

Alessandro Bartoletti

PENSIERI BRUTTI E CATTIVI

Ossessioni tabù:
come liberarsene



Le Comete
FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it
e iscriversi nella homepage
al servizio “Informatemi” per ricevere via e-mail
le segnalazioni delle novità.

Alessandro Bartoletti

**PENSIERI
BRUTTI
E CATTIVI**

Ossessioni tabù:
come liberarsene

Le Comete FrancoAngeli

In copertina: *Diavolo e angelo di lotta*
© Maryvalery by Dreamstime.com

Copyright © 2019 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

*A Maia
e ai suoi tanti pensierini felici*

Indice

Prefazione	pag. 9
Prologo	» 11
Un Diavoletto nella mente	» 11
L'assedio dei pensieri brutti e cattivi	» 12
1. Identikit dei pensieri brutti e cattivi	» 15
1. Uccidere, ferire, suicidarsi (Sottose- zione: infanticidi, uxoricidi, parricidi)	» 15
2. Stupri, molestie, incesti e pedofilie	» 22
3. Omosessualità coatta	» 30
4. Possessioni demoniache, rituali reli- giosi, blasfemie	» 34
5. Schizofrenie, psicopatologie, perdita del senno	» 40
6. Ossessioni esistenziali, mortifere e traumatiche	» 45

2. Psicologia e falsi miti dei pensieri brutti e cattivi	pag. 51
1. Perché proprio a me?	» 51
2. Ma è un'ossessione o un <i>raptus</i> impulsivo?	» 53
3. Ossessione o desiderio?	» 57
4. Che disturbo ho?	» 60
5. Quando mi devo preoccupare... veramente?	» 64
3. Psicoterapia breve strategica dei pensieri brutti e cattivi	» 71
1. Come tenersi le ossessioni a lungo e vivere (in)felici	» 72
2. Strategie per liberarsi dalle ossessioni... in tempi non biblici	» 83
4. Casi di (mancata) follia	» 95
1. Ti soffoco d'amore!	» 95
2. Lo stragista di famiglia	» 97
3. La maledizione del mestolo	» 99
4. Mi tuffo... dal balcone	» 100
5. Curvando sbando	» 102
6. La rassicurazione dell'Orco	» 104
7. La masturbazione fatale	» 106
8. L'architetto anti-Diavolo	» 109
9. La liturgia ossessiva	» 112
10. Follemente sana	» 114
11. C'est la vie	» 115
Bibliografia generale	» 117
Bibliografia strategica	» 121
Ringraziamenti	» 125

Prefazione

Se preferite capire immediatamente i meccanismi di persistenza delle ossessioni tabù, e come la terapia breve strategica può aiutarvi a superarle, andate subito al Capitolo 3. *Psicoterapia breve strategica dei pensieri brutti e cattivi*.

Se avete uno spirito più romanzesco e amate capire le cose attraverso le storie reali di chi è riuscito a superare le sue ossessioni, andate immediatamente al Capitolo 4. *Casi di (mancata) follia*.

Se siete spaventati dall'idea che sotto sotto soffrite di un incantesimo freudiano che vi costringerà a un raptus impulsivo, segno di un perverso desiderio nascosto, andate subito al Capitolo 2. *Psicologia e falsi miti dei pensieri brutti e cattivi*.

Se siete persone sistematiche, molto razionali e tendenzialmente ossessive (è probabile che siate anche colleghi psicologi o psicoterapeuti!) e volete iniziare dall'elenco

delle più comuni ossessioni tabù, partite dal Capitolo 1. *Identikit dei pensieri brutti e cattivi.*

Se avete appena finito di leggere il libro e non vi è piaciuto... cercherò di scriverne di migliori (purtroppo per voi!).

Se avete finito di leggere il libro e pensate di poter curare un'altra persona che soffre di questi disturbi facendovi pagare, ma non siete né psicologi né psicoterapeuti, è probabile che siate degli abusivi e che incorrerete nell'articolo 348 del Codice Penale.

Se invece il libro vi è piaciuto e vi ha fatto migliorare nella gestione dei pensieri intrusivi – ma non li avete eliminati completamente – rivolgetevi a uno specialista: vale la pena *farli fuori del tutto... quei brutti e cattivi!*

Prologo

Un Diavoletto nella mente

Attorno all'anno Mille, i combattenti cristiani di ritorno dalle prime crociate in Terrasanta raccontarono dell'esistenza di una terribile setta di uomini che abitavano rocche inaccessibili, la setta degli *Assassini*. Armati di lunghi coltelli dorati e affilati, gli adepti scendevano dalle montagne per uccidere i loro nemici: erano pazzi, letali, invasati, fuori da ogni controllo... poiché in preda ai fumi dell'hashish. Da qui il nome di *hashashin*.

Questa leggenda, probabilmente gonfiata dai devoti combattenti cristiani, è evocativa dei nostri peggiori incubi: è l'idea che *perdendo il senno e la capacità di controllare le nostre azioni* potremmo diventare capaci di compiere *gesti terribili, azioni innominabili e deprecabili* che vanno contro i nostri più basilari voleri o principi.

Invece, si tratta "solo" di ossessioni: pensieri, immagini e dubbi che si impadroniscono di noi. Esistono molte tipologie di ossessioni. Alcune sono "neutrali" perché, anche

se ci fanno soffrire, non minano le basi dei nostri valori e dei nostri principi. Altre sono invece *brutte e cattive*, ossessioni che mai desidereremmo avere poiché rappresentano tutto ciò che *mai e poi mai* vorremmo pensare o fare. Sono ossessioni che rappresentano violenza, sessualità malvagia, immoralità... quasi che un perfido Diavoletto, nascosto nella mente della sua vittima, sobillasse il malcapitato verso cose terribili. Non è un caso che nel Medioevo gli “ossessi” erano gli indemoniati, spesso raffigurati con sguardo allucinato, occhi ruotati e piccole animelle che uscivano dalla bocca: i Diavoletti della mente.

L'assedio dei pensieri brutti e cattivi

Essere “ossessionati” vuol dire essere “assediati” dai Diavoletti di cui sopra¹. Il mondo delle ossessioni si divide in due grandi “gironi”: quello dei pensieri *puliti e perfetti* e quello dei pensieri *brutti e cattivi*. Al primo appartengono forme di ossessività come la paura dello *sporco*, l'ossessione per l'*ordine*, la *perfezione* e la *simmetria*, o il dubbio patologico (la necessità di prendere *decisioni perfette*). Tutte ossessioni eticamente “neutre”.

Il secondo è il girone delle *ossessioni tabù*: proibite! Quando parliamo di *pensieri brutti e cattivi* abbiamo a che fare con ossessioni dal contenuto decisamente più “destabilizzante”. Gli inglesi li chiamano *bad thoughts*, *cattivi pensieri* (Baer, 2001). Gli psicologi li chiamano *pensieri negativi intrusivi*. Sono pensieri, immagini, impulsi involontari e indesiderati, che rappresentano l'*opposto* di ciò che desidereremmo, l'*opposto* di quello che amiamo, l'*opposto* del nostro carattere e della nostra personalità, l'*op-*

¹ In latino *obsidere* significa *assediare*. L'ossessionato è colui che è *assediato* dai propri pensieri.

posto dei nostri valori, e dei nostri principi etici e morali! Pensieri *brutti e cattivi* che mai vorremmo avere².

Vediamo subito una veloce carrellata di queste sgradevoli ossessioni:

- paura di uccidere le persone care (coniuge, figli, genitori, parenti, sconosciuti) spesso mediante accoltellamento;
- paura di compiere un gesto inconsulto contro se stessi o contro gli altri: i più tipici esempi sono la paura di suicidarsi involontariamente lanciandosi dalla finestra o da altre altezze, e quella di provocare un incidente stradale facendo come vittime i propri familiari o degli sconosciuti;
- paura di ferire involontariamente o uccidere i propri figli, specie se neonati. È un'ossessione tipica anche in molte madri che soffrono di depressione *postpartum*;
- dubbio di aver investito con l'auto pedoni o animali;
- pensieri o immagini blasfeme (ad esempio, offese o pensieri irriverenti), preghiere e litanie mentali ripetute all'infinito, paure o preoccupazioni disturbanti rispetto al proprio credo religioso (ad esempio, paura di punizioni divine o di possessioni diaboliche);
- paura che i propri gusti e orientamenti sessuali siano cambiati in direzione opposta a ciò che si desidera. La più tipica di queste ossessioni è la preoccupazione e il dubbio di essere diventati omosessuali per gli eterosessuali e viceversa;
- pensieri o immagini di violenze sessuali su donne (ad esempio, stupri, ferimenti, molestie);
- paura di dire o fare cose vergognose in pubblico;
- pensieri incestuosi su figli o familiari, come la paura di compiere gesti a sfondo sessuale o di avere rapporti sessuali con membri della propria famiglia;

² Ciò che viene vissuto come opposto, differente, contrario al proprio senso di identità o ai propri valori e desideri, si definisce in psicologia *egodistonico*: qualcosa che non ci appartiene, che non riconosciamo come parte di noi.

- paura di compiere o avere impulsi pedofilici come l'aggreddire sessualmente dei bambini;
- paura di soffrire di un grave disturbo mentale come la schizofrenia, il bipolarismo, la depressione, il disturbo borderline;
- paura della morte, del macabro e dell'insensatezza dell'esistenza.

Gli esempi non finiscono qui, ma per ora crediamo di essere ben entrati in argomento. Come avrete notato, però, una prima caratteristica che accomuna tutte queste ossessioni è la *paura*. Una seconda caratteristica, meno evidente ma sempre presente, è il grande *sensò di colpa* che si prova a causa di questi pensieri.

Spesso a chi soffre di ossessioni mentali del tipo “brutte e cattive” viene diagnosticato il DOC, il *Disturbo Ossessivo-Compulsivo* (APA, 2013). Ciò è sicuramente corretto sul piano scientifico ma anche fuorviante perché fa pensare che chi ne soffre attui necessariamente dei gesti o delle azioni rituali compulsive evidenti a tutti perché osservabili dall'esterno. Non è quasi mai così, quando abbiamo a che fare con pensieri brutti e cattivi, la “compulsività” si esprime spesso anche solo a livello mentale. Come vedremo, sono tanti i possibili rituali “nascosti”: dal ripetersi mentalmente un “mantra” interiore per rassicurarsi al cercare di cacciarne uno che si è impossessato di noi, tutte compulsioni interne spesso invisibili ma ugualmente funeste.

Avere a che fare con pensieri ossessivi violenti, a sfondo sessuale, immorali e indesiderati è un dramma. È come essere prigionieri del famoso racconto di Stevenson, in un continuo alternarsi tra Dr. Jekyll e Mr. Hyde: una parte di sé sente come indesiderate, inaccettabili e sgradevolissime certe immagini o pensieri, e un'altra parte le ripropone continuamente come un video a loop o un vinile graffiato. Una moderna tortura medioevale.

Identikit dei pensieri brutti e cattivi

1. Uccidere, ferire, suicidarsi (Sottosezione: infanticidi, uxoricidi, parricidi)

*La maggioranza degli uomini
è malvagia.*

Biante da Priene

La *paura di uccidere* è la più violenta tra le ossessioni “brutte e cattive”. Del resto, se c’è un’attività privilegiata che da sempre caratterizza la specie *Homo Sapiens*, questa è sicuramente *uccidere i propri simili e gli altri esseri viventi*. Il primo segno di un essere umano assassinato da un suo simile sembrerebbe risalire addirittura a 430 mila anni fa (Sala *et al.*, 2015). Molte prove dimostrano che già in epoca preistorica (ben prima dell’invenzione della scrittura, tra i 70.000 e i 6.000 anni fa) le tribù nomadi di cacciatori-raccoglitori che scorrazzavano nei vari continenti fu-

rono in grado di sterminarsi a vicenda senza risparmiare donne e bambini¹. Alcuni studiosi si sono addirittura presi la briga di conteggiare la percentuale di decessi imputabile alla violenza umana in queste società primitive. Non troppo sorprendentemente, sembrerebbe che nelle società dei nostri antenati cacciatori-raccoglitori la percentuale di morti imputabili a violenza umana fosse molto simile a quella attuale: il 5% circa dei decessi è causata da... consimili² (Harari, 2018, pp. 81-84).

Con tanta storia evolucionistica alle spalle, difficile che una delle ossessioni mentali umane più comuni non prendesse la forma dell'*uccidere, ferire e mutilare* altri esseri viventi (Baer, 2001; Storch, Lewin, 2016, pp. 106-108).

Nella realtà, l'uomo può uccidere in molti modi differenti e a volte inverosimili. Al contrario, per chi soffre di ossessioni da *omicidio involontario* la fantasia è molto più

¹ Ma le ecatombi preistoriche non finiscono qui. I nostri progenitori sono responsabili delle più grandi estinzioni animali di massa. Mano a mano che colonizzavano i vari continenti, gli umani hanno fatto fuori la maggior parte dei grandi mammiferi che si erano evoluti sulla Terra e che erano sopravvissuti con successo a centinaia di glaciazioni e a terribili catastrofi naturali (Harari, 2018). Come ad esempio è successo alla *megafauna australiana* che era presente fino a 45.000 anni fa e che scomparve nel giro di cinque millenni in concomitanza con l'arrivo dei nostri antenati. Diprotodondi, koala e canguri giganti divennero parte della dieta umana. Lo stesso copione si ripeté in tutti i continenti: chiunque era sopravvissuto alla dura legge della selezione naturale, a contatto con l'uomo morì, o meglio, fu ucciso. Altro che asteroidi o ere glaciali: il genere umano è per certi versi la catastrofe naturale più letale che si possa incontrare.

² È possibile che immaginare modi e metodi per uccidere o ferire altri esseri viventi sia parte del nostro DNA evolutivo, tanto da spingere alcuni colleghi a ipotizzare che la specie umana abbia sviluppato *circuiti cerebrali specializzati che contemplan l'omicidio come una soluzione a problemi adattativi* quali l'accoppiamento, lo status sociale, la gestione dello stress, la mancanza di cibo (Buss, 2005). Insomma, l'omicidio sarebbe una forma di "adattamento" alla vita sulla Terra!

limitata. La paura di uccidere è spesso legata ad aspetti di vita quotidiana e di familiarità. In altri termini, è difficile ossessionarsi all'idea di *entrare in un ristorante affollato armati di katana e fare una strage amputando teste e braccia alla Kill Bill*. Molto più probabile che la paura prenda la forma del *trovarsi in cucina a casa propria e, in preda a un raptus improvviso, afferrare il coltello del pane e conficcarlo nel collo del partner*.

Ci si ossessiona dell'ordinario, non dello straordinario. Ed è per questo che le fantasie più comuni sono:

- paura di accoltellare a morte, uccidere o ferire mediante coltelli e oggetti contundenti;
- paura di spingere giù qualcuno dalla banchina del treno o della metropolitana;
- paura di annegare qualcuno o soffocarlo mediante cuscini, plastiche, cordini, ecc.;
- paura di strozzare qualcuno a mani nude;
- paura di ferire con le dita, le unghie o i pugni;
- paura di investire, uccidere o mutilare pedoni con la propria auto.

E così via. Insomma, non si pensa di perdere il controllo maneggiando il fioretto, la sciabola o un fucile d'assalto semiautomatico d'importazione russa. Molto più prosaicamente le ossessioni di perdere il controllo riguardano attività e oggetti quotidiani, ordinari e familiari. È per questo che le armi più gettonate sono i coltelli, gli utensili, le cinte, gli indumenti, i cuscini, l'acqua, il fuoco, l'auto.

Anche i *bersagli* di cotanta improbabile violenza sono spesso familiari. Anzi, spesso si tratta degli stessi familiari: figli, partner, genitori, parenti; le persone più amate e desiderate, quelle nei confronti delle quali il dolore e il senso di colpa per quanto commesso sarebbe imperdonabile e dolorosissimo. Uxoricidi, parricidi e infanticidi sono ai vertici di questa bizzarra hit parade ossessiva.

Del resto, non potrebbe essere differentemente in un paese come l'Italia dove, per cultura, la famiglia ha un immenso valore affettivo. Non a caso la cronaca nera italiana è spesso incentrata non tanto sui *serial killer*, fenomeno poco presente nel Belpaese e molto più tipico delle culture anglosassoni, ma sui *family mass murder*, gli omicidi di massa familiari: un'eccellenza italiana!³

Purtroppo, la cronaca nostrana ci restituisce quasi giornalmente notizie di femminicidi e di violenze familiari. Ed è proprio prendendo spunto da quanto narrato dai media che le ossessioni più comuni sono quelle uxoricide e parricide. Per ossessioni uxoricide si intende la paura di far del male o uccidere il proprio partner, maschile o femminile che sia e non unicamente la donna. Le ossessioni parricide fanno invece riferimento alla paura di uccidere o far del male genericamente i propri parenti diretti o indiretti: padre (parricidio), madre (matricidio), fratelli (fratellicidio), coniugi (uxoricidio), suoceri...

Come si reagisce a tutte queste ossessioni brutte e soprattutto cattive? La reazione più comune è l'evitamento: si cerca di stare lontani dalle potenziali "armi" e dai bersagli, evitando così la possibile "tentazione". Si cerca di non pensare e di cacciare dalla mente queste immagini funeste. E, infine, si cerca aiuto. Ad esempio, confidandosi con al-

³ La collega Chiara Camerani ha ben sintetizzato questo fenomeno: «L'assassinio di massa familiare è la tipologia di omicidio multiplo più presente in Italia, forse per il valore che diamo alla famiglia. Spesso è presente una profonda depressione o un delirio di rovina causato da una situazione oggettiva più o meno grave, come un licenziamento o un danno economico. La situazione non sembra lasciare vie di uscita eccetto la morte, che nel caso di un *family murder* si estende all'ambito familiare sotto forma di omicidio "compassionevole". Con la strage familiare, l'assassino solleva la famiglia dalla sofferenza e dalla vergogna e si suicida. L'intento della strage può essere anche punitivo, come risposta a un presunto torto subito, abbandono, offesa, tradimento. In questo caso l'assassino è prevalentemente maschio. L'età media va dai 30 ai 55 anni».

tri per sentirsi rassicurare circa il fatto che «mai saremmo capaci di compiere un gesto del genere». Ma ovviamente tutto ciò non scalfisce minimamente l'ossessione che permane indisturbata.

Un capitolo estremamente doloroso è quello delle *fobie infanticide* o di aggressività nei confronti di bambini che, per la natura indifesa e generatrice di tenerezza, coccole e protezione delle giovani vittime, genera intenso ribrezzo e sensi di colpa. Gli *infanticidi ossessivi* sono una specialità delle neo-mamme, specialmente di quelle alla prima figliata. Ironia a parte, le ossessioni infanticide sono una forma di sofferenza clinica come poche se ne possono trovare. Chi ha figli non faticherà a rendersene conto, ma anche chi non ne ha può coglierne l'estrema tragicità: basta un minimo di immedesimazione.

Le ossessioni infanticide sono spesso collegate a situazioni di forte stress psicofisico. Si stima che il 3-6% delle madri sviluppi una depressione durante e subito dopo la gravidanza (da qui la locuzione di depressione *peripartum*) e che questa sia spesso accompagnata anche da pensieri terribili di poter far del male o uccidere il bambino (Wisner *et al.*, 1999). Se pensiamo che in Italia nell'ultimo anno ci sono stati circa 500 mila nuove nascite, la portata del fenomeno è presto compresa. La frequenza con cui la maternità porta a sviluppare pensieri di morte nei confronti dei figli è ben più ampia, come dimostrano molti altri studi, ma è decisamente sottostimata dalla vergogna e dalla riluttanza delle stesse a parlare di pensieri così innominabili.

Le ossessioni brutte e cattive di far del male o uccidere il proprio neonato prendono spesso le seguenti forme: accoltellare o ferire il neonato, soffocarlo, annegarlo, lanciarlo dalle scale, dal balcone o sotto un treno, infilarlo in lavatrice o nel forno a microonde, immagini del neonato in una bara, immagini del neonato sbranato da cani o altri