno di sofferenza. Lui si sentirà profondamente umiliato. Io l'ho colpito ma apertamente non è stato detto niente di aggressivo e come può, lui, attaccare una persona che sta soffrendo così tanto e così eroicamente, ovunque? Ecco la gratificazione: attaccare senza farlo vedere e senza pericolo di essere attaccati.

Scansare le responsabilità

Il metodo è più o meno così: «visto quanto già ho da penare, sicuramente tu non ti aspetterai che io faccia più di quanto sto già facendo, vero?». Anche questo non detto a parole ma ricordando agli altri quanto freneticamente già stiamo lavorando. Alla gratificazione dell'esonero si può aggiungere l'altra, della tutela dei privilegi connessi alla nostra qualifica professionale. In questo caso il messaggio è il seguente: «noi, i segnati più intensamente dalla vita, i pochi scelti per condividere la vocazione del servo sofferente non possiamo perdere il nostro tempo a lavare i piatti o stare dietro ai ragazzini. Lascia queste cose a chi ancora non ha capito che cosa è il mistero della vita». Terzo scansamento, esonero dal rispondere: i miei impegni gravosi e la serietà delle mie preoccupazioni mi permettono di disinteressarmi degli altri (di solito percepiti più superficiali di me) o prendere parte ai loro interessi (certamente meno seri dei miei!): scusate se non ci sono e anzi, dovete apprezzarmi per questo.

Evitare la colpa

Ma non sarà che uno, a lungo andare, si sente in colpa? In fondo, fa come quel malato che si è solo rotto il dito ma tenta di ottenere la pensione d'invalidità. La colpa c'è perché i meccanismi difensivi sono auto-ingannatori proprio perché difensivi anziché risolutori della realtà che ci si trova davanti. Ma è proprio «in fondo», perché a questo muro di cinta se ne aggiunge un altro che impedisce di riconoscere quelle difese come difese. Questo è tipico dell'ingegno umano: essere un bassotto e credersi un mastino. Quindi: in colpa? No! «Bisogna unirsi alle sofferenze di Cristo» (razionalizzazione), «siamo fatti per soffrire e la vita è dura» (intellettualizzazione), «per me la vita è stata difficile, quindi ho diritto a dei risarcimenti» (compensazione) e come rinforzo si vanno a raccogliere sofferenze e difficoltà supplementari che non sarà difficile trovare.

Stima di sé

È il tocco finale: «Io soffro così nobilmente, dignitosamente...», «sì, anche tu; ma se tu sapessi, io....».

Anch'io sono proprio così?

Evidentemente non sempre così, ma qualche volta. Quelle volte in cui -dicevamo- si è in difficoltà e si capisce che la soluzione realista è costosa e chiede un cambiamento di ciò che finora siamo stati. Non stiamo infatti parlando dello stile masochista di personalità (modo abituale e costante di rispondere alla realtà) ma delle difese masochiste che nel momento del pericolo si offrono a noi come sbrigative soluzioni pronte all'uso.

Un piccolo test: quando senti che incominci a lamentarti, scrivi una preghiera di ringraziamento o fai una lista dei doni ricevuti (qualità personali, eventi fortunati e belli anche i più semplici come aver gustato il pranzo e fatto un bel sonno ristoratore). Se non riesci a farlo o lo percepisci come edonistico auto-compiacimento sei un po' come sopra: restio ad allontanarti dall'auto-compassione e a lasciare l'amore per le tue scuse.