

PSICOLOGIA

A volte è un modo di dire che serve ad attirare l'attenzione, per suscitare consensi. Altre volte, invece, nasconde fragilità e ansie più profonde, che non vanno sottovalutate. Ecco come recuperare l'autostima

di Irene Bozzi

Aiuto, sono una **vittima**

“**n**essuno mi ama... non mi va bene niente... sul lavoro non mi apprezzano... succede tutto a me...” Chi di noi non ha mai subito abbandoni, torti, tradimenti, privazioni o ferite dell'anima? Ma, mentre alcuni riescono a rielaborare e superare il ricordo doloroso degli eventi vissuti, altri – consciamente o inconsciamente – ne rimangono condizionati e possono distruggersi l'esistenza. Il vittimismo, infatti, è una forma subdola e nascosta di distruttività. Spesso tollerata ma anche pericolosamente

sottovalutata poiché confusa con il diritto di lamentarsi per i torti e le mancanze subite. Spesso quando parliamo con qualcuno che si lamenta, che “fa la vittima”, tendiamo a minimizzare i suoi problemi. Eppure potrebbe essere un errore. Infatti, con il passare del tempo, un fenomeno circoscritto a un'area della vita potrebbe finire col coinvolgere l'intera esistenza, rendendo chi ne soffre incapace di affrontarla in modo lucido e sereno. Ogni giorno ci possiamo trovare di fronte a un bivio: non sempre è facile saper decidere,

affrontare dolori, problemi e sfide, riuscire a risolverli e a superarli. C'è chi ce la fa, e chi, invece, si sente vittima degli eventi, crede in un destino maligno, non si sente capace, o all'altezza di superare i problemi o come perseguitato da qualche forza oscura, si “piange addosso” e soffre, dunque, di vittimismo. La disistima in se stessi, la mancanza di impegno nel realizzare i propri sogni, il nascondere i propri talenti e le proprie capacità, la mancanza di fiducia, la perdita della speranza sono gli elementi caratteristici di chi soffre di questo male.

Il vittimista confonde un'opportunità evolutiva – data dai timori e dalla paura nell'affrontare gli eventi – che dovrebbe spingerlo a crescere e a superare i problemi, con un “torto” mediante il quale la sorte lo punisce e lo perseguita e che, spesso, si trasforma in un nemico immaginario.

Retaggio culturale o complesso?

Dietro il problema del vittimismo c'è da un lato il retaggio di una cultura del dolore inteso come espiazione dei peccati: gli sfortunati, sono eletti a simboli e la figura del “capro espiatorio” rappresenta l'alibi dietro cui la vittima stessa si nasconde, incapace di impegnarsi per affrontare e realizzare le dure sfide dell'esistenza. Dall'altro esiste una forma di autolesionismo che nasconde un enorme senso di colpa, un grande senso di inferiorità, e un complesso di persecuzione, che, inesorabilmente, schiacciano

la volontà di superare problemi e dolori. Chi ne soffre, quindi, si illude, cerca consensi e si appoggia agli altri per allontanare le proprie angosce lamentandosi continuamente. Sono individui che rimangono legati ad alcuni atteggiamenti infantili e vedono la loro vita in negativo: si lamentano del lavoro, della sfortuna in amore, di non avere amici sinceri... “Complesso” è un termine nato dalla psicanalisi, che indica un insieme di rappresentazioni, pensieri e ricordi, in parte o del tutto inconsci e dotati di una forte valenza affettiva. Freud usò molto questo termine, ma sempre con prudenza, contro il rischio di generalizzare troppo. I complessi nascono da rapporti familiari e sociali che si istaurano nell'infanzia e si formano proprio al tempo delle prime esperienze affettive interferendo poi su tutta l'esistenza psichica dell'adulto. All'inizio della vita l'individuo è privo di punti di riferimento, non distingue l'immaginario dalla realtà, non ha coscienza della propria individualità e identità; quando si accorge che non fa parte più del corpo materno si crea dei fantasmi per proteggersi. Da adulto c'è chi conserva una parte dell'indeterminatezza iniziale, si sente vulnerabile, l'ambiente circostante gli appare ostile e quando questi diventano pensieri ossessivi cade in un comportamento paranoide. Chi lo vive è un narciso che preferisce puntare solo su se stesso, si crede al centro del mondo e si convince che chi gli sta vicino lo ostacola mettendogli i bastoni fra le ruote, ecco che

Chi soffre di questo complesso si appoggia agli altri per allontanare l'angoscia

appaiono idee di persecuzione, sfiducia negli altri ed eterne, noiosissime lamentele... Si crea così un meccanismo di proiezione che consiste nel ribaltare all'esterno attribuendo agli altri o al fatto ciò che la sfera dell'io rifiuta.

I sentimenti sono legami affettivi condizionati

Adler (*psichiatra allievo di Freud*, ndr) intuì il ruolo che un'inferiorità anche organi-

ca può avere nella vita psichica dell'individuo, affermando che le nevrosi femminili derivano dall'invidia della preminenza maschile, mentre le maschili da una “protesta virile” nei confronti di un sentimento di inadeguatezza. Anche questo complesso si forma durante l'infanzia e la motivazione istintuale principale è un'aggressività che va

a compensare il senso d'inferiorità nei confronti dei propri simili. L'individuo così si autoinganna, creandosi uno “stile di vita” che lo aiuta a sentirsi superiore agli altri. Quando sorgono questi conflitti tra le diverse parti della personalità, sorge l'ansia. Molte volte si è in grado di dominarla direttamente, ma non sempre si riesce. Allora si ricorre a meccanismi di difesa. Per esempio,

Il complesso della vittima si forma durante l'infanzia e normalmente è originato da un'aggressività che compensa un senso di inferiorità nei confronti dei propri simili.



PSICOLOGIA



Le **terapie** fanno capo alle scuole: Freudiana (psicanalitica), Adleriana (individuale), Junghiana (analitica), per l'infanzia, la "terapia del gioco" di Melanie Klein e — tra le psicoterapie di gruppo e quelle individuali — tutte quelle elaborate da vari psicoanalisti quali: Horney, Rank, Resck eccetera.

quando una storia finisce c'è chi:

1) rimuove, dicendo: "in realtà non mi importa";

2) razionalizza, pensando: "in ogni caso è meglio rimanere soli";

3) proietta, affermando: "è proprio stupido/a, non sa quello che perde, capitano tutti/e a me";

4) trasferisce, indirizzando su qualcun altro o sulla sfortuna le colpe. Secondo Freud, il punto chiave di questi meccanismi di difesa è che sono inconsci, si basano sull'autoinganno e sono del tutto normali. Portati però all'estremo possono diventare comportamenti nevrotici.

L'aiuto dello psicoterapeuta

Se ci si rende conto che non si riesce a "farcela" da soli, cercando di analizzare i propri comportamenti, controllandoli e facendo crescere

La chiave sta nel far crescere l'autostima, accettando i propri limiti

l'autostima, si può essere aiutati dagli psicoterapeuti che — attraverso colloqui con il paziente — utilizzano terapie diverse per risolvere i vari disturbi della psiche, dell'emotività e del comportamento. Lo psicologo può aiutare proprio a cercare di capire i "perché" (anche a costo di far soffrire) recuperando i ricordi. Pensare che esista un destino avverso, può portare solo a sentirsi impotenti e a cadere lentamente nella depressione. Mancanza di affetto e abbandoni sono le cause costanti di questi comportamenti. È importante, quindi, che la famiglia sia in gra-

do di offrire ai figli: sicurezza e autonomia, altrimenti, ci si può trovare di fronte ad adulti ansiosi e immaturi, che vivono eterni rancori per tutto quello che non hanno avuto, ma anche sensi di colpa e mancanza di fiducia in se stessi.

Le terapie psicanalitiche

Il percorso terapeutico parte dal colloquio cosciente, per arrivare alla sfera inconscia. Le terapie individuano i nodi conflittuali responsabili delle manifestazioni patologiche, per condurre il paziente a una ristrutturazione positiva della propria personalità. Tutto questo avviene attraverso la progressiva integrazione nella coscienza di elementi inconsci. Man a mano che l'analisi procede, il soggetto comincia finalmente a

capire che il vittimismo non aiuta, ma piuttosto serve solo a rimanere attaccati a un seno materno immaginario che in realtà non esiste più. È senza dubbio opportuno accettare i propri limiti, comprendere che tutti gli errori servono a imparare, non rimane-

re immobili di fronte al dolore, né essere complici dell'ansia. Bisogna infatti cominciare a credere in sé e nelle proprie capacità, volendosi bene e accogliendosi, proprio partendo dalle proprie imperfezioni. Solo in questo modo si trovano nuovi modi di creatività personale, dove il vittimismo lascia finalmente spazio a comportamenti utili a realizzare e vivere meglio se stessi. Il percorso non è certamente facile, ma si può riuscire a superare i problemi con la volontà senza mai perdere la fiducia nei risultati. Esiste una via per uscire dal buio dei passati dolori per ognuno di noi. ■