

Rubrica di Psicologia

a cura del dott. Sandro Sigillò



Lo Psicologo risponde

Sono una ragazza molto chiusa e non amo parlare di me tranne con le (poche) e dovute eccezioni. I problemi sono iniziati qualche anno fa, quando a mia sorella è accaduta una cosa molto brutta (della quale non mi sento di parlare), da quel momento mio padre ha iniziato a bere sempre di più, fino a diventare un vero e proprio alcolista.

Sono stati anni orrendi, fatti di notti passate a girare per strada a cercarlo, di pianti, grida, vergogna, umiliazioni. Ora lui sta meglio. E' circa 1 anno e mezzo che non beve più, il problema però è che per fare star meglio lui mi sono distrutta io. E' giusto avere questo senso di protezione nei suoi confronti?

Scrivi a: ssigillo@tiscali.it

Segue a pag. 2

Loredana Bertè denuncia il padre!

“Padre padrone”, così la cantante ha definito il proprio genitore denunciando che era un uomo violento che picchiava le figlie e la moglie incinta alla quale dava “il veleno”.

<<Quando aspettava il maschio, lui la prese a calci nella pancia – dichiara testualmente l'artista – e io vidi il pavimento del bagno che cambiava colore: aveva ammazzato l'unico maschio. Allora ce ne siamo andate, io e Mimì >>. Queste ed altre pesanti accuse vengono replicate nelle interviste rilasciate dalla cantante contro il professore Giuseppe Radames Bertè, inse-

gnante di latino, fino a quella di aver “massacrato” ed ucciso la propria figlia Domenica Bertè, conosciuta dal pubblico come Mia Martini.



<<Mimì, nella bara, era massacrata, piena di lividi>>

Segue a pag. 4

Prestazioni sessuali pretese dal partner

Pretendere dalla propria partner prestazioni sessuali senza il suo consenso è un reato! Per la legge, infatti, si configura il reato di maltrattamento in famiglia, ogni qualvolta una persona agisce in maniera violenta e moralmente riprovevole nei confronti del partner arrecando in tal modo sofferenze sia fisiche che morali (Cass. Pen. 13/07/88). Rispetto al passato, la società odierna è diventata meno tollerante nei confronti di chi esercita un potere coercitivo approfittando della propria autorità. Ciò rende, dunque, reato le offese continue, le umiliazioni e le pretese, dal partner, di prestazioni sessuali non desiderate.

L'eredità pesante

La maggior parte delle convinzioni, abitudini e valori che influenzano le nostre scelte del presente e del futuro, sono l'eredità della nostra esperienza fatta in passato! Fin dai primi anni di vita, infatti, abbiamo imparato (o forse dovremmo dire: “ci hanno insegnato”) ad usare un certo linguaggio, a comportarci in un dato modo, ad interpretare gli eventi in base a specifiche tipologie di valori, e via dicendo! Fin da allora, dunque, si sono formate le basi del nostro carattere!

Tra i nostri insegnanti, quelli che certamente hanno avuto una maggiore influenza sul nostro apprendimento sono stati i nostri genitori, o le figure genitoriali con le quali siamo cresciuti. Da loro, prima che dagli altri, abbiamo appreso ciò che è “giusto” e ciò che è “sbagliato”, ciò che si “deve” o “non si deve” fare e così via! Da loro, pertanto, abbiamo ereditato una serie di convinzioni, di modi di fare, di

Segue a pag. 3

Il coraggio di osare!

Lo aveva già detto Pirandello che la realtà, con le sue variegata forme, riesce, di frequente, a superare la fantasia. Lo sostengono a tutt'oggi molti di coloro che credono nell'importanza di inseguire i propri “sogni”, di credere che la vita non sia soltanto un viaggio gravato dai pesi della sventura, ma – al contrario – possa essere l'occasione per realizzare sé stessi cercando di

Lo psicologo risponde

Segue da pag. 1

Ho avuto per troppo tempo la responsabilità di un padre alcolista, di una madre spaventata che ha deciso per quel periodo di fare il ruolo di figlia anziché quello di tutelare noi.

A. G.

Risposta:

Lo ha già dimostrato un secolo fa la psicoanalisi, quanto sia drammatico per un figlio dover rinunciare ad essere sè stesso per cercare di mantenere un legame affettivo con i propri genitori! Eppure certi comportamenti faticano ad estinguersi, pur-

troppo! Quelli che dovrebbero dare gli strumenti per cavarsela bene nella vita, sono spesso gli stessi che tolgono anche il minimo indispensabile per crescere sereni! Riconoscere la loro responsabilità e smettere di "giustificarli" è il primo passo verso la propria autonomia!

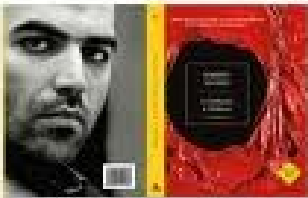
Su circa 5000 specie di mammiferi sulla terra, nessuna, eccetto quella dell'uomo, è così "denaturata" al punto che il figlio debba fare da soggetto di tutela al proprio genitore!

Dott. Sigillò Sandro.

Il coraggiodi osare

continua da pag. 1

seguire le proprie vocazioni e di esprimere al meglio le proprie potenzialità. *Quisque sui faber fortunae*, dicevano i latini: ognuno è artefice del proprio destino!



La bellezza e l'inferno, Mondadori

Abbiamo scelto di riportare di seguito un frammento di testo tratto dal secondo libro di *Roberto Saviano*, con la voglia, non solo di dare al lettore un esempio delle tante biografie di persone straordinarie che hanno saputo trasformare i propri limiti in opportunità, ma anche con l'intenzione, nel nostro piccolo, di promuovere l'opera di questo giovane scrittore, eroe dei nostri tempi!

<<Michel Petrucciani non è solo affetto da una malattia rara

che gli causa perenne sofferenza, un'infanzia dentro e fuori dagli ospedali, ma è anche destinato a restare un nano.

Da adulto non supera il metro, pesa fra i venticinque e quarantacinque chili dell'ultimo periodo, quando la pancia diventa più prominente del mento.

Mesi a letto, il corpo circondato da gessi, la spina dorsale bloccata da busti, fermo il collo. Passa il tempo infinito della degenza a guardare le uniche cose che nel suo corpo non si infrangono, le mani.

Le sue mani non sono nemmeno piccole. Le sue mani sono il suo destino.



Michel Petrucciani

L'unica parte di sé che può permettergli di costruire un mondo e non subire quello in cui è capitato. Con le sue mani può cambiare le regole. Il pianoforte è il

Rubrica di Psicologia

A cura del dott. Sigillò Sandro
Psicologo e Psicoterapeuta
Via ancona, 16 – Pavona
Tel. 069315950

suo territorio, le mani le sue armi. Quando è seduto allo sgabello del piano le gambe non toccano a terra, non riesce a raggiungere i pedali. Il padre gli fabbrica un marchingegno in legno, un parallelogramma articolato, con cui riesce ad arrivarci.

Appena compiuti diciotto anni, Michel scappa. Da Parigi, dove ha cominciato a dare i primi concerti e ad ottenere i primi successi, prende un aereo per gli Stati Uniti senza sapere una parola di inglese e senza nemmeno avere i soldi per il viaggio. Tony [il padre] messo davanti al fatto compiuto, provvede poi a coprire l'assegno a vuoto staccato dal figlio partito alla conquista della terra dove il jazz è nato. E dove Michel, il più geniale jazzista non americano, sarà accolto come uno cui spetta di diritto un posto in mezzo ai grandi>>. [Guardate i suoi video su YouTube].

Maltrattamento in famiglia

L'art. 57 del Codice Penale punisce il maltrattamento dei figli o di un familiare in maniera giustamente più severa rispetto al maltrattamento di estranei. Per la legge è considerato familiare anche il/la convivente (come definito dalla Cassazione penale 13711/1985). Attenzione alle prepotenze, dunque! Ciò che fino a non molti anni fa era ancora considerato come un normale "bisticcio" tra la coppia o come una tollerata azione "educativa" nei confronti dei figli, oggi rischia di configurarsi come un reato!

L'interesse protetto dalla legge è la "personalità" del soggetto sottoposto a disagio continuo e a ripetute sofferenze fisiche o morali. Sono da intendersi azioni

di maltrattamento anche le imposizioni di privazioni, le ingiurie, le minacce, le percosse, il disprezzo, le umiliazioni e gli atti di scherno.

Attenzione! Per la legge: non impedire il verificarsi di un evento che si ha il dovere giuridico di impedire equivale a cagionarlo!

Identikit del serial killer

Henry Lucas ha confessato ai giudici di aver ucciso oltre 500 persone nel corso della sua vita.

Nato nel 1936, è cresciuto in mezzo ai boschi, in un bungalow di due stanze dentro al quale la madre si prostituiva costringendolo a partecipare alle sue prestazioni con i clienti; ed il padre, rimasto senza gambe a seguito di un incidente, affogava le sue frustrazioni nell'alcool.

Ultimo di nove figli affidati a parenti e istituzioni, Henry era continuamente sottoposto alle sevizie della madre che scaricava su di lui la propria rabbia esplosiva e lo umiliava mandandolo a scuola vestito da "bambina" e senza scarpe.

Quando, un giorno, si ferì ad un occhio giocando con un coltello, la madre lo lasciò sanguinare fino a che una forte infezione lo costrinse all'asportazione chirurgica del globo oculare.

La prima delle sue vittime fu proprio la madre: quando lui aveva ormai 24 anni, lei lo colpì per l'ennesima volta, con un manico di scopa e lui, in tutta risposta, la accoltellò e poi ne violentò il cadavere!

L'esordio di un rituale che lo portò a commettere un numero interminabile di omicidi!

Henry aveva smesso di subire ed aveva iniziato a "vendicarsi" scatenando la sua feroce rabbia contro tutte le vittime bersaglio della sua terribile follia!

A 35 anni sequestra e molesta due ragazzine. Quattro anni dopo sposa la vedova di un cugino e

molesta le due figlie di lei nate da un precedente matrimonio.

All'età di 42 anni Henry viene "accolto" nella famiglia di Hottis Toole, un serial killer "cannibale" di 29 anni conosciuto in carcere e diventato il suo compagno di avventure omicide oltre che il suo amante omosessuale. Toole abitava con la propria madre, con la sorella e con i due nipotini, un maschietto ed una femminuccia, figli di lei. Henry Lucas "si innamora" della bambina di ancora 10 anni e - strana coincidenza - la madre e la nonna di lei muoiono a pochi mesi di distanza l'una dall'altra!

A quel punto i minori vengono ricoverati in un istituto, ma Henry, non contento, li fa evadere e se li porta con sé e con il loro zio a compiere sciagurate avventure per le strade! Successivamente il bambino finirà per essere ricoverato in un istituto psichiatrico e la bambina, che era stata costretta a seguirlo, verrà da lui uccisa perché aveva osato dargli uno schiaffo!

Oltre cinquecento i delitti commessi dalle mani di quest'uomo!

<<Lo so che un mucchio di cose che abbiamo fatto - aveva scritto Henry Lucas a Toole - agli occhi degli altri, sono impossibili da credere>>.



Henry Lucas e Hottis Toole

Sembra difficile, anche solo immaginare, quanto la mente umana possa arrivare ad essere spietata!

L'eredità pesante

Segue da pag. 1

"pre-giudizi", di strategie per affrontare la vita più o meno vincenti! E sono proprio queste eredità ad influenzare, ancora oggi, le scelte che tendiamo a fare per il nostro futuro! A pensarci bene può sembrare assurdo! Ma quanti sono gli adulti che, ancora oggi, si fanno influenzare dai propri genitori o dalle idee che da essi hanno ereditato? E quante persone, pur essendo cresciute, si trovano di fronte agli stessi ostacoli di allora?

La nostra infanzia condiziona il nostro futuro, a volte, fino ad impedirci di realizzare i nostri obiettivi!

E allora, proviamo a metterci in gioco per diventare noi stessi, in prima persona, artefici del nostro destino! Smettiamo di prendere per buono, sempre e comunque, ciò che ci è stato insegnato e cominciamo a metterlo in discussione! Proviamo a valutare con lucidità ed obiettività se ciò che ci è stato insegnato è salutare e funzionale, e dunque tale da poter essere trasmesso ai nostri figli e nelle generazioni future. Oppure se, al contrario, sarebbe da rimandare al mittente con tanto di critica! Non temiamo di cambiare le regole o di rifiutare certe verità assolute solo perché sono state dettate dai "genitori", ma cominciamo a gettare le basi per un futuro diverso, perché ognuno di noi si possa sentire finalmente libero di dire: "IO la penso così!"

**STUDIO SPECIALISTICO
DI PSICOLOGIA
E PSICOTERAPIA**

del dott. Sigillò Sandro

www.sigillosandro.com

Loredana Bertè denuncia il padre!

Segue da pag. 1

Può un genitore essere così spietato da sfogare la propria rabbia omicida contro i propri figli?

E può una figlia essere talmente disturbata da “inventare” delle tremende accuse contro il proprio genitore?

Al di là delle verità giuridiche che possano emergere nei casi come questo, noi crediamo che il professionista della salute mentale possa, e forse debba, prendere delle posizioni “di parte” quando si trova di fronte a ipotesi di reato ad opera dei genitori nei confronti dei figli!

Alice Miller, famosa psicoterapeuta americana, sostiene che lo psicologo debba porsi come un “avvocato difensore” dei figli, vittime del maltrattamento infantile.

Noi crediamo che questa tesi sia sostenibile e che il “malato di mente” sia fondamentalmente una persona che ha subito durante la propria infanzia e lungo il proprio corso di vita ripetute forme di maltrattamento!



Questo non giustifica l'operato di chi, da adulto, diventa a sua volta aggressore di qualcun altro e così facendo trasforma la propria posizione di “vittima” in “carnefice”!

Tuttavia, ne spiega l'eziopatogenesi, cioè l'origine della espressione morbosa, la “causa” che ha determinato il problema psicologico.

Se si guardassero i “fatti” da questo punto di vista, si potrebbe immediatamente indagare sulle “cause psicologiche” che avreb-

bero spinto le sorelle Bertè a scappare di casa all'età di soli 10 anni; ci si potrebbe chiedere da dove derivi un odio così forte da spingere una figlia a “ripudiare” il proprio padre al punto da evitare di incontrarlo per più di 40 anni; o ancora, in forma più specifica, ci si potrebbe domandare da dove origini il “delirio” della cantante, se tali fossero le sue denunce da essere considerate del tutto infondate!

La letteratura specialistica divide grossolanamente la categoria degli studiosi della “mente” in due parti: da un lato, coloro che sostengono l'origine “endogena” della psicopatologia, cioè la causa che nasce “da dentro” la persona stessa; e dall'altro lato, coloro che tendono a spostare l'attenzione sull'ambiente in cui la persona è cresciuta e quindi cercano l'origine del disagio psicologico nei “mal-trattamenti infantili” che la persona ha subito durante la propria crescita!

La differenza di approccio è sostanziale!

Nel primo caso, si rischierà di essere indotti a interpretare le accuse di un figlio verso il genitore come “invenzioni”, deliri, scatenati da un problema mentale; nel secondo caso, si penserà che “la vittima del mal-trattamento” sia una persona disperata in cerca di giustizia!

Il nostro codice penale è chiaro quando descrive i reati di maltrattamento in famiglia, di abuso dei mezzi di educazione; di percosse, di lesione personale, di mantenimento in servitù, di istigazione al suicidio e finanche di “omissione di soccorso” per quei genitori e familiari che sanno, ma fanno finta di non sapere!

Autori come la Horney e Sullivan avevano già spiegato, più di mezzo secolo fa, come le angosce e i conflitti delle persone derivassero dalle difficoltà nei rapporti con i genitori! E finanche Sigmund Freud, fondatore della psicoanalisi, era partito da questa tesi all'inizio dei suoi studi salvo

poi stravolgerla nel corso della sua carriera!

Noi crediamo che su questo punto si debba ancora percorrere una lunga strada per sensibilizzare le coscienze, vincere l'omertà e trovare il coraggio di fare giustizia!

Paure e Fobie

La fobia è un timore estremo ed irrazionale per qualcosa che non rappresenta un reale pericolo!

La differenza dalla paura sta nel fatto che l'oggetto che scatena la reazione non è “obiettivamente” pericoloso.

Per esempio: la reazione all'attacco di un cane rottweiler si chiama paura, la stessa reazione di fronte ad una formica, si definisce fobia!



E' normale aver paura del cane?

La fobia è, a sua volta, distinta dal delirio perché la persona è perfettamente consapevole dell'irrazionalità dei suoi timori che tuttavia non riesce a risolvere.

Sia la paura che la fobia si manifestano con una iper-eccitazione del corpo attivata dal sistema nervoso autonomo per un “preciso” motivo: attaccare o fuggire! Dunque, la ragione biologica dell'esistenza di queste emozioni è la salvaguardia dell'individuo di fronte al pericolo (reale o “percepito” come tale)!

Per poter fronteggiare le paure e le fobie ed essere in grado di dominarle, può essere utile intervenire contemporaneamente su due livelli: quello organico, mirato alla “gestione” del sintomo, mediante l'uso dei farmaci (o dei rimedi della medicina naturale o del training di rilassamento); e quello psicologico,

utile a comprendere il “significato” di quella sintomatologia e la vera causa scatenante di quella reazione!

Per chi ha la fobia “dello psicologo” non rimane che l'intervento mirato alla gestione del sintomo!

Mentre, per gli “ipocondriaci”, coloro che hanno la fobia “della malattia” sarà di giovamento la psicoterapia.

Il legame tra la vittima e l'aggressore

Per comprendere bene quali meccanismi psicologici portino spesso le vittime di maltrattamenti o di violenza a “legarsi” in maniera perversa ai propri aggressori, bisogna cercare nella loro infanzia le malsane forme di attaccamento ricevute dai propri genitori



Lo aveva già spiegato Jung come ogni persona tenda istintivamente a “scegliere” dei partner che abbiano delle caratteristiche di personalità simili (o più raramente, contrarie) a quelle del proprio genitore del sesso opposto. Ne consegue il facile rischio, per chi ha “subito” gravi forme di maltrattamento durante la propria infanzia, di legarsi a partner violenti. Gli etologi chiamano questo meccanismo “trasmissione lamarckiana degli atti acquisiti” e spiegano come sia comune, in natura, riportare nelle generazioni successive i comportamenti appresi dalla generazione precedente. Così accade, quasi come un meccanismo automatico, che la vittima ritenga “normale” il dover sottostare a delle violenze o

più semplicemente dover “tollerare” le azioni di maltrattamento subite. Non è facile, per questo, prendere consapevolezza della propria situazione e ci si riduce, perciò, di frequente, ad investire tutte le proprie energie per cercare di “cambiare” il comportamento dell'altro, piuttosto che compiere lo sforzo, di fatto meno grave, di “cambiare sé stessi”, i propri modi di pensare, le proprie convinzioni e quindi il proprio modo di leggere la realtà.

Piuttosto che sprecare le proprie energie per “lottare” contro l'altro, nella assurda speranza che un giorno possa cambiare, sarebbe più funzionale farsi aiutare da uno psicologo a “comprendere” il perché di quella insensata caparbia che rischia di diventare la tragedia della propria vita!

Shock psicologico

Uno shock improvviso od un trauma psicologico possono debilitare la mente umana al punto tale da rendere disfunzionale non solo la vita lavorativa ma l'intera sfera relazionale ed affettiva!

Un incidente stradale, una aggressione fisica, la diagnosi di una malattia grave, la perdita inaspettata di una persona cara, un licenziamento improvviso o finanche il “tradimento” da parte del partner possono determinare uno shock psicologico debilitante e rendere difficile la vita di tutti i giorni.



Condizioni importanti per superare lo stato di shock sono:

1- raccontare a qualcuno quanto accaduto piuttosto che rimuginare

tra sé e sé sempre gli stessi pensieri

2- ascoltare le proprie emozioni (anche se forti) piuttosto che far finta di niente o cercare di evitare la sofferenza

3- non “agire” impulsivamente spinti dalla forza dell'istinto, ma cercare di elaborare ciò che si prova per poterlo esprimere verbalmente

Lo psicologo aiuta a superare i traumi e ad elaborare lo shock attraverso il sostegno psicologico e la psicoterapia.

La Depressione

La depressione è il sentimento di tristezza e sconforto che attanaglia la vita delle persone quando sono costrette a vivere in un ambiente opprimente che impedisce la libera espressione di sé stessi!

Si manifesta con calo dell'umore, atteggiamenti di ritiro dalla vita sociale, evitamento della competizione, ricerca di protezione, calo dell'appetito, calo del desiderio sessuale, interesse più per le ore notturne che per quelle diurne, disinteresse generalizzato per le faccende quotidiane, ecc.

Si possono avere varie forme di depressione: da quelle più lievi a quelle più accentuate!

Lo psicologo aiuta la persona sofferente a riacquistare la voglia di vivere e di apprezzare i piaceri della vita!