

natural
WOMENJennifer
Lawrence**Temo sempre
di ammalarmi**

«A volte non riesco a dormire perché penso di ammalarmi. Mi succede soprattutto alla vigilia di un viaggio o prima di iniziare a recitare su un set importante», racconta l'attrice, 28, che nel prossimo film, *Mob Girl*, sarà diretta da Paolo Sorrentino. «Invece di smettere di pensarci vado su google a controllare cosa ho davvero e la paura aumenta».



Brutti pensieri, paure, ossessioni? Scacciali così

Perdere il controllo e mettere le mani addosso a qualcuno, scordarti le cose, restare senza lavoro, denaro, perfino morire. Dietro a questi timori comuni non ci sono desideri inconsci della mente, ma tabù, negatività, sensi di colpa e "fantasmi" che possono avvelenarti l'esistenza. Ecco come riconoscerli e razionalizzarli per vivere più serenamente

DI FEDERICA BRIGNOLI

**NE PARLIAMO CON
ALESSANDRO BARTOLETTI**

Psicologo e psicoterapeuta, ha fondato e dirige l'Istituto di Psicologia e Psicoterapia Strategica. Ha scritto *Pensieri brutti e cattivi. Ossessioni tabù: come liberarsene* (FrancoAngeli, 18 euro).



F se perdessi la testa, prendessi un coltello e uccidessi qualcuno? E se aprendo la finestra sentissi un giramento o uno stimolo irrefrenabile a buttarmi dal quarto piano? Se non riuscissi a controllare la mia auto come ho visto fare al pirata della strada di cui il telegiornale parla da giorni? L'elenco dei pensieri brutti e cattivi che ci ossessionano è lungo. E riguarda molti di noi: circa il 91 per cento degli uomini e l'84 per cento delle donne ha avuto almeno una volta nella vita la fantasia vivida di uccidere qualcuno (Buss, 2005). Fortunatamente solo per l'8 per cento della popolazione occidentale finisce per trasformare i brutti pensieri in patologia grave. Lo psicoterapeuta Alessandro Bartoletti li ha analizzati nel suo ultimo libro (vedi box). E qui ci spiega come nascono e come possiamo liberarcene.

Cosa sono questi pensieri brutti e cattivi? ►

natural
WOMEN
BRUTTI PENSIERI
SCACCIALI COSÌ



Violante Placido

Al volante non ero più sicura di me

«Ho una guida molto affidabile e guidare mi è sempre piaciuto. Ma qualche anno fa ho cominciato ad avere paura delle strade senza corsie di emergenza o dei tunnel. Pensavo di non poter più guidare. Avevo il terrore di fare un

incidente mortale», racconta Violante, 43 anni e una tendenza a essere sempre la migliore versione di se stessa. «Attraversavo un momento difficile, ero più vulnerabile. Ora ne sono uscita».



Chrissy Teigen

Quando sono diventata mamma ho avuto pensieri violenti

La modella Chrissy Teigen, 33, sposata con il cantante John Legend, ha due figli, Luna, 3 e Miles, 1, che adora. Eppure quando è nata la sua primogenita ha sofferto molto: «Avevo sbalzi di umore e pensavo che le avrei potuto far male», racconta oggi per dimostrare a tutte le neomamme che la depressione post partum non ha nulla a che fare con l'essere una buona o una cattiva madre. È importante parlarne e chiedere aiuto.

«Pensieri che hanno un contenuto disturbante, emotivamente forte, che sono tabù e a certi livelli possono diventare ossessioni, proprio come succede all'ansia di avere tutto sotto controllo o alla mania della pulizia. Solo che queste ultime ossessioni sono più accettate socialmente, al contrario dei primi che sono considerati moralmente inaccettabili».

Ce ne racconta qualcuno?

«Il timore di prendere un coltello e uccidere una persona cara o se stessi, spingere il collega dalla banchina della metropolitana, oppure investire un passante in modo involontario. Ci si ossessiona con contenuti che hanno a che fare con la propria quotidianità, non all'idea di entrare in un bar e uccidere tutti alla *Kill Bill*. Una paura molto dolorosa è quella dell'infanticidio, che può assalire alcune neomamme nel periodo delicato del post partum».

Anche la paura di morire può diventare un'ossessione?

«Sì, ci sono anche persone che hanno paura di sviluppare una malattia mentale, come la schizofrenia, il bipolarismo o un disturbo borderline. E altre ossessionate dal senso della vita, dalla morte, dal macabro».

Cosa le accomuna tutte?

«La paura di fare qualcosa fuori dal proprio controllo. Anzi, qualcosa lontano anni luce dai propri valori, desideri, principi. Sono tabù, di cui si parla poco e ci si vergogna».

Il fatto che pensiamo a una certa cosa non è dettato almeno un po' dal nostro inconscio?

«No. Se penso una cosa non significa che la desidero: è un falso mito, dettato da certa vetero-psicanalisi. L'ossessione non è un desiderio, ma un pensiero disturbante che fa sentire in colpa ed è difficile da eliminare. Il desiderio invece non è mai legato così strettamente al senso di colpa, ma al piacere».

Ci sono persone più sensibili a questo tipo di pensieri, più vulnerabili?

«Le persone molto rigide: l'idea che non si possa nemmeno pensare qualcosa di contrario ai propri principi le porta a ossessionarsi sempre di più. Ma anche gli eterni bambini, chi si lascia suggestionare dal potere dei propri pensieri. I *sensation seeker*, coloro che ricercano il brivido del macabro, ma poi se ne spaventano. E le persone che dubitano di tutto».

Ha parlato dell'ossessione dell'infanticidio. Da ►



natural
WOMEN

BRUTTI PENSIERI
SCACCIALI COSÌ

Emma Stone

Da piccola temevo sempre qualcosa di brutto

I pensieri cattivi hanno iniziato a tormentare Emma Stone, 30, già da bambina. «Pensavo che la nostra casa sarebbe andata a fuoco. Continuavo a chiedere a mia madre rassicurazioni, sempre le stesse, volevo

controllare che nessuno morisse. Un incubo», ha raccontato. L'ha superato andando in terapia. Ogni volta che il pensiero cattivo le si presentava, lei lo immaginava come un piccolo mostricciattolo verde.



Lana Del Rey

Se canto non immagino la morte

La cantante Lana Del Rey, 34, è sempre stata ossessionata dalla morte. «Ho visto un terapeuta diverse volte. Ma poi ho capito che soltanto sedermi sulla mia sedia preferita in studio, scrivere o cantare, mi fa sentire bene. Quello è il momento in cui mi sento più viva e non ho pensieri cupi». Periodo magico per la cantante, in queste settimane è uscito il suo ultimo disco *Norman Fucking Rockwell* cui seguirà un tour. La paura di morire per un po' è archiviata.

che cosa può nascere?

«Dall'insicurezza. Secondo alcune ricerche, però, il fatto che molte mamme siano ossessionate dalla paura di fare del male ai propri figli ha in realtà un valore adattativo evolutivistico. È come se la gravidanza producesse un'amplificazione del segnale di pericolo. La neomamma si aspetta tutti i rischi possibili, è più attenta. Ma se questo diventa il suo chiodo fisso non è più in grado di occuparsi del bambino e ne delega la cura per qualsiasi cosa».

Da pensiero a ossessione. Cosa scatta nella mente?

«Tutto parte dal tentativo di dimenticare un contenuto sgradevole. Questa repressione volontaria ha un effetto paradossale: sfidate un bambino a non pensare all'orso bianco per un minuto. Nel momento in cui glielo dite, la missione diventa impossibile. Succede così anche per i pensieri cattivi: il nostro tentativo di cacciare dalla mente un pensiero fallisce soprattutto se questo contenuto è emotivamente perturbante».

Quando ce ne dobbiamo seriamente preoccupare?

«Il primo campanello d'allarme è la rabbia, una rabbia che ci agita e ci fa rimuginare. Seguita dalla depressione e dalla perdita di contatto con la realtà, che

porta a essere maniacali o dissociati, come se in noi convivessero più personalità. In questi casi serve un terapeuta, non si può pensare di guarire da soli da queste ossessioni pericolose per sé e per gli altri».

Quali tecniche vengono usate in terapia?

«Uno degli esercizi che propongo ai miei pazienti è quello di fantasticare sulle proprie paure, dare loro una forma e un contenuto, renderle più concrete. Un principio che sembra "politicamente scorretto", molto applicato nelle terapie brevi strategiche».

Nel concreto come si fa?

«Bisogna dedicare una mezz'ora al giorno al pensiero che ci fa paura, per esempio: perdere il controllo dell'auto in autostrada. va bene anche pensarci per 5 minuti ogni paio d'ore, infarcendo l'ossessione di dettagli grotteschi ed esagerati (passa un tir, lo schivo ecc.) Questo trasforma l'ossessione da involontaria a volontaria, depotenziandola completamente».

Altre tecniche di auto-aiuto?

«Studiare i propri demoni, leggere libri sulle proprie paure. Ci si stupisce sempre scoprendo che il dio greco-romano Pan e il Diavolo biblico hanno le stesse fattezze».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Getty Images, AP

003600