

Il disturbo ossessivo compulsivo

Mancadori Francesca

Sono ossessivo? Questo termine, utilizzato in psicologia e psichiatria per definire un preciso fenomeno, viene utilizzato ormai anche nella lingua di tutti i giorni e lo si ritrova sovente in giornali, libri o film. La persona ossessiva viene dipinta come una persona piuttosto "bizzarra", che può apparire a volte buffa e divertente, a volte angosciante (per esempio il marito da cui scappa Julia Roberts in "a letto con il nemico").

Effettivamente le persone che hanno delle ossessioni, cioè dei pensieri intrusivi, ricorrenti e inappropriati, mettono spesso in atto, per scacciarli, delle compulsioni, che possono avere la forma di comportamenti ripetitivi apparentemente insensati o delle azioni mentali (contare, pregare, ripetersi frasi, formule, pensieri positivi o numeri fortunati) per scongiurare la possibilità che si avveri il contenuto del pensiero ossessivo e ridurre di conseguenza l'ansia. E' il caso della persona che, pensando automaticamente ad una bestemmia nel momento in cui vede un riferimento a delle sacralità, tenta di scongiurare la "inevitabile" punizione divina ripetendo mentalmente, o talvolta bisbigliando, ben precise preghiere o formule magiche. Le compulsioni che la persona mette in atto sono legate al contenuto dell'ossessione, così se la persona ha l'ossessione di poter contaminare gli altri si laverà compulsivamente le mani ogni volta che dovrà incontrare qualcuno oppure cercherà di evitare le situazioni in cui è costretto a farlo.

La vita di queste persone può essere così inficiata dalle preoccupazioni che ai loro stessi occhi spesso appaiono eccessive ma a cui non riescono a sottrarsi se non con le compulsioni o con l'evitamento. Caratteristiche delle ossessioni Le ossessioni sono idee, pensieri, impulsi o immagini ricorrenti e persistenti, vissuti come intrusivi e inappropriati che causano forte disagio. Il soggetto può per esempio immaginarsi di baciare una persona dello stesso sesso e di provarne piacere e temere così di essere omosessuale oppure può improvvisamente temere di perdere il controllo di sé e diventare aggressivo in certe situazioni o ancora temere di aver fatto inavvertitamente del male a qualcuno (per esempio facendo manovra con la macchina) anche se di solito riconoscono che tutto ciò non è realistico. Le ossessioni sono accompagnate da emozioni sgradevoli, come paura, disgusto, disagio, dubbi, o dalla sensazione di non aver fatto le cose nel "modo giusto", e gli innumerevoli sforzi per contrastarle non hanno successo, se non momentaneo.

Le ossessioni possono avere diversi contenuti (timore del contagio...) ma vi è un sovrappensiero che le accomuna tutte: il timore di poter danneggiare l'altro. Cio' che provoca ansia, necessità di controllo e spinta a mettere in atto rituali ripetitivi volti a scacciare il dubbio è la paura di poter fare del male a qualcuno. La nascita di questa preoccupazione è strettamente collegata con la valutazione della propria amabilità. Amabilità personale e timore del danno L'amabilità di una persona è la sua capacità di suscitare reazioni positive nei suoi confronti da parte dell'altro. Il bambino testa la sua amabilità cercando di scoprire quali sono gli atteggiamenti che suscitano nell'altro interessamento e disponibilità nei suoi confronti. Nelle famiglie di questi bambini si trovano spesso genitori piuttosto distaccati e freddi, in difficoltà nell'esprimere emozioni positive connesse alla relazione tra loro e il bambino. Il bambino non impara così a capire che cosa susciti nell'altro interesse verso di lui ma apprende comunque che cosa "non fare" per non suscitare di negative. E' molto più facile saper cosa non fare per non essere sgradevoli agli altri piuttosto che sapere cosa fare: questo secondo caso implica il saper riconoscere i gusti personali mentre ciò che è ritenuto sgradevole è più generalizzabile. Gli ossessivi sembrano dunque usare il criterio secondo il quale non sapendo qual'è il bene dell'altro, meglio limitarsi a cercare di non far loro del male. Ecco l'attenzione disperata a "non danneggiare" l'altro e a non venire per questo scacciato. Il timore dell'abbandono per essersi resi colpevoli di un danno all'altro è il

timore più "alto" nella gerarchia delle preoccupazioni di un ossessivo, il timore dal quale l'ossessivo cercherà di difendersi tutta la vita tentando di essere sempre bravo, anzi perfetto!

Identità personale

Dal timore sopra descritto deriva l'atteggiamento perfezionistico dell'ossessivo. Queste persone vivono con la costante preoccupazione del giudizio non solo altrui, anche del loro che è spesso ancora più esigente ed inflessibile. Raggiungere la perfezione (cosa da loro considerata possibile) li protegge dalle critiche, situazione per loro insostenibile, e permette loro di sentirsi bravi e quindi accettati. Questa ricerca della perfezione rende però spesso difficile il normale svolgimento di banali compiti. Essi tendono infatti a porre eccessiva attenzione ai dettagli, a discapito della visione d'insieme. Spesso faticano a distinguere ciò che è rilevante da ciò che non lo è e questo rende difficile prendere delle decisioni, in particolare quelle basate su preferenze individuali ("cosa mi piace?") e sulle emozioni ("amo o no Marco?"). Per l'ossessivo per ogni problema c'è un'unica soluzione perfetta e bisogna trovarla. Il suo approccio alla realtà è quello di una continua ricerca per raggiungere certezza ed ordine.

Tutto va rigidamente vagliato. La rigidità si esprime anche attraverso la ristrettezza degli interessi: il soggetto si occupa di poche cose in modo da poterle fare alla perfezione. Emozioni La persona che soffre di questo disturbo fa sovente molta fatica a lasciarsi andare alle emozioni. Generalmente tenta di controllarle, non riuscendoci completamente tende a percepire come esageratamente intensi anche minimi stati emotivi e vi reagisce in maniera sproporzionata alle circostanze.

Queste persone percepiscono le emozioni ma le "congelano" razionalizzandole, dando loro una valutazione morale, discriminandole tra emozioni socialmente e personalmente accettabili e quelle vergognose per sé e per gli altri (rabbia, desiderio sessuale...). Gli ossessivi danno giudizi morali molto severi e sono molto sensibili alle emozioni quali colpa e vergogna, per questo devono sempre controllare che tutto sia perfetto e ineccepibile. Tendono inoltre ad assumere su di loro una responsabilità sproporzionata e questo li costringe a rigidi e ripetuti controlli di tutto ciò che fanno per evitare errori. Conclusioni E' probabile che molte persone che stanno leggendo questo articolo si ritrovino almeno parzialmente in quanto descritto. I pensieri automatici intrusivi appartengono infatti a tutti e in alcuni casi sono positivi; l'immaginazione e la creatività, ad esempio, sono alimentate da intrusioni che il soggetto valuta positivamente ed utilizza costruttivamente.

Ciò che fa la differenza è il contenuto del pensiero, la frequenza e quanto questo sia disturbante per la vita dell'individuo. Come abbiamo prima descritto, i pensieri ossessivi creano spesso forte disagio tanto da costringere il soggetto a mettere in atto comportamenti o azioni mentali volontari per non provare malessere.

Questi comportamenti possono essere palesemente disturbanti per il normale svolgimento della vita (passare molto tempo a lavarsi le mani, a contare invece che portare avanti il lavoro,...) con il rischio di venire per questo derisi e allontanati. Il meccanismo che l'ossessivo mette in atto per scongiurare il timore di essere allontanato (ricerca della perfezione, assunzione eccessiva di responsabilità, severo giudizio morale,...) entra in un corto circuito e finisce con il favorire proprio l'evento temuto: l'allontanamento dagli altri. Questo a sua volta infierisce sull'autostima che porta spesso ad un inasprimento del circolo vizioso con una maggiore ricerca della perfezione e così via. Che fare? Uscire dal circolo vizioso non è facile ma non è nemmeno impossibile.

Bisogna innanzitutto ammettere di aver bisogno di aiuto e accettare che sia qualcun'altro a prestarcelo per un certo periodo di tempo. Uno specialista conosce il problema, che è comune a molte persone, e ascolta l'individuo senza giudicare né criticare.

Presta le sue attenzioni al malessere della persona per ricostruire insieme il significato dei pensieri intrusivi e per costruire una tecnica di intervento per frenare le

compulsioni finchè i pensieri intrusivi stessi, avendo svelato il loro significato, non diminuiranno o spariranno o saranno comunque meno dolorosi per il paziente.

La vita emotiva della persona è strettamente connessa a questi pensieri. Emozioni e credenze personali generano i pensieri intrusivi, emozioni e ulteriori pensieri sulla propria persona sono creati dalle ossessioni stesse (sensi di colpa, domande circa l'essere matto o cattivo,..). La loro osservazione e "studio" assieme ad uno psicologo o psicoterapeuta permette di ricostruire parti della propria vita e dar loro un significato, esplorare le proprie emozioni e i propri gusti personali per riuscire ad orientare la propria vita non solamente seguendo il senso del dovere, solitamente molto forte in chi soffre di questo disturbo.

Francesca Mancadori
Psicologa-Psicoterapeuta



www.psicologi-psicoterapeuti.info