

STUDI

La personalità passivo-aggressiva

Joe Mathias* e James Panthalanickal**

Aggressività passiva sta ad indicare un modo di comportarsi che esprime rabbia e ostilità ma in forma indiretta, attraverso la passività, il masochismo e il rivolgimento contro se stessi¹. Grazie a questo meccanismo di difesa, si può colpire gli altri senza fare apparentemente nulla.

L'aggressività passiva va pensata come una gradazione di un problema che va da manifestazioni occasionali e circoscritte (nel qual caso parliamo di comportamenti passivo-aggressivi) all'espressione costante, generalizzata e ripetitiva di questo modo disturbato di reagire alla realtà (nel qual caso parliamo di stile di personalità passivo-aggressiva). In ogni caso, è sempre presente l'espressione dell'aggressività in modalità indirette.

L' aggressività indiretta ma estremamente efficace si concretizza in vari modi: ostruzionismo, cocciutaggine, procrastinazione, resistenza alle richieste di prestazioni adeguate, inefficienza intenzionale, perdita di tempo, tergiversare, tenere il broncio, «dimenticarsi», fraintendere, parlare di nascosto, cinismo, sarcasmo, lasciare le cose in sospeso, agire in modo sfuggente, presentarsi di proposito di cattivo umore, eccessivo mangiare o dormire, compiacere gli altri (soprattutto l'autorità) per poi lamentarsi di loro, accusare malattie psicosomatiche, negare i propri sentimenti veri se qualcuno li riconosce, tenere il muso, indifferenza, non cooperazione, invidia nascosta per i successi altrui, visione negativa del futuro ...Queste sono modalità diverse ma tutte finalizzate a trasmettere quella ostilità che non si ha il coraggio di esprimere apertamente (non presentarsi ad un incontro a cui avevamo promesso di partecipare è più dannoso che dire apertamente «no»).

Queste resistenze negativistiche sono di solito mascherate dietro ad un'apparente ed affettato sorriso di cordialità e disponibilità (come, ad esempio, la facilità a chiedere perdono o ad ammettere le proprie debolezze per poi perseverare cocciutamente in esse).Esternamente il modo di fare appare disponibile, umile, gentile, ma

* Psicologo, fondatore e docente della Scuola per Formatori, India.

** Formatore nella congregazione dei missionari di S. Francesco di Sales, Tanzania.

nell'interiorità del passivo-aggressivo vige il bisogno di controllare gli eventi e le persone, fatto però in modo nascosto per evitare un'eventuale reazione negativa da parte degli altri e soprattutto il confronto a viso aperto.

Tutti questi comportamenti non sono necessariamente rivelatori di una personalità passivo-aggressiva. Per esserlo e, dunque, per essere sintomi di questo disturbo è necessario che contengano l'intenzione di danneggiare, una vena di provocazione. È importante capire la differenza. Chi è ostile e aggressivo in forma passiva non è ostile in un momento e poi gentile in un altro, ma è entrambi nello stesso momento. Il passivo-aggressivo è nel continuo dilemma se essere sottomesso o assertivo, dipendente o indipendente; non sa decidersi se aderire o resistere alle richieste che gli vengono fatte, se rispondere alle situazioni in modo attivo o passivo. Risolve il dilemma con un compromesso: esprimere la rabbia in modo indiretto. Di conseguenza il suo comportamento è insieme passivo e aggressivo.

In breve, il termine passivo-aggressivo denota un comportamento di ricorrente negatività caratterizzato da due aspetti: 1) la persona è spaventata, incapace o indisponibile ad esprimere apertamente l'aggressività, 2) nutre in sé un sentimento diffuso di ostilità verso gli altri.

Le origini

In psicologia clinica si è abbastanza concordi nel sostenere che il terreno che predispone al comportamento e/o stile passivo-aggressivo è l'aver ricevuto una educazione severa e contraddittoria. In particolare:

- *Messaggi parentali contraddittori*: i genitori sono stati poco coerenti nel rinforzare il comportamento dei figli. «Di solito la personalità passivo-aggressiva si sviluppa quando un bambino interiorizza le incoerenze e i vacillamenti contenuti negli atteggiamenti e nei comportamenti ai quali egli è esposto»ⁱⁱ. Ad esempio, alcune volte i genitori hanno premiato un certo suo comportamento, mentre altre volte lo stesso comportamento lo hanno punito o scoraggiato. Il bambino ha, pertanto, difficoltà a sviluppare una sufficiente confidenza di sé e stabilità emotiva che gli permetta di avere una linearità di condotta senza eccessivi oscillamenti.

- *Un genitore dal forte controllo e dalle richieste eccessive*: le difese passivo-aggressive si sviluppano quando uno dei genitori fa molto il controllore mentre l'altro resta assente o passivo. Di solito si tratta di una madre dominatrice e controllante e di un padre assente, debole o passivo. Di fronte a due modelli così opposti, il bambino impara un tipo di comportamento erratico che sintetizza controllo (madre) e passività (padre). Ad un genitore perfezionista, esigente, pretenzioso, il bambino non può ribellarsi apertamente. Cerca allora canali alternativi di protesta che, però, non suscitino risposte eccessivamente punitive ma, anzi, attenzione e cura (si mangia le unghie, si bagna a letto, fa i capricci, non vuole mangiare, si intestardisce...) ⁱⁱⁱ. Inizia ad imparare un modo di esprimere il disappunto in forma indiretta e manipolatoria.

- *Iper-protezione*: i genitori dal molto controllo sono di solito anche molto protettivi. In tal modo favoriscono nel bambino un'eccessiva dipendenza da loro. Ma il bambino super-protetto fa fatica a sviluppare la fiducia di base nella propria autonomia. Quando è stato educato ad aspettarsi che gli altri gratifichino tutti i suoi bisogni, lui rimane dipendente dalle loro decisioni e impara a non esporsi chiaramente, a rimanere sotto protezione, con scarsa tolleranza alla frustrazione e allo stress e con la paura per decisioni proprie e autonome.

- *Lo stile della «brava» famiglia*: è la famiglia dove -per contratto implicito od esplicito- non ci si confronta mai a viso aperto, non si difendono i propri diritti, non ci si fa valere e soprattutto non ci si arrabbia mai, pena la caduta di questo mito familiare. Chi cresce in un ambiente così, tenderà ad associare l'aggressività alla furia di un vulcano in eruzione e non può capire che la si può esprimere anche in modo costruttivo. Lentamente impara a fare ciò che viene richiesto ma senza l'apporto della convinzione personale e decisione autonoma.

Fraintendimenti cristiani

In modo consapevole o no, anche alcune distorsioni delle istituzioni cristiane (il riferimento è in particolare ai seminari e alle case di formazione) possono favorire comportamenti e stili passivo-aggressivi.

Nel clima attuale di globalizzazione e competizione di mercato le organizzazioni *profit* si debbono continuamente rinnovare ed aggiornare e male sopportano al loro interno molta aggressività passiva che troppo ostacolerebbe la loro esigenza vitale di efficienza: profit e boicottaggio sono incompatibili. Invece, nelle istituzioni non profit (come la Chiesa) questo stile di personalità trova una maggiore sopportazione e possibilità di occupare anche posizioni di alto livello perché abbastanza contrabbandabile come personalità docile, disponibile, non conflittuale, umile ed obbediente. Negli ambienti formativi ecclesiali, poi, alcuni messaggi favoriscono il nascere di questo stile passivo aggressivo anche in chi non è predisposto ad esso dalla previa educazione.

- *La maschera della bontà*: chi agisce in modo passivo-aggressivo ha un forte bisogno di essere percepito come persona brava, mai provocante, ribelle o arrabbiata. Non può, perciò, avere il coraggio di fare domande imbarazzanti o di dire ciò che realmente vuole e di cui ha bisogno. Questa maschera di bontà può essere favorita da certe regole istituzionali (di solito tacite) del tipo: «se sei un bravo religioso, certe cose non si fanno e neanche si pensano», «se dici certe cose e fai certe domande vuol dire che sei in crisi di vocazione»... Secondo questo stereotipo di bontà, il bravo prete è gentile, pio, docile, mai arrabbiato e un tipo così viene anche messo a modello degli altri. Servire il prossimo è confuso con il compiacere a lui e l'amore con la gentilezza di tratto. In nome della legge della carità le questioni di giustizia vengono convenzionalmente travalicate. Inconsciamente, si radica l'idea che la rabbia non sia un'emozione sana e che il bravo prete non solo non si arrabbia mai ma neanche prova un tale sentimento.

La maschera della bontà vale anche per la comunità. Comunità buona sarebbe quella in cui tutti vanno d'accordo, nessuno fa questione di diritti o accende discussioni. La

regola (di solito tacita) è: «se qualcosa fra di noi non va, vuol dire che non ci amiamo», quindi «se c'è qualche problema è meglio non esplicitarlo in modo troppo diretto». I risentimenti covano e per esprimerli si usano canali indiretti: l'omelia, la preghiera dei fedeli, la correzione fraterna...! L'autenticità viene immolata sull'altare dell'insignificanza.

- *Stima di sé e umiltà.* Di fronte alla minaccia, l'ostacolo, l'esperienza frustrante o la delusione, chi ha poca stima di sé esprime la sua rabbia in modo passivo aggressivo: indebolito dal pericolo, non lo sa affrontare a viso aperto e ricorre al riparo del boicottaggio. La stima di sé è la confidenza nella propria capacità di pensare e reggere alle sfide della vita. Implica il valersi del proprio diritto di avere successo ed essere felice, il diritto di sentirsi degni, meritevoli, con la facoltà di esprimere esigenze e desideri, la possibilità di perseguire i propri valori e la liceità di godere il frutto dei propri sforzi. Un tale presupposto, indispensabile per poter fare decisioni convinte e attuarle con responsabilità, suona per molti educatori e leaders come sinonimo di arroganza e disobbedienza.

- *La cultura dell'istituzione.* Le nostre comunità supportano, spesso anche consciamente, un modo di fare che enfatizza il controllo, la repressione dei sentimenti e la negazione dei conflitti, cioè una cultura dove l'aggressività passiva e la sottoproduttività sono il prezzo pagato alla deferenza coatta. Non necessariamente la forma di questa cultura che scoraggia la collaborazione e il confronto, la speranza e un sano orgoglio è l'autoritarismo dei tempi passati. Per «fiaccare le persone» basta instaurare una prassi di «procastinamento»: accumulare più informazioni di quanto siano necessarie o si sia in grado di gestire, prolungare indebitamente il periodo di sperimentazione, giustificare la lentezza al decidere con la scusa che esistono ragioni che non si possono dire, lasciarsi assorbire dai problemi di routine con la speranza -non del tutto inconscia- che qualcun altro si muova o che siano gli eventi a dare la spinta finale per concludere. Le organizzazioni passivo-aggressive non rendono mai conto del conseguimento o meno dei risultati prefissati, tollerando, dunque, nel loro interno gente che usa la loro stessa tecnica di procrastinamento che allontana i membri più dediti e attivi, incoraggia il fiorire dei passivo-aggressivi e a diventarli se qualcuno non lo è già.

Una applicazione di ciò è quel tipo di rapporto che il leader può instaurare con il suddito volto più ad incrementarne l'aggressività passiva che l'efficacia. Questo tipo di leader, quando affida un incarico, non si preoccupa di identificare le qualità e i limiti del suo suddito ma gli basta «usarlo» per riempire un posto vacante. Da chi ha affidato l'incarico non esige aspettative e standards da raggiungere ma si limita ad indicare aleatori e teorici orientamenti. Non valuta il livello di prestazione raggiunto dal suddito ma ad obbedienza ottenuta si dimentica dell'incarico affidato. Gli basta che il suddito non gli crei problemi anziché incoraggiarne lo sviluppo personale, riconoscerne l'operato e indicare aree di miglioramento. (Queste 4 caratteristiche sono l'opposto di ciò che costituisce un buon mandato). Dopo un po' di tempo, il morale di quel suddito non può che abbassarsi e aumentano i sintomi passivo-aggressivi che lo immettono sulla via dell'apatia e sottoproduttività (si dimentica, non collabora, fraintende...). Anche quando i sudditi premono perché sia il superiore a dire l'ultima parola su tutto, rinforzano il suo autoritarismo e si conservano il diritto alla loro rabbia passiva.

La non libertà di dire «No».

Una visione sbagliata dell'obbedienza evangelica ha inculcato in molti l'idea che dire «No» è sbagliato e contro gli impegni presi. Quindi si privano dell'opzione di dire «No». Ma nonostante ciò, l'obbedienza non diventa il loro punto forte perché nella difficoltà scatta in loro il comportamento passivo-aggressivo e verso il superiore il rancore e la sfiducia. Tengono la testa piegata per far vedere che dicono «Sì» e non far vedere che stanno bisbigliando «No». Si battono il petto per riconoscere le proprie mancanze e per potersene perdonare.

Un'altra insana tendenza è quella di considerare la critica costruttiva come lamentela o opposizione. Chi la fa, corre il rischio di essere collocato nella categoria dei contestatori, scontenti, e irreligiosi. Viene visto persona problematica. Il diverbio sui contenuti si trasforma subito in rottura della relazione. A questo punto, o conformarsi o resistere passivamente.

Rimedi

Se, come abbiamo visto, la causa immediata del comportamento passivo-aggressivo è la rabbia, il rimedio sarà duplice: A) saperla riconoscere e imparare ad esprimerla in modo costruttivo, B) in vista di una «comunicazione assertiva».

A) Riconoscere e accettare la propria aggressività passiva senza sentirsi in colpa o, all'altro estremo, senza subirne l'influenza.

Ciò significa ammettere che certi modi di fare sono in funzione della propria rabbia anziché camuffarli sotto le spoglie di false virtù. A tale scopo risultano utili alcune domande: dissento con ragione o faccio ostruzionismo? Sto ponderando o invece sto procrastinando? Sto parlando per convinzione o per cocciutaggine? Dimentico il torto ricevuto o aspetto al varco? Dico la mia o sto spargendo zizzania? Propongo io o blocco gli altri? Sto collaborando oppure ingaggiando una sottile manipolazione tesa a compromettere il buon esito della missione? So sostenere il mio modo di fare anche davanti ai miei occhi e alla mia coscienza?

B) Passare ad una comunicazione assertiva.

Il termine «assertivo» denota «l'esprimersi in modo fiducioso, senza bisogno di ottenere conferma o preoccuparsi di dire solo l'evidente»^{iv}. Si tratta di un parlare positivo, convinto, schietto e chiaro. Denota un approccio alla vita e agli altri che è attivo anziché passivo o di difesa. La comunicazione e le relazioni assertive esprimono apertura, onestà, fermezza, coraggio di guardare negli occhi, il tutto attuato in modo appropriato (anziché sproporzionato) e flessibile (anziché rigido). L'assertività non va confusa con l'arroganza o il «farsi strada a gomitate». Essa riconosce i diritti e le esigenze di tutti, fa appello alla responsabilità di tutti e rifugge dal lasciare cadaveri sul suo cammino.

La personalità assertiva

Fensterheim e Baer^v ne tratteggiano quattro caratteristiche:

- Si sente libera di esprimere la propria interiorità. In quello che fa e dice fa capire: «questo sono io, ciò che sento dentro, penso e voglio».
- Sa comunicare con diverse categorie di persone (amici, estranei, simili e diversi) in modo diretto, aperto, onesto e appropriato all'interlocutore.
- È aperta alla vita. Persegue ciò che vuole ed è disposta a pagarne il prezzo. Mentre la persona passiva attende che le cose capitino, questa fa in modo che capitino.
- Agisce nel modo che lei stessa rispetta. Seppure con sbagli, crede nella bontà dei propri tentativi. Conserva il rispetto di sé indipendentemente dalla vittoria, la sconfitta o il pareggio.

Pensieri irrazionali da rieducare

- √ «*Se parlo francamente, chissà che cosa penseranno di me*». Può andar bene o andar male ma siccome il mio dire riguarda diritti legittimi ed è rispettoso degli altri, l'esito favorevole gioca a mio favore.
- √ «*Non sopporto di fare brutta figura e poi... ce l'avranno con me*». Può anche essere, ma io avrò la forza di reggere. Se mi esprimo nei modi opportuni, non devo sentirmi responsabile dei sentimenti altrui. È un loro problema.
- √ «*Se dico di no, loro si offendono*». Ma gli altri non sono più fragili di me e anche loro preferisco rapporti di onestà alla falsità.
- √ «*Li faccio soffrire per colpa mia*». È vero, la chiarezza a volte fa male ma farò capire che mi sta a cuore avere con loro un dialogo aperto e sincero.
- √ «*Non sta bene chiedere qualcosa per se stessi; si passa per egoisti*». Qualche volta è accettabile che si mettano le proprie esigenze prima di quelle degli altri. Non si può compiacere sempre. E poi, se espresse in modo assertivo, gli altri, con lo stesso modo, le possono anche legittimamente rifiutare.
- √ «*Meglio stare zitto e non fare domande che passare per ignorante o stupido*». Mancare di informazioni o sbagliare non è un peccato. Dice solo che siamo tutti esseri umani.
- √ «*I tipi asserivi sono insensibili ed arroganti. Intorno a loro si farà il vuoto*». I tipi asserivi sono diretti ma onesti, chiari ma in modo adatto alla situazione. Si preoccupano delle ragioni e dei sentimenti altrui con la stessa cura che usano per i propri. La loro assertività mira a far crescere la relazione nella direzione di una collaborazione in vista di un obiettivo condiviso.

ⁱ G. O. Gabbard, *Theories of personality and psychopathology*, in J. Kaplan and B. Sadock (eds.), *Comprehensive textbook of psychology*, Williams & Wilkins, Philadelphia 1999, p. 585.

ⁱⁱ T. Millon, *Disorders of personality*, J. Wiley & Sons, New York 1981.

ⁱⁱⁱ R.J. Wicks, *A threat to christian communities: angry people acting passive aggressivity*, in «Human Development», 25 (2004), pp. 8-14..

^{iv} J. Gill - I. Amedeo, *Anger, hostility and aggression: how to deal with ourselves and others*, in «Human Development», 1 (1980), pp. 36-42

^v H. Fensterheim – J. Baer, *Don't say yes when you want to say no*, Delhi Publishing Co. Inc., New York 1979.