

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

E se sono gli “adulti” a fare i capricci? Accettare l’ingovernabilità della vita

Redazione · Tuesday, May 19th, 2020

Può certamente sembrare strano, ma adulti e bambini condividono alcuni stati d'animo e comportamenti che assomigliano molto a ciò che si definisce capricci. Ma se nei bambini queste manifestazioni emotive di non facile gestione da parte dei genitori, sono associate ad un normale percorso di la crescita, quale significato possiamo attribuire se invece sono gli adulti ad avere comportamentali e reazioni emotive eccessive e fuori luogo?

Nell’ adulto un comportamento “capriccioso” appare in contrasto con il suo status di soggetto evoluto e cresciuto, facciamo un esempio : Carlo prenota al ristorante per le ore 20 e specifica che vuole il tavolo nella saletta interna. Al suo arrivo però scopre che quel tavolo è già stato assegnato e inizia ad avere un atteggiamento d’ira, rabbia e risentimento con un eccesso di emotività nei confronti del gestore del ristorante che fa di tutto per offrirgli un altro tavolo altrettanto comodo ma Carlo si mostra così irrigidito nella sua presa di posizione che non accetta nessun compromesso o variazione; decide così in preda alla rabbia di andarsene dal locale: il capriccio di Carlo ha rovinato la serata a se stesso e agli altri commensali.

Ecco che quindi nell’adulto il capriccio inteso come atteggiamento rigido e intransigente volto alla non accettazione di ciò che non era conforme alla sua volontà iniziale rappresenta qualcosa di più di un capriccio : è un vero e proprio segnale inerente ad un tratto di personalità caratterizzato da un alto tasso di nevroticità/nevrosi.

In psicologia clinica “segnali” i di questo tipo se si manifestano ripetutamente possono essere inquadrati come sintomi nevrotici : Il termine nevrosi indica un insieme di disturbi di natura psichica e comportamentale in genere scaturiti da un “conflitto interno” , il cui sintomo di base è costituito dall’ ansia ; più in generale come definito in origine dal DSM già negli anni 80 (Manuale diagnostico e statistico dei disturbi psichici) il nevrotico può essere definita come una persona caratterizzata da una “scarsa capacità di adattamento al proprio ambiente, incapacità di cambiare i propri schemi di vita e incapacità di sviluppare una personalità più ricca, più complessa e più soddisfacente”.

Ora non spaventiamoci, tutti più o meno siamo un po’ nevrotici! Ma è importante però approfondire l’argomento

Massimo Recalcati, famoso psicanalista Italiano introduce a tal proposito come chiave di lettura la “questione dell’ ingovernabilità”. Vediamo di capire il concetto: in sintesi, l’indice del nostre

malessere, delle nostre nevrosi, è dato dal rapporto che ognuno di noi ha con “l’ingovernabilità della vita” cioè con ciò che non possiamo controllare. E’ quindi un indice di un difficile o a volte nullo adattamento all’ imprevedibilità della vita, del destino. In tal senso più noi accettiamo che le cose possano anche andare diversamente da quanto avevamo previsto o desiderato più mostriamo un miglior adattamento alla realtà con un conseguente vantaggio per il nostro benessere ed equilibrio psicofisico.

Ecco che per ritornare all’esempio di Carlo se avesse accettato un altro tavolo avrebbe cenato e trascorso una serata piacevole con i suoi amici. Ma evidentemente la sua rigidità e quindi lo scarso adattamento dei suoi schemi mentali all’ imprevisto (ingovernabile della vita) gli ha rovinato la serata e il suo stato d’animo in generale. Non sottovalutiamo segnali di questo tipo che possono manifestarsi in svariati contesti della vita di una persona perché se non affrontati possono rovinare se stessi e le persone con le quali entriamo in relazioni a vari livelli.

Dott. Francesco Fisichella
Psicologo Psicoterapeuta e Sessuologo
www.francescofisichella.com

This entry was posted on Tuesday, May 19th, 2020 at 7:00 pm and is filed under [Legnano](#), [Psicologia](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.