

Osessioni compulsive

Fabio Gherardelli

*Per gli ossessionati non c'è scelta:
l'ossessione ha già scelto per loro, prima di loro.
(E.M. Cioran)*

L'aspetto fondamentale del Disturbo Ossessivo-Compulsivo (DOC) è dato dall'occorrenza di ossessioni e comportamenti compulsivi di durata considerevole (più di un'ora al giorno), che generano forte disagio e sofferenza.

Le ossessioni sono costituite da pensieri, impulsi o rappresentazioni mentali che si presentano insistentemente e senza adeguata motivazione alla coscienza dell'individuo. Molti di noi possono avere fuggevoli esperienze analoghe ma nel caso del soggetto ossessivo esse hanno intensità e frequenza tali da interferire con il suo normale funzionamento sociale.

Le ossessioni vengono distinte da altre forme di pensieri intrusivi, come ad esempio le paure. Le compulsioni sono definite come delle azioni ripetitive e ritualizzate, a carattere esplicito oppure implicito:

- Le compulsioni a carattere esplicito sono espressioni motorie come lavarsi ripetutamente le mani, controllare continuamente di aver eseguito una determinata azione, sistemare e allineare di continuo determinati oggetti, etc.
- Le compulsioni a carattere implicito, invece, sono azioni mentali come pregare, contare, o ripetere continuamente alcune parole.

Lo scopo di questi comportamenti è quello di prevenire o alleviare l'ansia e il disagio connessi a determinate situazioni. Secondo una prospettiva cognitiva, essi sono diretti alla neutralizzazione e all'evitamento di situazioni potenzialmente pericolose.

In alcuni casi, l'individuo mette in atto comportamenti stereotipati, che esegue con una precisa modalità senza essere in grado di spiegarne il significato. Per soddisfare i criteri diagnostici, i soggetti devono a un certo punto nella storia della malattia riconoscere il comportamento ossessivo o compulsivo come inopportuno e illogico. Conseguenza frequente del disturbo ossessivo-compulsivo è l'effetto negativo che esso può avere sulle relazioni dell'individuo con altre persone e specialmente con i suoi familiari. Una persona oppressa dal bisogno irresistibile di lavarsi le mani ogni dieci minuti o di toccare sistematicamente le maniglie delle porte per cui passa, o di contare una per una le piastrelle del pavimento della stanza da bagno è facile che susciti preoccupazione o addirittura risentimento nel coniuge, nei figli, negli amici o nei collaboratori. Ed è probabile che i sentimenti antagonisti provati da questi altri personaggi significativi si mescolino a sensi di colpa poiché più o meno chiaramente essi comprendono che la persona veramente non riesce a fare a meno di compiere certe azioni prive di senso. Infine ci si può aspettare che a loro volta gli effetti indesiderati sugli altri abbiano ulteriori conseguenze negative, generando sentimenti di depressione e di ansia generalizzata nella persona ossessiva-compulsiva e creando così le condizioni per un ulteriore deterioramento delle relazioni interpersonali.

Il DOC esordisce di solito nell'adolescenza: il suo picco di frequenza, però, si situa intorno ai venti anni. Solitamente risultano più colpite le donne.

Il gioco di azzardo compulsivo ed il furto compulsivo (Cleptomania) sono in qualche modo imparentati con il DOC mentre la Sindrome di Gilles De la Tourette (molteplicità di tic motori e vocali) rappresenta un po' l'altra faccia del DOC.

Nel caso del DOC, l'intervento consigliato è di tipo integrato-breve, in cui venga considerato e modificato l'aspetto cognitivo, emotivo, relazionale e comportamentale della persona.

Bibliografia

- Rovetto F. *Non solo pillole* McGraw-Hill 1996
- Watzlawick P., Nardone G. *Terapia breve strategica* Cortina 1997
- Mosconi G. *Teoretica e pratica della psicoterapia ipnotica* Franco Angeli 1998
- Bandler R., Grinder J. *Ipnosi e trasformazione* Astrolabio 1983
- Kandel E.R., Scharwtz J.H., Jessel T.M. *Principi di Neuroscienze* Ambrosiana 1994
- Tagore R., in AA. VV. *Piccolo breviario per affrontare la paura* Gribaudo 1987
- Gordon D., Meyers-Anderson M. *La psicoterapia ericksoniana* Astrolabio 1984
- Loriedo C., Nardone G., Watzlawick P., Zeig J. K. *Strategie e stratagemmi della psicoterapia* Franco Angeli 2002
- Bandler R., Grinder J. *La metamorfosi terapeutica* Astrolabio 1980
- Haley J. *Cambiare gli individui* Astrolabio 1987
- Cleary T. *L'istante zen* Oscar Mondadori 2001
- Watzlawick P., Weakland J., Fish R. *Change* Astrolabio 1974
- Melli G. *Vincere le ossessioni. Capire e combattere il disturbo ossessivo-compulsivo* Ecomind 2003
- Atti del Ciclo di Seminari *Le Psicoterapie brevi* Modena 2005.

Fabio Gherardelli

Psicologo

