

CARATTERE e QUOTIDIANITA'

Paolo Quattrini

**Psicologo, psicoterapeuta
Direttore scientifico Istituto Gestalt Firenze**

**"INformazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria", n° 44/45,
settembre – dicembre 2001 gennaio – aprile 2002, pagg. 25,
Roma**

<http://www.in-psicoterapia.com>

Una teoria della personalità

Nella psicologia junghiana la personalità è vista come risultante dalla cooperazione di varie strutture di base, gli archetipi, attraverso cui l'energia scorre liberamente. Metaforicamente la si rappresenta come una collana di perle, dove le disfunzioni dipendono dall'inflazione dei componenti: se una perla assorbe troppa energia si gonfia, mentre le altre si raggrinziscono e l'insieme si scompensa.

Nella Gestalt la visione è analoga: Perls parlava di autoregolazione organismica, un sistema di organizzazione articolato sul principio dell'emergenza dei bisogni, e inficiato dalla tendenza degli esseri umani a volerla sapere più lunga della natura stessa, premettendo il pensiero alla vita emozionale.

Anche nell'Enneagramma della personalità, un'antichissima griglia diagnostica che Claudio Naranjo in "Nevrosi e carattere" descrive e correla esaustivamente con la psicodiagnostica moderna, le alterazioni della personalità (le passioni) si possono vedere come esagerazioni di funzioni in sé normali: il carattere, definito come una cristallizzazione difensiva della fluidità naturale, risulterebbe in questo senso dall'inflazione e la cronicizzazione di una funzione psichica.

Per capire il mondo psichico, aiuta pensare in una logica organismica. Il livello fisico dell'organismo vive attraverso delle funzioni (digestiva, circolatoria, respiratoria etc.): per quello psichico è la stessa cosa, sono le sue funzioni che gli permettono di esistere.

Ora, un essere umano mangia, si muove, respira: tutte queste funzioni sono indipendenti, ma non estranee l'una dall'altra. Si respira in modo diverso a seconda di quello che sta succedendo, la circolazione si adatta alle circostanze: tutte le funzioni sono connesse in modo tale riuscire a coordinarsi fra di loro in un modo straordinariamente efficiente, quella che si chiama appunto l'autoregolazione organismica.

Nella psicologia della Gestalt si parla di figura-sfondo: tutte le funzioni sono attive contemporaneamente, ma si muovono una rispetto all'altra in una specie di danza che le porta alternativamente

in primo piano e sullo sfondo, secondo le necessità dell'organismo. Questo significa che, mentre si occupa a tutto tondo di quello che ha messo al centro dell'attenzione, la mente percepisce perifericamente anche il resto, coordinando poi il tutto in una composizione prospettica: è un continuo balletto degli oggetti fra il primo piano e lo sfondo. Questo è il modo di funzionare della mente.

Così le funzioni psichiche, pur essendo sempre tutte presenti, continuamente vanno avanti e indietro dal primo piano allo sfondo, formando una struttura dinamica e coordinata che non ha bisogno di essere regolata dall'esterno, un sistema autoregolante organizzato in maniera non autoritaria.

Nel pensiero marxista c'è un'idea di questo genere: viene teorizzato uno stato sociale transitorio, detto "a ciascuno secondo i suoi meriti", necessario per arrivare a quello ideale, che è "a ciascuno secondo il suo bisogno". La meta è uno stato in cui avere in base ai propri bisogni: questo è proprio quello che avviene nell'autoregolazione organismica, dove è il bisogno dell'organismo nel suo insieme a fare da direttore d'orchestra. Le funzioni si alternano appunto fra loro secondo il principio dell'emergenza dei bisogni.

Ora, nella storia umana è manifesta invece la tendenza a scivolare verso sistemi autoritari. Quando i militari prendono il potere non valgono più le leggi democratiche: "ora facciamo ordine noi!" dicono, e poi non se ne vanno più. Ed è un principio biologico, i militari non vengono mica dalla luna: quando una funzione rimane troppo a lungo in primo piano, finisce che diventa inamovibile.

Tipologie di carattere

Vari autori indicano tre contenitori generali di tipi di carattere. Karen Horney descrive:

- 1) caratteri centrati sull'**indipendenza**,
- 2) caratteri centrati sul **potere**, e
- 3) caratteri centrati sull'**amore**;

Heinz Kohut descrive tre tipi possibili di transfert (e quindi di carattere):

- 1) il transfert "**speculare**",
- 2) il transfert "**gemellare**", e
- 3) il transfert "**idealizzante**",

e tre tipologie generali distingue Claudio Naranjo:

- 1) i caratteri centrati sul **pensiero**,
- 2) quelli centrati sull'**azione**, e
- 3) quelli centrati sul **sentimento**.

I caratteri centrati sul pensiero sono una tipologia in cui il bisogno centrale è quello di stare (relativamente) separati dall'altro, dipendere il meno possibile per non cadere in situazioni

relazionali emotivamente troppo forti per poterle gestire: sono caratteri *centrati appunto sull'indipendenza*.

Il tipo di attenzione che richiedono non è quello passionale che si ha per un oggetto d'amore, ma piuttosto un'attenzione a distanza che veda e confermi la loro esistenza. Sul piano *trasferenziale questo è ben descritto dal termine di Kohut "speculare"*: è l'attenzione di uno specchio magico, che ripete come nelle favole che si, "sei tu il più bello del reame".

I caratteri centrati sull'azione tendono a concepire la vita come un'azione continua: tutto si risolve velocemente in un qualche tipo di fare (o di far fare), e si evitano le paludi che pensiero e sentimento potrebbero provocare.

L'azione produce potere, da quello militare a quello assistenziale, e i caratteri centrati sull'azione *sono inevitabilmente legati al tema del potere*.

Il tipo di attenzione che questi caratteri richiedono è quella da compagni (di avventure): l'altro è preferibilmente qualcuno con cui "fare" insieme.

Sul piano trasferenziale, l'altro è tendenzialmente un alter ego, un gemello, *quello che Kohut chiama un transfert gemellare*.

I caratteri centrati sul sentimento, vedono l'amore dell'altro come la cosa essenziale (ecco, sta dicendo questo e quest'altro: ma in sostanza, vuol dire che mi vuol bene o no?).

Il tipo di attenzione che richiedono è quello verso l'oggetto d'amore, *tendono a valorizzare moltissimo l'amore dell'altro*, come se l'altro fosse una persona speciale, dotata di un potere speciale (l'amore appunto) capace di riempire loro la vita: sul piano trasferenziale si tratta evidentemente di un *transfert idealizzante*.

L'origine del carattere

L'origine del carattere è ignota, ma si possono elaborare ipotesi, o narrazioni se si accetta la narrazione come uno strumento conoscitivo affine alla metafora (la metafore è narrazione).

Si può immaginare che il legame dell'amore nasce quando se ne presenta la necessità: fino a che il bambino sta nell'utero è un solo organismo con la madre, nessun abisso li separa, e non c'è bisogno di legami. Ma al momento del parto si produce una separazione sul piano fisico: un abisso che solo il legame dell'amore (l'attaccamento, come lo chiamano i cognitivisti) attraversa come un ponte e in qualche modo sana.

Il legame dell'amore nasce dunque dalla sofferenza, dalla separazione, e dalla separazione presumibilmente porta le tracce.

Kohut teorizza che al momento della separazione la madre

può essere vissuta come la parte più grande o quella più piccola dell'insieme che si è diviso: si può immaginare che nei caratteri centrati sul pensiero, sull'indipendenza, l'amore per la madre sia come ridotto al minimo, compresso nella dimensione più piccola possibile per controllare il legame con qualcuno che si considera più grande, ma di cui non ci si fida un gran ché. Il tono emozionale del legame è presumibilmente l'**avarizia** (cioè amore con paura), che consiste appunto in una cronica diffidenza nei confronti dell'interlocutore affettivo (**l'attaccamento evitante** dei cognitivisti).

I caratteri centrati sul pensiero sono trasparentemente avari di sé con le persone che amano.

Nei caratteri centrati sull'azione si può immaginare invece che la madre risulti de-prezzata al momento della separazione: non è nient'altro che un alter ego, un gemello, qualcuno che si può trattare senza tanta cura, anche senza tanto rispetto, proprio come si tratta se stessi. Di fronte a qualcuno che ha i nostri stessi limiti, è plausibile che il tono emozionale del legame sia l'**avidità** (cioè amore con dis-prezzo), in quanto l'altro in partenza non è miticamente soddisfacente, e si cerca di compensare la mancanza di qualità con la quantità. Dal punto di vista del transfert, questi caratteri hanno difficoltà nella coerenza della proiezione di autorità (come succede anche nell'**attaccamento disorganizzato** dei cognitivisti)

Nei caratteri centrati sul sentimento, dove l'amore dell'altro è la cosa più importante, e dove l'altro è idealizzato come potenziale portatore di felicità, le tracce del dramma della separazione si può immaginare di vederle in come l'amore è intimamente legato all'odio, nell'ambivalenza (**l'attaccamento ambivalente** dei cognitivisti) del sentimento: se l'altro fa quello che si vuole è amato appassionatamente, ma appena diventa insoddisfacente con altrettanta passione viene odiato.

Il tono emozionale del legame qui è l'**invidia** (cioè amore con rabbia), dove l'erba del vicino è sempre più verde: l'altro è amato o odiato per la stessa ragione, perché ha comunque una statura ideale.

Avarizia, avidità e invidia: tre "streghe" che certamente affliggono l'umanità, ma anche tre strumenti di difesa di fronte all'ingestibilità dell'abisso che separa gli esseri umani, senza cui probabilmente nemmeno esisterebbe questa incredibile capacità che abbiamo di stare insieme a qualunque costo, che è quello che permette poi l'esistenza della società umana.

Nove funzioni

Queste tonalità emozionali di base si possono riscontrare all'osservazione *in forma egosintonica*, o *rimosse*, o *in formazione reattiva*: si possono così riconoscere nove diverse attitudini, leggibili come vere e proprie funzioni:

l'invidia infatti (amore con rabbia),

- *in forma egosintonica* svolge una funzione di **autoalleanza**;

- *rimossa*, diventa il motore occulto di una istanza di **autorappresentazione**;

- *in formazione reattiva* diventa poi il suo contrario, cioè la funzione di **autostima**.

L'avarizia (amore con paura),

- *in forma egosintonica* ha una funzione di **separazione**;

- *rimossa* diventa una prudenza eccessiva e non veramente motivata, quella vigliaccheria cronica che funziona bene come **autodifesa**;

- *in formazione reattiva* diventa una apparente generosità che consiste nell'andare apparentemente incontro per scansarsi meglio all'ultimo momento, una funzione di **evitamento** la cui anancasticità riposa appunto su un solito fondo di avarizia.

L'avidità (amore con dis-prezzo),

- *in forma egosintonica* svolge funzione di **possesso**;

- *rimossa* diventa funzione **omeostatica**, che rinuncia al bisogno particolare per una necessità coatta di preservare l'insieme;

- *in formazione reattiva* diventa **normatività** (nessuno deve essere avido!)

Se l'esperienza della nascita dunque probabilmente già determina il tipo generale di carattere, sono le esperienze, oltre alle specificità dell'organismo e alle scelte contingenti, che nella prima infanzia orientano la tonalità di base a presentarsi in un modo o in altro, determinando così con quale funzione si riesce meglio a gestire la situazione: questa poi si trasforma in specializzazione e passione. Come se uno si specializzasse nella funzione circolatoria, e poi tutto ruotasse appassionatamente intorno a questo: mangia, respira, comunica, prende un caffè "ma questo alla circolazione che effetto fa?", e tutta la vita ruota intorno a quella funzione.

Le funzioni che si inflazionano nei nove caratteri che l'enneagramma descrive, sarebbero dunque in sostanza:

- 1) funzione normativa,;
- 2) funzione di autostima;
- 3) funzione di autorappresentazione;
- 4) funzione di autoalleanza;
- 5) funzione di separazione;
- 6) funzione di autodifesa;
- 7) funzione di evitamento,
- 8) funzione del possesso;

9) funzione omeostatica.

Le passioni

L'ira, la passione dell'uno, carattere incline all'ordine e al comando, la si può far derivare dall'inflazione della **funzione normativa**, la capacità cioè di mettere tutte le cose a posto, di fare ordine, di regolamentare, di legiferare: senza la funzione normativa non si potrebbe realizzare niente di complesso.

L'orgoglio, passione del due, carattere incline allo splendore, si può far derivare dall'inflazione della **funzione di autostima**: per realizzare qualcosa c'è bisogno di autostima, di sentirsi importante nel farlo, senno la persona neanche ci si mette.

La vanità, passione del tre, carattere centrato sulle buone apparenze, dalla **funzione di autorappresentazione**: la persona dice "eccomi, sono qui, guardatemi. Se non fa così chi lo vede?!"

L'importanza della funzione di autorappresentazione si potrebbe illustrare con una affermazione indiscutibile: la pubblicità è l'anima del commercio. Se non sanno che ci sei difficilmente potrai scambiare qualcosa con qualcuno.

L'invidia, passione del quattro, carattere versato nella sensibilità e nella compassione per sé, si può connettere con una **funzione di autoalleanza**, che permette di stare dalla propria parte (anche paradossalmente a costo di sembrare a volte il contrario). Se una persona si prende una pedata non se lo può semplicemente dimenticare: "non è giusto, non è giusto", grida la funzione di autoalleanza.

Certo, se si esagera con la compassione di sé si finisce per piangersi addosso. L'autoalleanza comunque è fondamentale.

L'avarizia, passione del cinque, carattere analitico per eccellenza, si può vedere come il prodotto della **funzione di separazione** esageratamente esercitata: è quella funzione che permette di mettere le bucce nel secchio della spazzatura e il cibo nelle pentole: senza questa si metterebbe anche le bucce nella pentola. Questa funzione è variamente sviluppata secondo le persone e le culture. La fissazione del mondo moderno sulla pulizia è un esempio della funzione di separazione.

Senza questa funzione comunque sarebbe impossibile creare cose complesse, per esempio un sistema di pensiero o un'opera d'arte, perchè è quella che permette di fare un segno che sia esattamente quello e non un altro. Separa. Permette di fare una canzone, una poesia o un ingranaggio che deve essere fatto precisamente in quel modo, non approssimativamente. Esagerata porta all'isolamento, ma è comunque una funzione che usiamo continuamente nella vita quotidiana, anche nel parlare stesso.

Sotto l'obbedienza alla paura, cioè la vigliaccheria, passione del sei, carattere dominato dalla logica e dalla consequenzialità, si vede facilmente la **funzione difensiva** inflazionata e imposta come indiscutibile istanza primaria. Non c'è bisogno di spiegare come questa funzione sia fondamentale alla sopravvivenza: è compito universalmente riconosciuto delle madri raccomandare ai figli la prudenza.

Meno immediato è intuire una **funzione di evitamento** inflazionata come nucleo motore della gola, passione del sette, carattere votato al piacere, ma in realtà soprattutto a scansare il dolore.

Funzione essenziale, simile a quella di separazione, ma nel movimento: l'evitamento è dinamico. Camminando si evita le sedie, parlando si evita di dire sciocchezze o di offendere. E' essenziale per la possibilità di muoversi nel mondo.

Come la **funzione del possesso** inflazionata generi la lussuria, passione dell'otto, carattere autoaffermativo per eccellenza, è abbastanza evidente: l'appetito vien mangiando si dice. A forza di dire "mio" si finisce per non saper dire altro. D'altra parte anche questa è una funzione essenziale: se non sai dire "questo è mio" quando ce n'è bisogno, finisce che ti portano via tutto.

L'accidia, passione del nove, è evidentemente una esagerazione dell'omeostasi. La **funzione omeostatica** è la tendenza a tenere in equilibrio tutto quanto: come si andrebbe a finire se non ci fosse una funzione psichica che fa in modo che tutto stia insieme nel nostro mondo interno?!

La funzione dominante

Queste nove funzioni, che in principio collaborerebbero disinteressatamente fra di loro, sono in realtà potenziali tiranni: ognuna infatti può sfruttare a un certo momento lo stato di emergenza per porsi come **funzione dominante**, interrompendo così il processo di autoregolazione organismica.

Ora, se una funzione rimane in primo piano più del necessario, si altera quell'autoregolazione che non solo dà la vita all'organismo, ma anche la libertà: a quel punto non si vive più per vivere, ma si vive per la funzione, come quelli che hanno la macchina per passare la domenica a lavarla.

Con una funzione che occupa stabilmente il primo piano non si è liberi di fare quello che si vuole, tutto viene filtrato dalla funzione: il problema del carattere è il problema della libertà. Essere asserviti a una funzione significa non avere più un organismo per fare quello che si vuole, ma essere un organismo al servizio di quella funzione

Alcuni si chiedono: non potrebbe darsi che io abbia un po' di

questo carattere e un po' di quell'altro? Ma avete mai visto due dittatori che si dividono il potere? La logica del potere non permette che siano due le funzioni inflazionate. La parte che prende il potere si impadronisce per prima cosa dei mezzi di comunicazione, cioè della lettura cognitiva del mondo, e come fa ogni tiranno, informa poi tendenziosamente la popolazione, cioè l'organismo, in un'ottica che la giustifica e la riconferma nella sua posizione di controllo.

Sempre in questa logica di gestione del potere, la funzione preminente non sempre mostra la sua vera faccia: può benissimo travestirsi per imporre meglio la sua definizione della situazione. Per es., nel caso della funzione autostima inflazionata nell'orgoglio: l'orgoglio definisce positiva o negativa la situazione rispetto all'autostima, e questa è la cosa preminente. Poi però, se c'è bisogno di un'apparenza di modestia si può anche travestire, magari da autodifesa. Comunque scavando un po' si arriva in genere a riconoscere che la minaccia è contro l'orgoglio.

Funzioni e informazione

Delle nove funzioni dunque a un certo punto una prende il potere, si impossessa dei mezzi di comunicazione e comincia a definire il mondo in base alle sue specificità¹, cioè dichiara quello stato di bisogno permanente.

La percezione che abbiamo del mondo a questo punto risulta sfasata, dato che i nostri calcoli sono fatti in base alle informazioni che abbiamo, e queste sono evidentemente tendenziose, non veritiere: abbiamo informazioni di regime, al servizio della funzione al potere. Dentro di noi non vige la libertà di stampa, è proibito far circolare notizie che potrebbero mettere in crisi la funzione preminente: questo genere di informazioni vengono censurate in varie maniere, a seconda del carattere e della persona.

Il punto chiave di tutta la faccenda è evidentemente l'informazione: il carattere si regge sulle informazioni che l'organismo riceve. E come accade questo, come viene alterata l'informazione per far sì che la funzione rimanga preminente? In realtà viene in buona parte da un'attività continua della mente che è il fantasticare, attività a

¹ Il mondo infatti viene percepito positivamente o negativamente rispetto alla funzione, e il nucleo emozionale si attiva o torna quiescente a seconda che la percezione sia a carattere prevalentemente negativa oppure sia tornata in limiti sopportabili, secondo il principio di autoregolazione organismica.

L'attività immaginativa, prodotta dal comportamento appetitivo che sempre cerca fonti di stimolo e quando non le trova se le crea, attiva tutte le funzioni psichiche: quella che già tendeva al primo piano avoca a sé la maggior parte delle fantasie e così si autostimola continuamente. Diventata esagerata, tende a una lettura unilaterale del mondo vedendo solo la faccia che la attiva.

La reazione difensiva dell'organismo alla minaccia evocata dall'attività immaginativa, si condensa in una fissazione, vale a dire in un'atteggiamento ideologico che iperstimola il nucleo emozionale, costringendolo a un'attività continua.

Il nucleo emozionale iperstimolato costringe a modificare il mondo nel senso richiesto dalla funzione, incrementando implicitamente la fissazione, per contrastare il campo di forze creato dalle fantasie: si inflaziona la funzione e si alimenta la passione.

cui tutti segretamente (il famoso segreto di puncinella) si dedicano.

Informazione e fantasia

Le fantasticherie principali sono fundamentalmente di due tipi: catastrofiche e grandiose. In noi c'è una produzione continua di queste fantasticherie.

Perché avviene? Per rendersene conto bisogna capire il senso biologico di uno specifico comportamento innato, quello che nell'etologia si chiama *comportamento appetitivo*, cioè la spinta istintiva ad andare in giro cercando senza una meta precisa.

Pensate agli animali, all'istinto nutritivo. Un coccodrillo probabilmente sta fermo finché la fame non lo smuove, mentre un procione se ne va in giro anche se tanta fame non ce l'ha: annusa di qua e di là, senza intenzioni specifiche, e finisce per trovare qualcosa da mangiare prima di aver passato la soglia della necessità.

Un animale dotato di un comportamento appetitivo ha evidentemente più *chances* di sopravvivenza di uno che non ce l'ha, perché difficilmente è costretto a scedere sotto il livello del bisogno, e rischia meno di arrivare a uno stato di emergenza.

Il sogno si può guardare come una manifestazione del comportamento appetitivo. Freud dice, se si ha sete ma si sta dormendo, visto che non si può portare il corpo all'acqua, si cerca di portare l'acqua al corpo sognando di bere. Considera per questo il sogno come una **soddisfazione fantasmatica** del desiderio. Ora, nelle immagini del sogno ci sono comunque concrete indicazioni, date da ricordi e da elaborazioni inconsce, che possono aiutare il sognante a trovare poi da sveglia da bere: questa attività negli esseri umani si è sviluppata nei sogni a occhi aperti, le cosiddette fantasie compensative. La fantasia porta a noi, anche se solo in immagine, quello di cui abbiamo bisogno, e con questo ci dà elementi per costruire i progetti con cui trasformiamo il mondo.

Che succede quando una funzione è preminente? Nel carattere 6 per es., che dipende dalla funzione di autodifesa, c'è sempre bisogno di allarme, perché così si è sempre pronti a difendersi. Che si fa allora con la fantasia? Si cerca da tutte le parti ragioni di allarme in modo da essere pronti a tutto, e si pensa allora non solo ai pericoli probabili, ma anche a quelli magari anche solo remotamente possibili.

Contemporaneamente si sogna di mettere fine una volta per tutte a queste minacce, e magari di realizzare un mondo dove tutta l'umanità possa vivere sicura: fantasie grandiose che sono il corollario di quelle catastrofiche

Coscientemente o no, facciamo continuamente fantasie che alimentano il carattere. Tipo, per il carattere due: "oddio, potrebbero non accorgersi di me!" (fantasia catastrofica), "ora dirò qualcosa di

stupendo e tutti mi ammireranno" (fantasia grandiosa). Il campo di forze della sinergia fra fantasie catastrofiche e fantasie grandiose crea una spirale: la tensione stimola le fantasie, le fantasie alimentano la tensione e così via.

In questo modo il carattere si alimenta: questo è molto importante, dato che qualcosa che si può alimentare si può anche boicottare.

Il carattere si costruisce su una base psicofisica esistente: per contingenze storico-fisiologico-ambientali quella funzione è facilitata a inflazionarsi e a produrre la passione corrispondente. Ma il carattere visto così è un'entità dinamica, che ha forza in proporzione all'energia che noi gli forniamo con le nostre fantasie.

Con questo non intendo affatto affermare che vada tenuta a bada la fantasia, che è strumento fondamentale per qualsiasi progettazione e quindi per la vita: si tratta solo di liberare l'attività immaginativa dall'asservimento alla funzione dominante.

Vediamo ora come, sotto l'effetto combinato di questi due tipi di fantasie, la funzione viene sovralimentata: alla voce catastrofica risponde automaticamente la voce grandiosa, confermando in questo modo l'inaccettabilità dell'eventualità negativa. L'ansia, realistica o meno che sia, insinua il contrario e spinge nella spirale dell'eccitazione.

IRA 1

FANTASIE CATASTROFICHE	FANTASIE GRANDIOSE
<ul style="list-style-type: none"> • il mondo è un caos spaventoso • nessuno mi dà retta • gli altri sbagliano • se non mi amano non mi credono 	<ul style="list-style-type: none"> • io so come devono stare le cose • li faccio filare io! • la verità la so io • io faccio le leggi

ORGOGGIO 2

FANTASIE CATASTROFICHE	FANTASIE GRANDIOSE
<ul style="list-style-type: none"> • non valgo niente • non so come sono • il disastro sta arrivando 	<ul style="list-style-type: none"> • mi ameranno, costi quel che costi comunque gli piacerò • con me non la spunta

VANITA' 3

FANTASIE CATASTROFICHE	FANTASIE GRANDIOSE
<ul style="list-style-type: none"> • non si accorgono di me • mi manca la sostanza • non riuscirò mai a piacermi 	<ul style="list-style-type: none"> • io so come piacere • se sorrido il mondo mi sorriderà • se faccio come si deve ce la faccio di sic

INVIDIA 4

FANTASIE CATASTROFICHE	FANTASIE GRANDIOSE
<ul style="list-style-type: none"> • valgo meno di tutti 	<ul style="list-style-type: none"> • non è giusto

<ul style="list-style-type: none"> • capitano tutte a me • finirà male per me • Verrò abbandonato 	<ul style="list-style-type: none"> • sono tanto sensibile • perché mi tocca sopportare tanto?! • soffro tanto perché capisco veramente
--	---

AVARIZIA 5

FANTASIE CATASTROFICHE	FANTASIE GRANDIOSE
<ul style="list-style-type: none"> • se dò qualcosa rimango vuoto • nessuno apprezza le mie cose • tutti vogliono qualcosa da me • niente vale la pena 	<ul style="list-style-type: none"> • non ho bisogno di nessuno • le mie cose sono di grande valore • nessuno può costringermi • pensando sono libero

PAURA 6

FANTASIE CATASTROFICHE	FANTASIE GRANDIOSE
<ul style="list-style-type: none"> • se non sto attento va tutto in rovina • mi devo controllare o faccio qualcosa di male • se sbaglio succede una tragedia • non mi devo esporre troppo 	<ul style="list-style-type: none"> • se faccio le cose per bene andrà tutto a posto • bisogna capire cosa è bene e cosa è male • se penso tutto dall'inizio capisco veramente • se facessero come dico io non ci sarebbero tanti problemi

GOLA 7

FANTASIE CATASTROFICHE	FANTASIE GRANDIOSE
<ul style="list-style-type: none"> • non c'è più spazio di manovra • sono in trappola • nessuno mi ascolta • la fortuna mi ha abbandonato 	<ul style="list-style-type: none"> • c'è sempre qualcosa di meglio • la vita è facile se si è abbastanza intelligenti • se la presento bene mi comprano qualcosa • se penso davvero in grande spariscono tutti i problemi

LUSSURIA 8

FANTASIE CATASTROFICHE	FANTASIE GRANDIOSE
<ul style="list-style-type: none"> • se perdo non sono nessuno • se sono debole perdo • se mi tradiscono perdo l'onore • guai ai vinti! 	<ul style="list-style-type: none"> • io sono il più forte • se perdo comunque gliela farò pagare • chi mi tradisce muore! • me ne frego!

ACCIDIA 9

FANTASIE CATASTROFICHE	FANTASIE GRANDIOSE
<ul style="list-style-type: none"> • se non partecipo non esisto • separarsi è l'inferno • ora è finita la pace • succederà un disastro perché ho voluto qualcosa a cui potevo benissimo rinunciare 	<ul style="list-style-type: none"> • certamente tutto andrà bene • fare pace risolve ogni problema • se mi sacrifico mi vogliono bene • ora me ne occupo io e tutto torna a posto