

## Anankastia i anankaści. Czym jest osobowość anankastyczna?

*„Może wszystko już wiesz  
Może wszystko już masz  
Jesteś pewny, że to szczęście*

*Nie masz czasu na sen  
Nie masz czasu na seks  
Wciąż od życia chcąc więcej*

*Zachłanna jest ta gwiazda  
Dla której gubisz radość chwil  
Liczy się wciąż niepewność  
Którą przynoszą dni”*

**Bajm – „O Tobie”**  
[z płyty „Szkłanka wody”, 2000 r.]

### **Anankastic Personality Disorder** [F60.5 w klasyfikacji ICD-10]

Temat, który poruszam w niniejszym artykule, jest niezwykle bliski mojemu sercu, ponieważ sama mam zdiagnozowane anankastyczno-unikające zaburzenie osobowości (OCPD + AvPD). O osobowości unikającej wspominałam już w moim poprzednim tekście zatytułowanym „Schizoidia i schizoidzi. Czym jest osobowość schizoidalna?”. Teraz wypadałoby wyjaśnić, o co chodzi z anankastią i anankastami. Na początek należy odnotować, że interesujące nas zaburzenie psychiczne posiada wiele nazw, które wprowadzają pewien zamęt pojęciowy. W międzynarodowej klasyfikacji chorób ICD-10 (stosowanej m.in. w Polsce od lat 90. XX wieku) używa się terminu „anankastic personality disorder” – „anankastyczne zaburzenie osobowości”. W podręczniku diagnostyczno-statystycznym DSM-5 (obowiązującym w Stanach Zjednoczonych Ameryki od 18 maja 2013 r.) występuje zaś określenie „obsessive-compulsive personality disorder” – „obsesyjno-kompulsywne zaburzenie osobowości”. Podręczniki DSM-I (1952) i DSM-III (1980) podsuwały zwięzłą nazwę „compulsive personality disorder” – „kompulsywne zaburzenie osobowości”. O tym, że warto promować wyraz „anankastyczny”, świadczy fakt, iż wielu Anglosasów myli „obsesyjno-kompulsywne zaburzenie osobowości” (OCPD) z „zaburzeniem obsesyjno-kompulsywnym” (OCD). Ten ostatni fenomen to po prostu nerwica natręctw, czyli odprawianie kuriozalnych rytuałów w celu odparcia nawracających myśli o niepokojącej treści. Osobowość anankastyczna NIE jest tożsama z owym uciążliwym schorzeniem psychicznym. To ekstremalna anankastia – rodzaj patologii ludzkiego charakteru.

### **Kryteria diagnostyczne ICD-10** [cyt. za: polskojęzyczna Wikipedia]

1. „nadmiar wątpliwości i ostrożności”
2. „pochłonięcie przez szczegóły, regulaminy, inwentaryzowanie, porządkowanie, organizowanie lub schematy postępowania”
3. „perfekcjonizm (przeszkadza w wypełnianiu zadań)”

4. „nadmierna sumienność z zaniedbaniem przyjemności i relacji interpersonalnych”
5. „przesadna pedanteria i przestrzeganie konwencji społecznych”
6. „sztywność i upór”
7. „irracjonalne sądzienie, że inni dokładnie podporządkują swe działania sposobom działania pacjenta lub nieracjonalna niechęć do przyzwalania innym na działanie”
8. „natarczywe, niechciane myśli i impulsy”

### **Człowiek z zasadami**

Dr n. med. Sławomir Murawiec poświęcił osobom anankastycznym jeden ze swoich artykułów zamieszczonych na stronie internetowej „Medycyna Praktyczna” (MP.pl). W tekście tym możemy przeczytać, że anankasta już na pierwszy rzut oka sprawia wrażenie kogoś surowego i drobiazgowego. Jego twarz emanuje wiecznym skupieniem, a mowa ciała wskazuje na permanentną samokontrolę i brak spontaniczności. Osobnik dotknięty F60.5 zwykle stara się zachowywać w sposób niebudzący żadnych zastrzeżeń. Jest powściągliwy w okazywaniu emocji, uważny podczas wypełniania codziennych obowiązków oraz niesłuchanie wrażliwy na to, jak inni ludzie oceniają jego działania tudzież osiągnięcia. Człowiek anankastyczny poważnie podchodzi do życia i wykonywanej pracy, chętnie snuje „plany awaryjne” na wypadek wszelkich nieszczęść. W swoim otoczeniu uchodzi za pedanta/perfekcjonistę z tendencją do pracoholizmu. Przywiązuje ogromną wagę do szczegółów – nie spocznie, dopóki nie poczuje, iż wszystko zostało dopięte na ostatni guzik. Anankasta to typowy fundamentalista moralny, który przestrzega swoich zasad bez względu na okoliczności zewnętrzne. I tutaj sielanka się kończy. Według dr. S. Murawca, jednostka z omawianym zaburzeniem psychicznym „stara się mieć wszystko pod kontrolą, zarówno w stosunku do samej siebie, jak i w zakresie (...) oczekiwań dotyczących postępowania innych osób. (...) Natomiast ci, którzy nie są równie sumienni i nie przejmują się tak normami postępowania, mogą wywołać u osoby anankastycznej dużą złość i chęć wpasowania ich postępowania w obowiązujące reguły”.

### **Prawie jak autyzm**

Naomi Fineberg, MRCPsych – brytyjska lekarka ze specjalizacją z psychiatrii – opowiada o ludziach anankastycznych w swoim krótkim wywiadzie dla amerykańskiego psychiatry Erica Hollandera, MD (YouTube.com/user/SpectrumNeuroscience). Mówi tam, że skrajna anankastia może być cnotą, lecz i przywarą osoby cierpiącej na tę przypadłość. Wiele cech anankastycznych (choćby staranność i dokładność) jest mile widzianych w kulturze euroatlantyckiej oraz preferowanych przez ambitnych rekruterów. Niestety, istnieje też druga strona medalu: jednostki anankastyczne tak bardzo dbają o detale, że pracują w żółtym tempie i nierzadko mają problem z finalizacją misternego projektu. Co więcej, koncentrują się na wykonywanym zleceniu do tego stopnia, iż nie potrafią równolegle realizować innych zadań (brakuje im elastyczności koniecznej do efektywnego wypełniania licznych obowiązków). Kiedy zostają oddelegowane do zrobienia czegoś ważnego, oczekują, że wszystko pójdzie zgodnie z założeniem, a warunki umowy nie ulegną nawet najmniejszej korekcie. Jeśli jednak dochodzi do niespodziewanej zmiany planów, czują się totalnie zbite z tropu. Odczuwają wtedy lęk i złość, które można porównać tylko do frustracji osób z zespołem Aspergera – łagodnym zaburzeniem ze spektrum autyzmu. Anankaści nienawidzą wszystkiego, co niepełne i niedoskonałe, nie tolerują chaosu w żadnej formie. Gdy spotykają kogoś, kto w ich mniemaniu zachowuje się zbyt swobodnie, arbitralnie go dyskredytują. Są sztywni, niereformowalni, zatwardziali. Mają intruzywne myśli i multum rozterek wewnętrznych.

### **Ułomność czy supermoc?**

Todd L. Grande, Ph.D (profesor nadzwyczajny Wilmington University w amerykańskim stanie Delaware, autor wyjątkowo merytorycznego wideobloga o zagadnieniach psychiatrycznych – YouTube.com/user/RioGrande51) opisuje skrajną anankastię jako jedyne zaburzenie osobowości, które z definicji przynosi choremu sporo korzyści. Jest to równocześnie strategia adaptacyjna, która na pozór wygląda zupełnie niegroźnie dla postronnego obserwatora. Osobowość anankastyczna wydaje się zjawiskiem społecznie akceptowalnym, ponieważ współczesna cywilizacja faworyzuje ludzi produktywnych i dobrze zorganizowanych. W wielu środowiskach ceni się takie atrybuty, jak dystans emocjonalny czy

umiejętność panowania nad własnymi reakcjami. Pomagają one przecież w budowaniu wizerunku rzetelnego profesjonalisty. Jeżeli ktoś ma skłonność do pracoholizmu, to jest wymarzoną najemniczką dla każdego wyzyskiwacza, gdyż dobrowolnie zrezygnuje z niejednego urlopu. A jeśli stawia obowiązki służbowe ponad relacjami interpersonalnymi, raczej nie przyniesie firmie wstydu w postaci jakiejś seksafery. Dodatkowe zalety anankastów: punktualność, puryzm językowy, szanowanie powagi sytuacji. Cóż może być złego w takim „pozytywnym” zaburzeniu psychicznym?! Otóż jednostki anankastyczne są niezbyt koleżeńskie, mają piekielne braki w dziedzinie komunikacji niewerbalnej oraz ciężko znoszą słowa krytyki. Empatia zdecydowanie nie jest ich mocną stroną. Osoby dotknięte F60.5 bywają bardzo nietolerancyjne względem ludzi epikurejskich i ekstrawertycznych. Nie aprobują żadnych zachowań impulsywnych.

### **Ofiarny fanatyk**

Kati Morton, LMFT (psycholog kliniczna, terapeutka małżeńsko-rodzinna prowadząca swój gabinet w kalifornijskim mieście Santa Monica, a zarazem właścicielka poradnikowego kanału [YouTube.com/user/KatiMorton](https://www.youtube.com/user/KatiMorton)) twierdzi, że jednostki anankastyczne odczuwają przymus robienia wszystkiego w „jedyny słuszny sposób”. Mają swoje ulubione metody postępowania, których trzymają się jak rzep psiego ogona i nie rezygnują z nich nawet wówczas, gdy inni ludzie postępują inaczej albo proponują sensowne alternatywy. Z punktu widzenia otoczenia anankaści są zamkniętymi umysłowo „betonami”, z którymi trudno się żyje, a jeszcze trudniej kooperuje. Czasem tak bardzo „fiksują się” na preferowanych zasadach działania, że zapominają, po co właściwie je stosują. Kiedy przygotowują jakieś dzieło, poprawiają je mnóstwo razy, ale nigdy nie są zadowoleni z efektu końcowego. Można powiedzieć, iż szukają dziury w całym. Anankasta to człowiek obowiązku – jeśli wierzy, że jest do czegoś zobligowany, na pewno to uczyni. W imię tego, co uznaje za swoją misję, wyrzeknie się każdej przyjemności, choćby zasłużonego odpoczynku i ciepłych relacji z najbliższymi osobami. Tutaj dochodzimy do kolejnej cechy jednostek anankastycznych, czyli do pryncypializmu w kwestiach etycznych bądź ideologicznych. Ortodoksja ta nie wypływa bezpośrednio z norm przyjętych w danej kulturze lub religii. Modelowy pacjent z F60.5 myśli samodzielnie. Jeżeli zostaje nieugiętym radykałem, to dlatego, że tak mu podpowiada własna intuicja. Opinia współwyznawców czy towarzyszy partyjnych nie ma tu znaczenia.

### **Dyktator i dusigrosz**

Ramani Durvasula, Ph.D (psycholog kliniczna, wykładowczyni California State University w Los Angeles, niezastąpiona gwiazda wirtualnej telewizji „MedCircle” – [YouTube.com/channel/UCyGOloOIJWt8NIE4tnejQeA](https://www.youtube.com/channel/UCyGOloOIJWt8NIE4tnejQeA)) uważa, iż sednem anankastycznego zaburzenia osobowości jest pragnienie, aby uzyskać pełną kontrolę nad własnym życiem. A ponieważ życie składa się z wielu różnorodnych elementów, anankasta próbuje kontrolować wszelkie aspekty swojego istnienia – zarówno wewnętrzne (myśli, emocje, popędy), jak i zewnętrzne (porządek w mieszkaniu, zawartość lodówki, pory spożywania posiłków). Z tej przemożnej potrzeby stabilizacji wynika dążenie do „ustawienia” wszystkich i wszystkiego zgodnie z subiektywnym poczuciem doskonałości. To zaś często spotyka się z oporem innych ludzi, którzy prędzej czy później zaczynają postrzegać chorego jako apodyktycznego narcyza. Relacje osoby anankastycznej z resztą świata – współmałżonkiem, dorastającą latoroślą, przyjaciółmi, sąsiadami – bywają zatem napięte. Jednostki dotknięte F60.5 przejawiają specyficzny stosunek do dóbr materialnych. W ich mniemaniu pieniądze są po to, by je odkładać na czarną godzinę. Nieuchronną konsekwencją takiego rozumowania jest powielanie błędów Ebenezera Scrooge’a z „Opowieści wigilijnej” Charlesa Dickensa (1843). Bohater przywołanego utworu dysponował imponującymi oszczędnościami, lecz był zbyt skąpy, żeby z nich skorzystać albo oddać je biednym. Człowiek anankastyczny może uznawać każdy niekonieczny wydatek za zgubną rozrzutność. Dotyczy to nawet drobnych upominków dla kogoś umiłowanego.

### **OCPD vs OCD**

Wróćmy na chwilę do podobieństw i różnic między osobowością anankastyczną (obsesyjno-kompulsywnym zaburzeniem osobowości, OCPD) a nerwicą natręctw (zaburzeniem obsesyjno-kompulsywnym, OCD). Wypada pochylić się nad tą kwestią, bo – jak zauważył dr T.L. Grande – około 25% „natręctwowców”

wykazuje także symptomy F60.5. Tracey Marks, MD (afroamerykańska lekarka, specjalistka w dziedzinie psychiatrii, gospodyni edukacyjnego profilu [YouTube.com/user/MarksPsych](https://www.youtube.com/user/MarksPsych)) tłumaczy, że perturbacje osobowościowe tkwią w samym rdzeniu ludzkiego „ja”. Są one czymś, z czym dana osoba zwyczajnie się identyfikuje. Wpływają bowiem na to, kim ktoś jest, za kogo się uważa, jaką ścieżką podąża oraz w jaki sposób buduje więzi ze światem zewnętrznym. Patologie osobowości stanowią część „natury” konkretnego człowieka. Natomiast zaburzenia lękowe – chociażby nerwica natręctw – są powierzchowne i dają się pacjentowi odczuć jako coś obcego, kłopotliwego, niepożądanego. Gdy dopadają swoją ofiarę, dręczą ją bez litości. Jednostka anankastyczna i osobnik z natręctwami mogą zachowywać się podobnie, ale za tymi działaniami stoją całkiem inne motywy. Jeśli anankasta długo się myje i sprawdza wszystko kilkanaście razy, to dlatego, iż po prostu preferuje taką nadgorliwość. Tymczasem „natręctwowiec” czyni tak z powodu horrendalnego lęku i niepokonanego przymusu wewnętrznego. Znerwicowana osoba męczy się ze swoimi obsesjami i kompulsjami, jednak nie potrafi ich w pełni kontrolować. Nie lubi tego, co sama robi. Wie, że postępuje absurdalnie, lecz jakoś nie może się powstrzymać.

### **Brenda aka Terminator**

Dr Todd L. Grande opisywał kiedyś casus anankastycznej księgowej z nerwicą natręctw (OCPD + OCD), której współpracownicy nadali przezwisko „Terminator” ze względu na nieokazywanie uczuć, niebranie urlopów, ślepe przestrzeganie dyscypliny tudzież efektywność w ustalaniu nieprawidłowości finansowych. Była to wykształcona dama po pięćdziesiątce, stara panna, która od dziecka kochała weryfikować, czy „kasa się zgadza” i czy dobra ruchome są bezpieczne. Dyrekcja chwaliła ją za solidność i skrupulatność, a szeregowi pracownicy – postrzegali jako wyrachowane i antypatyczne indywiduum. Brenda (bo takim imieniem „ochrzcił” ją dr Grande) nie znosiła rzeczy w jakimkolwiek stopniu uszkodzonych. Pewnego dnia jej samochód został naruszony wskutek parkingowej stłuczki. Cóż kobieta wówczas uczyniła? W ciągu tygodnia wymieniła auto na zupełnie nowe: kupiła ten sam model w tym samym kolorze! Gdy terapeutka Brendy poznała ów motoryzacyjny sekret, zapewne nie posiadała się ze zdumienia... Pełną historię „Terminatora” można usłyszeć w filmiku „Obsessive-Compulsive Disorder & OCPD Presentation Analysis” (YouTube). Ciekawostka: bezceremonialne wyrzucanie podniszczonych przedmiotów NIE jest objawem charakterystycznym dla skrajnej anankastii. Osoby z tym syndromem zdradzają raczej tendencję do szaleńczego zbieractwa – syllogomanii. Wstrzymują się z usuwaniem nawet zawadzających rupieci, ponieważ „wszystko może się jeszcze przydać”. Takie chomikowanie doskonale koresponduje z typowo anankastycznym skąpstwem, drastycznym ograniczaniem wydatków na siebie i bliźnich.

### **Cluster „C” (DSM-5)**

Ehsan Gharadjedaghi, Psy.D (psycholog kliniczny osiadły w kalifornijskim hrabstwie Orange, pomysłodawca branżowego projektu „TherapyCable” – [YouTube.com/user/TherapyCable](https://www.youtube.com/user/TherapyCable)) omawia F60.5 w kontekście tzw. klastra „C” wyodrębnionego w amerykańskim podręczniku diagnostyczno-statystycznym DSM-5. Chodzi tutaj o trzy zaburzenia osobowości, które zostały uznane przez tamtejszych psychiatrów za „lękliwe” i „strachliwe”. Są to: osobowość unikająca („avoidant” – AvPD), osobowość zależna („dependent” – DPD) i osobowość anankastyczna („obsessive-compulsive” – OCPD). Nieszczęśnicy dotknięci przypadłościami z wiązki „C” egzystują w chronicznej trwodze. Jednostki unikające boją się upokorzenia i odrzucenia, toteż wolą tkwić w permanentnej izolacji społecznej niż wyjść do ludzi i doświadczyć spodziewanej krytyki. Z obawy przed wyśmianiem/potępieniem usiłują nie zwracać na siebie uwagi, ale w głębi serca tęsknią za zwykłymi interakcjami społecznymi. Jednostki zależne odczuwają strach przed samodzielnością i podejmowaniem ryzyka. Uwielbiają być wyręczane w dokonywaniu codziennych wyborów, dzięki czemu mogą uniknąć ponoszenia odpowiedzialności za swoje decyzje. Robią z siebie niezaradne dzieci, którym stale trzeba „matkować” lub „ojcować”. Jednostki anankastyczne lękają się utraty panowania nad własnym losem. Przeraza je przyszłość – ta wielka niewiadoma, która może przynieść dużo frasunku. W miarę możliwości próbują więc być przewidujące: przygotowują się psychicznie i materialnie na przyszłe kryzysy oraz niedostatki. Wykazują isticie survivalową mentalność.

## Oszukać przeznaczenie

Zajrzyjmy teraz do artykułu „Osobowość anankastyczna” opatrzonego stopką redakcyjną „opr. aw/aw”. Tekst ten, opublikowany w rzymskokatolickim serwisie Opoka.org.pl, bazuje na książce „Oblicza lęku. Studium z psychologii lęku” niemieckiego psychologa i psychoanalityka Fritza Riemanna (wydanie oryginalne – Monachium 1961, wydanie polskie – Warszawa 2005). Z lektury owego artykułu wynika, że człowiek anankastyczny szczególnie boi się przemijania, czyli upływu czasu niosącego za sobą nieuchronne zmiany we wszystkich sferach ludzkiego istnienia. Świadomość faktu, iż w życiu nie ma nic stałego, doprowadza anankastę do frustracji i rozpaczliwych prób zatrzymania rzeczy znanych. Dochowywanie wierności starym zwyczajom jest wyrazem buntu przeciwko efemeryczności ziemskich spraw – budowaniem domu na skale, który ma trwać pomimo niszczycielskiego działania sił przyrody. Upieranie się przy tym, co sprawdzone i umiłowane, daje wszak namiastkę ponadczasowości. Niestety, takie postępowanie wiąże się również z licznymi skutkami ubocznymi, a zwłaszcza z zaprzepaszczeniem wielu szans na korzystne przeobrażenia. Jeśli wyrobiliśmy w sobie nawyk odrzucania nawet rozsądnych sugestii, to sami podcinamy sobie skrzydła. Mroczne są ponadto konsekwencje ciągłego niezdecydowania. Bywa, że anankasta tak długo zwleka z podjęciem jakiejś decyzji, iż rozważana przezeń opcja przestaje być aktualna. Zdaniem Fritza Riemanna, za anankastyczną niechęcią do zmian kryje się... wyolbrzymiony strach przed śmiercią. Walka z przemijaniem to nieświadome dążenie do nieśmiertelności.

## Gombrowiczowska symetria

Jeszcze inny obraz F60.5 wyłania się z naukowego opracowania „Niedojrzałość emocjonalna i moralna a zaburzenia osobowości” pochodzącego z periodyku „Studia Psychologica”, nr 5/2004 (cyfrową wersję tej publikacji udostępniono w elektronicznym archiwum Bazhum.muzhp.pl). Twórca artykułu – dr Włodzimierz Strus z Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie – przedstawia osobowość anankastyczną jako absolutne przeciwieństwo osobowości dyssocjalnej (F60.2). Według badacza, skrajna anankastia i socjopatia/psychopatia są względem siebie symetryczne niczym dwie strony tego samego medalu. Zarówno jednostki anankastyczne, jak i dyssocjalne mają ogromny problem z własnym superego. Sęk w tym, że u tych pierwszych jest ono zbyt rozbudowane, a u tych drugich – prowizoryczne. O ile anankasta ujawnia „skrupulanckie” sumienie i nadwrażliwość moralną, o tyle socjopata/psychopata wydaje się pozbawiony hamulców i nieczuły wobec zastanych norm społecznych. Człowiek cierpiący na F60.5 nadmiernie się kontroluje, żyje w nieustannej obawie przed konsekwencjami swoich poczynań. Delikwent z F60.2 działa pod wpływem impulsu, nie bierze na siebie żadnej odpowiedzialności i nie odczuwa strachu przed karą za swoje przewinienia. Jednostka anankastyczna wstydzi się własnej seksualności, próbuje ją trzymać na wodzy. Jednostka dyssocjalna nie zna takich dylematów – jest po prostu hedonistyczna. Anankaści i socjopaci/psychopaci różnią się niczym Filidor i Anty-Filidor z „Ferdydurke” Witolda Gombrowicza (1937). Ale obie grupy ludności są niedojrzałe emocjonalnie.

## 3 x M

Kiedy myślę o anankastycznym zaburzeniu osobowości, natychmiast przychodzi mi do głowy Maryla Cuthbert – adopcyjna matka Ani z Zielonego Wzgórza. Bohaterka ta została wykreowana przez Lucy Maud Montgomery w 1908 r. „Maryla była to wysoka i szczupła kobieta o ostrych konturach członków. Jej ciemne włosy o niewielu siwych pasmach zwinięte były stale w gruby węzeł, w morderczy sposób przeszyty dwiema metalowymi szpilkami. Czyniła wrażenie osoby o ciasnym poglądzie na świat i bardzo wymagającej. Jednakże nieznaczny jakiś rys wokoło ust, leciutko tylko naznaczony, wskazywał, że gdyby był cokolwiek bardziej rozwinięty, zdradzałby niewątpliwie skłonność do wesołej ironji” – czytamy w pierwszym rozdziale powieści (tłum. Rozalia Bernsztajnowa, Warszawa 1921, pisownia oryginalna, cyt. za: Pl.wikisource.org). Osobą dotkniętą F60.5 była też zapewne Mildred Ratched, despotyczna pielęgniarka oddziałowa z książki „Lot nad kukułczym gniazdem” Kena Keseya (1962) i oscarowego filmu Milosa Formana pod tym samym tytułem (1975). Fabuła „Lotu...” ukazuje historię konfliktu między tą pedantyczną pracownicą szpitala psychiatrycznego a zbuntowanym, socjopatycznym pacjentem o nazwisku Randle Patrick McMurphy. Cech anankastycznych można by się także doszukiwać u prof. Minerwy McGonagall, opiekunki Gryffindoru w szkole magii Hogwart. Wspomniana postać występuje w powieściach o Harrym Potterze autorstwa Joanne Kathleen Rowling (1997-2007) i w kinowych adaptacjach tego cyklu

prozatorskiego (2001-2011). McGonagall to bardzo mądra czarownica, lecz surowa i restrykcyjna.

### **Żelazna dziewczica**

Urodziłam się 19 lutego 1991 r. na Kielecczyźnie. Jako nastolatka byłam „czarną owcą” w moim środowisku rówieśniczym. Nie tylko dlatego, że chętnie ubierałam się na czarno, ale przede wszystkim dlatego, iż zachowywałam się inaczej niż większość moich znajomych. Zawsze pilnie się uczyłam, odrabiałam lekcje i respektowałam grono pedagogiczne. Co gorsza, nie chodziłam na imprezy, nie podrywałam chłopaków i nie oglądałam materiałów XXX. Te wszystkie „zbrodnie” wystarczały, żeby być „na cenzurowanym” od końca podstawówki aż do egzaminu maturalnego. Na studiach wypruwałam sobie żyły, aby zaliczyć komplet przedmiotów z najwyższym możliwym dla mnie wynikiem. Dzięki swojej determinacji trzykrotnie pobierałam stypendium rektora za wysoką średnią ocen: dwa razy na Uniwersytecie Jana Kochanowskiego w Kielcach (500 zł miesięcznie) i raz na Uniwersytecie Warszawskim (550 zł miesięcznie). Co zrobiłam z zarobionymi pieniędzmi? Nie, nie roztrwoniłam ich na luksusy/hulanki. Umieściłam je na lokacie bankowej, żeby się powoli mnożyły i zabezpieczyły finansowo moją przyszłość. Nigdy nie umówiłam się z nikim na randkę ani nie poszłam z nikim do łóżka. Nie uznaję seksu przedmałżeńskiego i nie popełniłabym takiego czynu nawet dla „niewinnego” eksperymentu. Hołduję tradycyjnej zasadzie „jak kocha, to poczeka” (min. 3 lata). Nie chcę mieć nieślubnych dzieci, więc nie dopuszczam się głupstw, których skutkiem mogłaby być ciąża i oddanie noworodka do okna życia. Jestem dumna, zimna, przezorna i zapobiegliwa. Irracjonalne „błędy młodości” omijają mnie szerokim łukiem.

**Natalia Julia Nowak,  
grudzień-styczeń 2019/2020**

**PS 1.** Z tymi „Terminatorami” to faktycznie jest coś na rzeczy. Osobowość anankastyczna została u mnie zdiagnozowana w 2009 r., osobowość unikająca – w 2019 r. Kiedyś na studiach licencjackich (2010-2013) życzliwa koleżanka wyjawiała mi, że studentka X w prywatnych konwersacjach nazywa mnie robotem. Później sama usłyszałam to określenie („robot”) na własne uszy. Hmmm...

**PS 2.** Funkcjonuje ciekawy wideoblog poświęcony w 100% osobowości anankastycznej, czyli północnoamerykańskiemu „obsesyjno-kompulsywnemu zaburzeniu osobowości”. Projekt nosi tytuł „OCPD: My Life in Debris”, co w tłumaczeniu na polszczyznę oznacza „OCPD: Moje Życie w Gruzach” (YouTube.com/ocpdmylifeindebris). Założycielem tego vloga jest niejaki Darryl – prawdziwy anankasta ze Stanów Zjednoczonych. O swoim OCPD wielokrotnie opowiadała też znerwicowana, kanadyjska wideoblogerka Emma, właścicielka amatorskiego kanału „EmmAnxiety” (YouTube.com/channel/UCWwm\_9iH0k3inBrknkE9oag). Inna anankastka zamieszczająca swoje audiowizualne miniprodukcje na YT: „Let’s Talk Mental Health” – „Porozmawiajmy o Zdrowiu Psychicznym” (YouTube.com/channel/UC9LuPdpWmojRJqSzKPgm0ag).

**PS 3.** W akapicie „Gombrowiczowska symetria” pisałam o rozbieżnościach między osobowością anankastyczną a osobowością dyssocjalną. Nie zaszkodzi odnotować, że ta ostatnia jest znana w USA jako „antyspołeczne zaburzenie osobowości” (ASPD – „antisocial personality disorder”). Twórcy podręcznika DSM-5 przyporządkowali dyssocjalność/antyspołeczność do klastra „B”. Obejmuje on cztery zaburzenia osobowości, które na pierwszy rzut oka sprawiają wrażenie „dramatycznych”, „emocjonalnych” i/lub „niekonsekwentnych” (oto ich lista: ASPD – osobowość antyspołeczna, NPD – osobowość narcystyczna, HPD – osobowość histrioniczna, BPD – osobowość pograniczna/borderline). Ludzie dyssocjalni bywają nieoficjalnie dzieleni na socjopatów i psychopatów. W serwisie YouTube znajdziemy wiele krótkich filmików demaskujących podobieństwa i różnice między socjopatami a psychopatami, np. „What is the Difference Between Sociopathy and Psychopathy?” (YouTube.com/user/RioGrande51), „Sociopath vs Psychopath: What’s the Difference?” (YouTube.com/user/Psych2GoTv), „Sociopath vs Psychopath – What’s The Difference?” (YouTube.com/user/TheInfographicsShow), „Difference between a psychopath and a sociopath” (YouTube.com/user/businessinsider).

**PS 4.** Jeśli wierzyć anglojęzycznej Wikipedii powołującej się na badania Belindy Board i Katariny Fritzon z University of Surrey (południowo-wschodnia Anglia), istnieją trzy perturbacje osobowościowe, które częściej spotyka się u Brytyjczyków na stanowiskach kierowniczych niż u pacjentów Broadmoor Hospital – pilnie strzeżonego zakładu dla niepoczytalnych przestępców. Tymi trzema „elitarnymi” patologiami są: osobowość narcystyczna, osobowość histrioniczna i osobowość anankastyczna. Chyba nikogo to nie dziwi!

**PS 5.** Nurtuje mnie następujące pytanie... Czy Władysław Gomułka, pierwszy sekretarz Komitetu Centralnego PZPR w latach 1956-1970, nie był jednym z sukcesywnych anankastów? Do takich refleksji skłania mnie seans fabularyzowanego dokumentu „Towarzysz Wiesław. Od agitatora do dyktatora” (reż. Piotr Boruszkowski, TVP 2014). Co się tyczy spisu fikcyjnych postaci z F60.5, należałoby do niego dodać Artura, protagonistę sztuki teatralnej „Tango” Sławomira Mrożka (1964). Zauważmy, że antagonistą tego autorytarneho młodzieńca jest lokalny degenerat Edek – socjopata, osobnik dyssocjalny/antyspołeczny.