

OSSESSIONI

Se avete un terrore mettetelo in ridicolo

AVETE mai immaginato, affacciandovi alla finestra, di lanciaarvi nel vuoto? O di accoltellare qualcuno senza motivo? Non c'è da spaventarsi: gli psicologi li chiamano "pensieri negativi intrusivi", visitano il 90 per cento delle persone e sono normali. Se invece diventano ingombranti possono trasformarsi in ossessioni. A loro è dedicato Pensieri brutti e cattivi dello psicoterapeuta Alessandro Bartoletti (FrancoAngeli, pp. 130, euro 18). La loro caratteristica è che sono in netto contrasto con la nostra personalità e i nostri valori. Suicidarsi, uccidere persone care, investire qualcuno, commettere violenze sessuali, provare attrazione verso familiari, o bambini sono i più frequenti. A farne un'ossessione spesso sono i genitori insicuri, i perfezionisti, le persone intransigenti sul piano morale, o morbosamente attratte dal macabro. Raramente si traducono in azione, a meno che non si associno a un disturbo psichico. Spesso portano

alla domanda: se penso a queste cose, vuol dire che sotto sotto le desidero? Ma questa idea, dice Bartoletti «si fonda su assunti psicanalitici obsoleti ed errati. In realtà immaginare non significa desiderare». Paradossalmente, questi pensieri possono nascere come rifugio, perché «ossessionarsi su cose terribili permette di non occuparsi di situazioni ben più terrene ma faticose, o dolorose». Per lo più sono «inutili, e si ingigantiscono a causa del

nostro tentativo di cacciarli». Dunque, mai evitarli (la rimozione amplifica), o metterli alla prova, per esempio affacciandosi alla finestra, o osservando le proprie reazioni a contatto con l'oggetto tabù. «Per liberarsene» dice Bartoletti «si

dovrà arrivare a giocare con l'ossessione». Il libro elenca diversi esercizi, come scrivere una tesina sul tema tabù, o evocarli quotidianamente, sforzandosi di pensare alle sue conseguenze più estreme e grottesche. Il senso è: trasformate il terrore in parodia.

(Giulia Villoresi)



Il saggio Pensieri brutti e cattivi (FrancoAngeli) di Alessandro Bartoletti

