



Mente Le vie per combattere l'ossessione di chi avverte una colpa morale. Un volume a cura di Francesco Mancini

Una macchia dentro Che supplizio sentirsi come Lady Macbeth

di GIANCARLO DIMAGGIO

Battersi il petto finché non diventa blu di lividi. *Mea culpa, mea culpa, mea maxima culpa*. La colpa morale, la radice di tutte le ossessioni. La turbina che grava sulla coscienza e produce energia usata per ripetere allo stremo gesti inutili, finché non rimane tempo per guardare scogliere di granito rosa che si gettano nel mare, gatti che si stracchiano, per bagnarsi mano nella mano con l'amata nelle pozze formate da un torrente che spacca una valle profonda. Una vita ridotta a controllare tre volte, e poi tre e poi altre tre di avere chiuso il rubinetto del gas. Lavarsi le mani fino a consumare la pelle per azzerare il rischio di essersi contagiati. Lavarsi le mani, simbolo del pulirsi la coscienza, Lady Macbeth ne è il modello. Istiga il marito all'omicidio per diventare re di Scozia e non regge il peso della nefandezza. Sonnambula, si strofina le mani senza requie: «Via, maledetta macchia. Via!... Torneranno mai pulite queste mani?». Lo Zingaro, il cattivo di *Lo chiamavano Jeeg Robot*, ne è degno erede. È capace di uccidere per un minimo sgarbo a colpi di cellulare e poi disinfettarsi col sapone anti-

ds. Il fotografo che lo ha ritratto gli era vicino. Può essersi contagiato. Il virus può essere passato attraverso le rotative vivo. È improbabile, ma chi mi dà la certezza assoluta che non sia successo? Avrei dovuto pensarci e non toccare il giornale senza sapere se le mie dita erano escoriate. Che scellerato sono stato. Questi ragionamenti sfibranti si chiamano ossessioni. In ogni caso siatene certi: leggere «la Lettura» è esente da rischi.

Al contrario di Lady Macbeth e dello Zingaro, chi soffre di Disturbo ossessivo compulsivo (Doc) i delitti non li ha commessi. Ma vive lo stesso una vita oppressa dal senso di colpa, nel timore della condanna di un tribunale mentale il cui giudice pone l'onere della prova a carico dell'imputato. Presunto colpevole fino a prova contraria. È la tesi del preziosissimo volume a più voci *La mente ossessiva* (Raffaello Cortina, pagine 522, € 38) curato da Francesco Mancini: alla radice del Doc c'è un particolare tipo di colpa, quella cosiddetta deontologica, la colpa morale. È legata alla trasgressione di una norma e alle conseguenze nocive che ne potrebbero germinare. L'altro tipo, non rilevante per il Doc, è la colpa altruistica, quella che ci porta a sacrificarci per il bene degli altri perché proviamo pena per le loro sfortune. È invece la colpa morale che ti domanda: hai chiuso il gas? Perché se non lo fai con sufficiente cura potresti causare danni atroci. Hai pensato per un attimo che volevi lanciare tuo figlio dalla finestra? Orrore. Chi ti dice che tu non possa farlo davvero? Chi ti assicura che tu sia un genitore retto e non un pazzo infanticida? Potranno mai i tuoi figli fidarsi di te? E allora, controlla se ti viene ancora quel pensiero. Focalizzati su ogni momento in cui sei arrabbiato con lui: ieri lo hai sgridato aspramente, quindi fin dove potresti spingerti?

Così facendo naturalmente il pensiero torna e ogni tentativo di sopprimerlo lo impone sempre più alla coscienza e lo rende più vivido, lo fa sembrare reale. È come se il bimbo stesse volando davanti ai tuoi occhi. Una nota: non conosco un genitore sano che non abbia almeno una

volta desiderato di lanciare il figlio dalla finestra dopo la seconda ora di pianto ininterrotto! Come si chiama allora quel pensiero molesto? Esasperazione. Normalissima stanchezza e voglia di tornare a dormire. Quelli che li lanciano davvero non hanno lo scrupolo che avete voi.

Un paziente affetto da Doc non riesce a placarsi con una logica semplice. Ogni pensiero che gli sembra immorale, proibito lo tormenta. Mio marito mi ha fatto arrabbiare: sono una potenziale assassina? Quella bambina bionda sulla barca mi ha fatto una tenerezza enorme, avrei voluto prenderla in braccio: oddio, sono forse un pedofilo? A quel punto il malato di Doc ricerca la certezza assoluta che non si verificherà il danno da lui provocato. Così facendo condanna la sua mente a un incessante rimuginio che lo priva del respiro dell'esistenza.

Non solo la colpa, nota Mancini giustamente, è alla radice di ossessioni e compulsioni, anche il disgusto. Il rifiuto delle sostanze sgradevoli esteso a ciò che riteniamo socialmente inferiore e si chiama disprezzo. Disprezzo di sé. È l'autoritratto di un pittore che ha deciso di mostrarsi sporco, indegno, immondo, dannoso e irresponsabile.

La forza del cognitivismo clinico è sempre racchiusa in una prassi semplice: hai una tesi? Formulala in modo che sia falsificabile. A me pare il massimo dell'onestà intellettuale. Mancini di esperimenti ne riporta tanti, con una chiarezza stilistica e una capacità narrativa che stimolano l'intelligenza del lettore. Le storie di vita ti portano nel cuore della scena, gli esperimenti ti fanno ragionare. Tra i tanti cito il *dilemma del trolley*, che serve a dimostrare la differenza tra colpa deontologica e altruistica. Immaginate un carrello ferroviario nella sua corsa impazzita su un binario. Cinque vittime ignare stanno per venire travolte e perdere la vita. Voi siete lì, allo scambio. Potete deviare la corsa del carrello su un altro binario, dove c'è una sola potenziale vittima. Che fate? Una norma deontologica vi dice: non prendere il posto di Dio. Non potete decidere chi vive o muore. Quindi, non attivate lo scambio.



Distinzioni
Non ha a che vedere con questo disturbo la colpa altruistica, che ci porta a sacrificarci per il bene degli altri che soffrono

batterico, un oggetto che a vederlo sulla scrivania di un delinquente spietato pare assurdo.

Ripensare all'infinito al giornale toccato ieri. C'era un primo piano di Freddie Mercury. Freddie Mercury è morto di Ai-



La norma altruistica vi fa pensare che una vittima è meno di cinque e, con grande angoscia, attivate lo scambio e salvate quattro vite. Se ai soggetti dell'esperimento si induce colpa deontologica, aumenta la tendenza a non agire; se gli si chiede di immaginarsi vicini alle vittime, si attiva la colpa altruistica e tirano la leva. Chi soffre di Doc non tira la leva. Altri

esperimenti mostrano come chi è sotto l'influenza della colpa morale incrementa comportamenti e pensieri ossessivi. La colpa altruistica non fa lo stesso effetto.

Come aiutare le persone ad abbandonare l'idea che dentro di loro alberghi una Lady Macbeth, uno Zingaro, un timoniere malaccorto? Mancini descrive gli stru-

menti della terapia cognitiva, a tutt'oggi l'approccio che più di ogni altro si è mostrato utile per ridurre il Doc. Fai un'azione che credi dannosa ed evita di mettere in atto compulsioni, vedrai che tra un po' l'ansia ti passa. Capisci che dietro il disgusto di te c'è la faccia sprezzante di tuo padre e rivolgi lo sguardo altrove, verso uno specchio più benevolo.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.