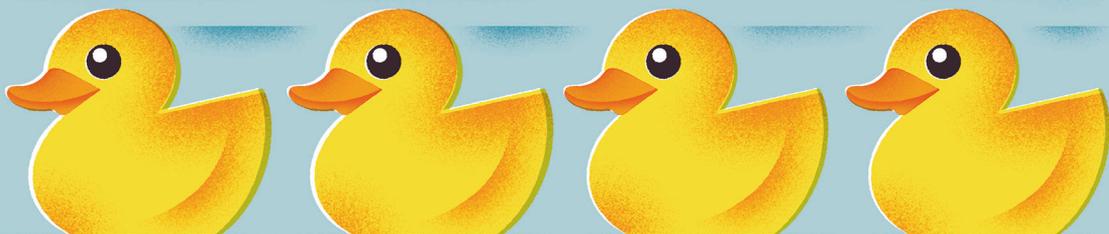


I. Castellani, A. Galleschi,  
A. Lebruto, C. Puccetti e G. Melli

**Quaderno di esercizi  
per vincere**

# **LE OSSESSIONI**



Lavare le mani troppo spesso, ripetere nella mente numeri o parole in sequenza, compiere rituali di controllo per allontanare un pensiero, un'immagine o un impulso intollerabili: se soffri di Disturbo Ossessivo-Compulsivo potresti riconoscerti in una di queste situazioni. Per identificare e affrontare le tue ossessioni e compulsioni, questo quaderno operativo propone un percorso di auto-aiuto in 16 step: gli efficaci consigli e i numerosi esercizi ti guideranno a descrivere i sintomi, a riconoscere le credenze emotive e i pensieri disfunzionali e a lavorare sui comportamenti protettivi e di evitamento che alimentano il «tuo DOC». L'obiettivo è alleviare la sintomatologia e la sofferenza ad essa associata, imparare a ridurre l'autocritica e a prenderti cura di te, al fine di migliorare la qualità della tua vita.

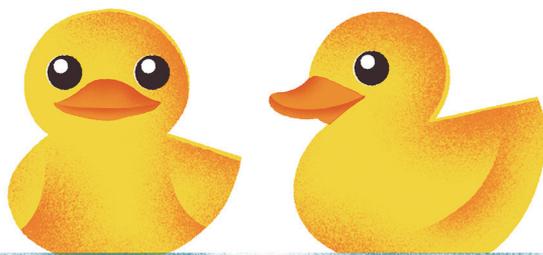
“**Ciò che caratterizza un'ossessione è la sua frequenza, l'intrusività e l'intollerabilità.**”

### **Quaderni di esercizi per l'auto-aiuto**

Una serie di quaderni operativi per affrontare i propri disturbi psicologici attraverso esercizi specifici e strutturati che consentono di mettere in pratica in autonomia le strategie e le tecniche usate nella terapia cognitivo-comportamentale. I Quaderni possono essere utilizzati da coloro che non vogliono o non possono affrontare un percorso terapeutico, ma anche dai clinici per far esercitare i propri pazienti.



**Esercizi da scaricare**



# Indice

Presentazione ( <i>a cura di G. Melli</i> )	7
Introduzione	8
<b>PRIMA SEZIONE - Definire il DOC</b>	
Capitolo 1 - Cos'è il Disturbo Ossessivo-Compulsivo?	14
Capitolo 2 - Le tue emozioni spiacevoli	29
Capitolo 3 - I tuoi evitamenti e comportamenti protettivi	34
Capitolo 4 - Il tuo pensiero disfunzionale	38
<b>SECONDA SEZIONE - Esercizi per vincere il DOC</b>	
Step 1 - Identificare ossessioni e compulsioni	46
Step 2 - Affrontare le emozioni spiacevoli e le credenze emotive	57
Step 3 - Identificare evitamenti e comportamenti protettivi	63
Step 4 - Autovalutare il proprio DOC	66
Step 5 - Riconoscere i pensieri disfunzionali	84
Step 6 - Descrivere il DOC	91
Step 7 - Ridurre l'autocritica	97
Step 8 - Distinguere ossessioni e preoccupazioni normali	108
Step 9 - Tollerare l'eccessivo senso di responsabilità	112
Step 10 - Aumentare la tolleranza al rischio e all'incertezza	120
Step 11 - Imparare a tollerare l'ansia	124
Step 12 - Rivalutare le credenze emotive	127
Step 13 - Ridurre i comportamenti problematici	136
Step 14 - Reinterpretare le ossessioni	146
Step 15 - Accettare le ossessioni	153
Step 16 - Prevenire le ricadute	164
Conclusioni	176
Bibliografia	177

# Introduzione

Il Disturbo Ossessivo-Compulsivo (DOC) è un disturbo psichiatrico, una vera e propria malattia. È caratterizzato principalmente dalla presenza di ossessioni, le quali possono generare ansia o altre emozioni sgradevoli che generalmente conducono chi ne soffre a mettere in atto compulsioni per alleviare queste sensazioni.

Chi è affetto da questo disturbo è spesso frustrato dal sentire di non poter fare diversamente: soffre, così come soffrono le persone che gli stanno vicino. Se stai leggendo queste pagine sappi che non sei solo. Il DOC è un disturbo diffuso e curabile.

Molte persone affette da DOC condividono le stesse problematiche e sofferenze; molte di queste sono riuscite a superarle con l'aiuto di una psicoterapia cognitivo-comportamentale e il supporto dei propri cari. Nonostante sia un percorso che richiede tempo e impegno, vincere il DOC è possibile!

Cercheremo di descrivere insieme la tua tipologia di DOC ma ricordati che non descriveremo te come persona, ma il tuo disturbo.

Come vedrai, le ossessioni e le compulsioni possono assumere diverse forme ed è quindi probabile che, pur soffrendo di questo disturbo, non riuscirai a identificarti del tutto in nessuna delle tipologie generalmente osservate nella pratica clinica. Per questo è importante che sia tu a descrivere negli esercizi proposti le tue ossessioni e compulsioni con i relativi comportamenti protettivi e gli altri fattori di mantenimento. Solo così potrai comprenderne il funzionamento e intervenire efficacemente per contrastarlo. Circa l'80% delle persone affette da DOC sperimenta ossessioni e compulsioni, ma in alcuni casi le ossessioni possono presentarsi da sole.

Andando avanti le vedremo nel dettaglio e cercheremo di conoscere meglio il «tuo DOC».

Questo quaderno di lavoro può essere utilizzato da coloro che soffrono di disturbo ossessivo-compulsivo al fine di identificare, comprendere e gestire in modo consapevole e funzionale i loro sintomi.

In queste pagine troverai esercizi pratici e consigli utili per la gestione delle ossessioni e delle compulsioni. Se sceglierai di utilizzarlo, questo strumento rappresenterà il tuo quaderno di lavoro: una guida che ti potrà aiutare nella lotta contro il DOC e che affonda le sue radici nella terapia cognitivo-comportamentale. Il primo passo per risolvere un problema è averne consapevolezza. Conoscere il tuo DOC e affrontarlo con le giuste tecniche ti permetterà di riappropriarti gradualmente della tua libertà. L'impegno e la pratica sono alla base di una migliore gestione dei sintomi e del conseguente incremento della qualità della vita.

Ci auguriamo che questo libro possa aiutarti. Naturalmente questo strumento, da solo, non può sostituirsi a un percorso effettuato con uno psicoterapeuta esperto nel trattamento di questa patologia. Tuttavia, se seguito accuratamente e con costanza, può configurarsi come un buon punto di partenza per prendere consapevolezza dei meccanismi del disturbo e metterli in discussione nei casi non gravi.

Il presente volume nasce come raccolta di esercizi e strumenti pratici a completamento del manuale *Vincere le ossessioni: capire e affrontare il disturbo ossessivo-compulsivo* del dott. Gabriele Melli, Presidente dell'Istituto di Psicologia e Psicoterapia Comportamentale e Cognitiva (IPSICO) di Firenze ([www.ipsico.it](http://www.ipsico.it)), edito sempre da Erickson (2018).

L'utilizzo combinato di entrambi i libri è caldamente consigliato. Ciononostante, questo quaderno si può utilizzare anche da solo, o come supporto al lavoro effettuato con uno psicoterapeuta cognitivo-comportamentale: costituisce un utile strumento di cui terapeuta e paziente possono servirsi per strutturare e monitorare gli esercizi, migliorando così l'efficacia del percorso terapeutico stesso.

## LA STRUTTURA DELL'OPERA

Il quaderno si compone di due sezioni. La prima sezione descrive in modo sintetico ma efficace, grazie all'utilizzo di tabelle, elenchi e box di approfondi-

mento, il disturbo ossessivo-compulsivo in tutte le sue principali componenti. Nella seconda sezione, ricalcando il modello di auto-aiuto presentato in *Vincere le ossessioni*, si sviluppa un percorso di intervento articolato in 16 step successivi:

1. Identificare ossessioni e compulsioni
2. Affrontare le emozioni spiacevoli e le credenze emotive
3. Identificare evitamenti e comportamenti protettivi
4. Autovalutare il proprio DOC
5. Riconoscere i pensieri disfunzionali
6. Descrivere il DOC
7. Ridurre l'autocritica
8. Distinguere ossessioni e preoccupazioni normali
9. Tollerare l'eccessivo senso di responsabilità
10. Aumentare la tolleranza al rischio e all'incertezza
11. Imparare a tollerare l'ansia
12. Rivalutare le credenze emotive
13. Ridurre i comportamenti problematici
14. Reinterpretare le ossessioni
15. Accettare le ossessioni
16. Prevenire le ricadute.

Ogni step, dopo una breve presentazione dei contenuti e degli obiettivi, propone una serie di esercizi pensati appositamente per:

- aiutarti a identificare e a comprendere il tuo disturbo;
- descrivere il tuo disturbo nel modo più dettagliato possibile;
- incrementare la tua consapevolezza;
- riconoscere e monitorare le tue emozioni spiacevoli e le tue credenze emotive;
- favorire la comprensione e il monitoraggio dei tuoi comportamenti protettivi e di evitamento;
- identificare e registrare i tuoi pensieri;
- comprendere la relazione che sussiste tra ossessioni, compulsioni e comportamenti protettivi e di evitamento;

- lavorare su tutti i meccanismi disfunzionali identificati;
- ridurre la tua autocritica e imparare a identificare i tuoi bisogni e a prendertene cura;
- esporti gradualmente alle situazioni temute;
- ristrutturare l'interpretazione disfunzionale dei tuoi pensieri ossessivi;
- prevenire la possibilità di una ricaduta e incrementare la tua autoefficacia nella gestione della stessa.

Alcuni degli esercizi proposti si possono scaricare e stampare dalle Risorse online (inserendo il codice di attivazione riportato nella prima pagina del quaderno). Tali esercizi sono contrassegnati dall'icona .

L'esercizio costante è un aspetto fondamentale per mantenere i successi ottenuti, soprattutto nei momenti di difficoltà e di stress. Al fine di un adeguato svolgimento del programma è importante che nella lettura tu proceda con ordine step dopo step, senza tralasciarne alcuno.

Non è un percorso facile. Se ti imbatte in momenti di difficoltà non scoraggiarti: l'esercizio costante lo renderà più semplice. In ogni caso, se ti renderai conto di aver bisogno di qualcuno con cui affrontare questo percorso, potrai sempre rivolgerti a uno psicoterapeuta.

---

Per una maggiore fluidità di lettura, nel testo si fa perlopiù riferimento al genere maschile. Tuttavia le attività proposte sono declinabili a maschi e femmine senza distinzione.

## Il tuo pensiero disfunzionale

Sono i nostri pensieri a influenzare le nostre emozioni e i nostri comportamenti, non le situazioni.

Pensa all'ultima volta che hai provato ansia o felicità. Molto probabilmente avrai associato quell'emozione a un evento specifico. Questo è un processo che mettiamo in atto «normalmente». Ad esempio, Giulia ha provato una forte ansia quando la scorsa settimana la sua amica le ha chiesto di andare a pranzo insieme. Nello stesso evento, Francesco ha provato gioia. Mentre Giulia, data la forte ansia, ha scelto di non presentarsi all'incontro, Francesco ha accettato con entusiasmo di partecipare godendosi il momento.



*Di fronte allo stesso evento, quindi, si possono provare emozioni diverse e ciò è spiegato dal fatto che tra l'evento e l'emozione c'è un elemento che spesso sottovalutiamo ma che è determinante per spiegare le nostre reazioni emotive e comportamentali: il pensiero.*



*Come ci suggerisce l'esempio di Giulia e Francesco, sono i pensieri a influenzare le nostre emozioni e i nostri comportamenti e non le situazioni. In questo capitolo, impareremo insieme a identificare i pensieri attraverso le tabelle ABC di automonitoraggio.*



## TABELLE ABC DI AUTOMONITORAGGIO

### A. ANTECEDENTE

La **A** è l'antecedente ovvero l'evento/la situazione. Per identificarla poniti le seguenti domande:

Dove mi trovo?  
Con chi sono?  
Cosa sta succedendo?

Alcuni antecedenti potrebbero essere:

*Mi trovo sull'autobus.  
Sono appena uscito di casa e sto camminando per strada.  
Mi hanno presentato una persona e le ho stretto la mano.  
Sono nell'ufficio del mio collega per una riunione e guardo la libreria.  
Sono nello spogliatoio della palestra con persone del mio stesso sesso e sto osservando i muscoli di un ragazzo.*

Nella nostra A però, oltre alla situazione, ci saranno anche le intrusioni, quali i primi pensieri intrusivi, dubbi, sensazioni o impulsi ossessivi elicitati dalla situazione.

*Mi trovo sull'autobus... e mi viene il dubbio che potrei contagiarmi.*

Le intrusioni sono generalmente rapide, affiorano improvvisamente nella mente e sono percepite come negative. Non possiamo esercitare controllo sul fatto che queste emergano. Spesso non ne siamo consapevoli, ma abbiamo una consapevolezza maggiore di quello che accade dopo, ovvero delle nostre emozioni e dei nostri comportamenti. Per elicitare le intrusioni, prova a domandarti:

*Che cosa mi sta passando per la mente?  
Quale è stato il mio primo pensiero?*

Alcuni esempi sono i seguenti:

*Oddio, avrò chiuso il gas? E la porta? E l'acqua?  
E se mi fossi contaminato?  
E se fossi omosessuale?*

## B. VALUTAZIONE

La **B** rappresenta la valutazione che la persona attribuisce alle intrusioni. In particolare, la persona che soffre di DOC valuta il dubbio e i pensieri come

## STEP 1

# Identificare ossessioni e compulsioni

Per quanto possano essere irrazionali o insensati, occasionalmente chiunque può sperimentare gli stessi pensieri, immagini o impulsi che «ossessionano» chi soffre di DOC. Ad esempio, a molte persone, prima o poi, sarà capitato di pensare di non aver chiuso il gas, di potersi contaminare, pungere con alcuni oggetti, di essere causa di qualche sciagura per via della propria disattenzione o ancora di poter essere omosessuale o di perdere il controllo e fare del male a una persona cara. Il contenuto e la frequenza delle ossessioni sono spesso influenzati dalle caratteristiche personali di ognuno di noi. Possono anche riflettere i nostri timori: ad esempio, chi è preoccupato di poter fare del male agli altri ha maggiori probabilità di avere ossessioni di tipo aggressivo, così come chi è molto religioso e preoccupato di essere un buon credente avrà maggiori probabilità di avere ossessioni di tipo religioso. I nostri pensieri possono spaziare anche su idee assurde (ad esempio, pensieri terribili, aggressivi, blasfemi, sessualmente perversi o relativi a qualunque comportamento considerato strano, immorale o antisociale) senza che questo sia indicativo dei nostri desideri o della nostra propensione. Ciò che differenzia una comune preoccupazione da un pensiero ossessivo, pertanto, non è il contenuto dell'ossessione, ma la frequenza con la quale compare nella nostra mente e l'incapacità di tollerarne l'esistenza. Molte persone con DOC pensano che il fatto stesso di avere una preoccupazione indichi che c'è qualcosa di cui allarmarsi, altrimenti questa non si manifesterebbe. Ma non è così. Preoccuparsi per qualcosa, anche per cose improbabili, è assolutamente normale e non aumenta la probabilità che «questo qualcosa» si verifichi.

Soffrire di DOC porta a percepire i pensieri come segno di un pericolo da scongiurare a ogni costo. Quanto più ci sforziamo di allontanare o controllare un pensiero tanto più ne rimarremo intrappolati. Questo è ciò che succede a chi soffre di DOC.

Cosa fare allora? Dobbiamo allenarci a smettere di lottare con questi pensieri e imparare ad accettarli: occorre convivere con la consapevolezza che il contenuto delle nostre preoccupazioni potrebbe teoricamente avverarsi, senza che il nostro tentativo di controllo possa condizionare gli eventi. Solo così la loro frequenza potrà diminuire. La vita stessa è un rischio e niente di ciò che facciamo ne è esente. Non tutto ciò che accade dipende da una nostra azione o «non azione». Tentare di controllare l'incontrollabile è ciò che ci fa perdere il controllo. Quindi quando ti affiora un pensiero negativo o un'immagine intrusiva e indesiderata non cercare di non pensarci, aspetta: vedrai che passerà. Per allenarti ti proponiamo la scheda **1A**: quello che generalmente accade con esercizi come questo è sperimentare che non si riesce a sopprimere il pensiero. Perché? Perché non possiamo esercitare controllo sulle intrusioni. Ma possiamo cercare di cambiare il modo con cui ci relazioniamo ad esse.

Nei prossimi step vedremo come dare il giusto peso ai pensieri negativi, ridurre il tentativo di controllo sugli stessi e aumentare la tolleranza al rischio.

Di seguito ti aiuteremo a identificare le tue ossessioni e a conoscere meglio il «tuo DOC» (**1B**). Come già abbiamo visto in precedenza, le ossessioni sono una delle componenti principali del DOC. Registrarle in una scheda risulta particolarmente importante per iniziare il processo di conoscenza dei propri sintomi e del conseguente trattamento.

Anche le compulsioni sono una delle componenti principali del DOC e sono comportamenti messi in atto generalmente in risposta alle ossessioni allo scopo di ridurre il disagio. L'impulso a mettere in atto le compulsioni può essere molto forte e chi lo sperimenta ha spesso la sensazione di non poterlo controllare. In realtà chiunque è in grado di controllare il proprio comportamento, evitando di compiere un rituale.

Quando le persone con DOC affermano di non riuscire a resistere a un impulso stanno semplicemente dicendo che non sono disposte a tollerare l'ansia o le altre emozioni spiacevoli provocate dall'ossessione. Così, ricorrono alla compulsione per ridurre il disagio. In genere, inizialmente le compulsioni sono comportamenti non automatici e non ritualizzati; tuttavia, nel tempo, diventano azioni sequenziali, rigide e «meccaniche» che possono essere messe in atto anche a scopo preventivo in assenza di ossessioni. Possono irrigidirsi a tal punto da diventare delle vere e proprie azioni ritualizzate e automatiche.

Ma le compulsioni sono una trappola, perché ci allontanano solo momentaneamente dal provare ansia o altre emozioni sgradevoli e ne rafforzano il conseguente comportamento rassicurante. Questo avviene perché ciò che è piacevole è gratificante, ma lo è ancora di più la soppressione di ciò che è spiacevole. Ciononostante, la messa in atto di tali comportamenti può provocare ulteriori sensazioni di disagio, tristezza e impotenza, contribuendo così ad alimentare il circolo vizioso del DOC. È utile quindi provare a riflettere sulla loro reale utilità (**1C**).

Soffrire di DOC ti porta a mettere in atto comportamenti o azioni mentali al fine di eliminare il disagio provocato dalle ossessioni. Ma quanto più ti sforzerai di allontanare o controllare l'ansia o le altre emozioni spiacevoli da esse provocate, tanto più ne rimarrai intrappolato. Ricordati che hai a che fare con una sorta di terribile ricattatore, alle cui richieste è facile cedere. Quanto più riuscirai a non farti intimorire e a continuare la tua vita come se nulla fosse, tanto più gli toglierai potere.

Nella scheda **1D** potrai registrare innanzitutto le compulsioni che sei solito mettere in atto in risposta alle ossessioni, e nei prossimi step ti aiuteremo a capire come liberarti da questa «trappola» e ad aumentare la tolleranza all'ansia e ad altre emozioni sgradevoli.

Dalle Risorse online, è possibile scaricare e stampare per le successive compilazioni gli esercizi contrassegnati da questa icona: .

# Pensieri intrusivi

*Noi non possiamo controllare le intrusioni. Sperimentiamolo insieme con un esercizio.*

- Prendi un timer e impostalo su tre minuti.
- La tua sfida per questi tre minuti sarà di non pensare assolutamente a una tartaruga rossa.
- Se il pensiero, o l'immagine, di una tartaruga rossa dovesse emergere alla tua mente impegnati con tutti i tuoi sforzi per mandarlo via.
- Ogni volta che penserai a una tartaruga rossa fai una X nella tabella sottostante. Non importa quante crocette metterai. Quello che conta è che tu faccia tutto quello che è in tuo potere per non pensare alla tartaruga rossa. Iniziamo: via al tempo!


- Come è andata? Scrivi le tue impressioni.

---

---

---

---

---



*Ora ripetiamo l'esercizio, cercando questa volta di lasciar fluire i pensieri.*

- Prendi un timer e impostalo su tre minuti.
- La tua sfida per questi tre minuti sarà lasciare la mente libera di fluire accogliendo tutti i pensieri che sopraggiungono.
- Se il pensiero, o l'immagine, di una tartaruga rossa dovesse emergere nella tua mente lascia che faccia il suo corso.
- Ogni volta che penserai a una tartaruga rossa fai una X nella tabella sottostante. Non importa quante crocette metterai. Iniziamo: via al tempo!


- Come è andata? Scrivi le tue impressioni.

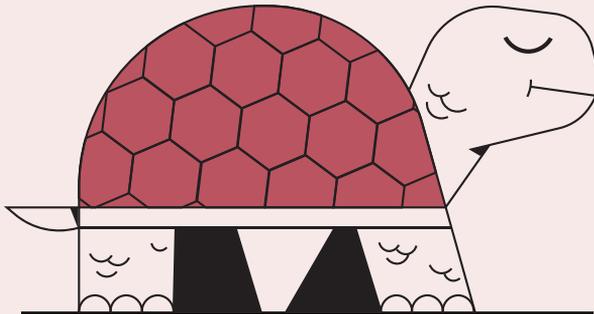
---

---

---

---

---



## Le mie ossessioni



Elenca di seguito le tue ossessioni, riconoscendone la tipologia e indicando il grado di disagio su una scala da 0 (nessun disagio) a 10 (disagio massimo), provato per ognuna. Di seguito trovi un esempio per aiutarti nella descrizione della tua personale esperienza. Allenati a farlo ogni giorno, più volte al giorno, per la prossima settimana.

		Disagio
Le mie ossessioni	<p><b>Situazione:</b> Al parcheggio del supermercato chiudo l'auto e mi dirigo verso il negozio.</p> <p><b>Pensiero o impulso:</b> Avrò chiuso l'auto? E se la rubassero?</p>	8
Categoria	<input type="checkbox"/> Contaminazione <input checked="" type="checkbox"/> Danno <input type="checkbox"/> Aggressive <input type="checkbox"/> Sessuali <input type="checkbox"/> Relazionali <input type="checkbox"/> Religiose/morali <input type="checkbox"/> Superstiziose <input type="checkbox"/> Ordine/Simmetria <input type="checkbox"/> Altro _____	

		Disagio
Le mie ossessioni	<p><b>Situazione:</b> _____</p> <p>_____</p> <p><b>Pensiero o impulso:</b> _____</p> <p>_____</p>	_____
Categoria	<input type="checkbox"/> Contaminazione <input type="checkbox"/> Danno <input type="checkbox"/> Aggressive <input type="checkbox"/> Sessuali <input type="checkbox"/> Relazionali <input type="checkbox"/> Religiose/morali <input type="checkbox"/> Superstiziose <input type="checkbox"/> Ordine/Simmetria <input type="checkbox"/> Altro _____	

(continua)



• Step 1 - Identificare ossessioni e compulsioni

		Disagio
Le mie ossessioni	<b>Situazione:</b> _____ _____ <b>Pensiero o impulso:</b> _____ _____	_____
Categoria	<input type="checkbox"/> Contaminazione <input type="checkbox"/> Danno <input type="checkbox"/> Aggressive <input type="checkbox"/> Sessuali <input type="checkbox"/> Relazionali <input type="checkbox"/> Religiose/morali <input type="checkbox"/> Superstiziose <input type="checkbox"/> Ordine/Simmetria <input type="checkbox"/> Altro _____	

		Disagio
Le mie ossessioni	<b>Situazione:</b> _____ _____ <b>Pensiero o impulso:</b> _____ _____	_____
Categoria	<input type="checkbox"/> Contaminazione <input type="checkbox"/> Danno <input type="checkbox"/> Aggressive <input type="checkbox"/> Sessuali <input type="checkbox"/> Relazionali <input type="checkbox"/> Religiose/morali <input type="checkbox"/> Superstiziose <input type="checkbox"/> Ordine/Simmetria <input type="checkbox"/> Altro _____	