

VINCERE LE OSSESSIONI

Gabriele Melli

Capire e affrontare
il disturbo
ossessivo-compulsivo



Il disturbo ossessivo-compulsivo (DOC) è una delle trappole psicologiche dalle quali è più difficile liberarsi

Ossessioni e compulsioni — quelle che comunemente chiamiamo fissazioni o manie — affliggono sempre più persone, che spesso soffrono in silenzio, con il timore di esporsi a situazioni imbarazzanti o di essere etichettate come «matte».



Questo volume propone un programma di auto-aiuto semplice ed efficace, basato sulla terapia cognitivo-comportamentale, per affrontare il DOC e migliorare la propria qualità di vita.

Vincere le ossessioni, giunto alla sua quarta edizione, accompagna i lettori e le lettrici a riconoscere e valutare le caratteristiche specifiche del proprio disturbo, a comprenderne le cause e i meccanismi di mantenimento, nonché a far propri gli strumenti per riuscire a fronteggiarlo sempre meglio, trovando modi funzionali per uscire da questa tremenda trappola.

€ 17,00



www.erickson.it

I LIBRI CHE AIUTANO

Indice

Introduzione	7
PRIMA PARTE	
Conoscere il DOC	
<i>Capitolo primo</i>	
Cos'è il DOC	15
<i>Capitolo secondo</i>	
Le diverse tipologie di DOC	35
<i>Capitolo terzo</i>	
Disturbi che possono essere confusi con il DOC	47
<i>Capitolo quarto</i>	
Frequenza, esordio e decorso del DOC	55
<i>Capitolo quinto</i>	
Le cause del DOC	59
<i>Capitolo sesto</i>	
Come si cura il DOC	69
SECONDA PARTE	
Affrontare il DOC	
<i>Capitolo settimo</i>	
Autovalutazione	83
<i>Capitolo ottavo</i>	
Informazioni fondamentali sul DOC	97

<i>Capitolo nono</i>	
Preparazione al cambiamento	121
<i>Capitolo decimo</i>	
Esposizione con prevenzione della risposta: il fulcro dell'intervento	133
<i>Capitolo undicesimo</i>	
Esempi a cui ispirarsi	139
<i>Capitolo dodicesimo</i>	
Affrontare pensieri e impulsi inaccettabili	151
<i>Capitolo tredicesimo</i>	
Prevenzione della ricaduta	169
 TERZA PARTE	
Altre risorse	
<i>Capitolo quattordicesimo</i>	
Suggerimenti per i familiari e gli amici	181
<i>Capitolo quindicesimo</i>	
A chi rivolgersi	195
<i>Bibliografia essenziale</i>	197

Introduzione

Perché un libro di auto-aiuto sul disturbo ossessivo-compulsivo?

È probabile, dal momento che avete acquistato questo libro, che abbiate problemi di ossessioni e compulsioni (o che conosciate qualcuno che ne soffre).

Forse avete già avuto a che fare con psichiatri o psicologi e vi sarete dati da fare per raccogliere più informazioni possibili sull'argomento. Probabilmente avete navigato su Internet o interagito con qualche intelligenza artificiale per dare un nome e un senso ai sintomi, nonché per cercare soluzioni efficaci.

È possibile che vi sentiate scoraggiati, perplessi e confusi dalle opinioni contrastanti. Forse si sta insinuando in voi l'idea, o qualcuno avrà contribuito a farla nascere, che non ci sia nient'altro da fare per combattere questi fenomeni. Di conseguenza, vi state rassegnando a conviverci, tollerando le enormi limitazioni alla vostra vita che questi comportano.

Non può e non deve essere così!

Vincere le ossessioni nasce proprio per rispondere all'esigenza di rendere note, al maggior numero possibile di persone, le attuali possibilità terapeutiche per il disturbo ossessivo-compulsivo (o più semplicemente «DOC») e per infondere, in tutti coloro che

l'hanno persa o stanno per perderla, la speranza di potersene liberare.

Il libro è strutturato in tre parti: la prima propone le conoscenze scientifiche più recenti sul disturbo ossessivo-compulsivo e spiega le basi teoriche su cui si fondono i moderni protocolli di trattamento; la seconda costituisce un vero e proprio manuale di auto-aiuto basato sulle strategie di trattamento più efficaci per questo tipo di disturbo; la terza fornisce una serie di indicazioni per ulteriori approfondimenti e si rivolge, in particolar modo, ai familiari delle persone affette da DOC.

È comprensibile che siate tentati di saltare subito alla seconda parte, ma il mio consiglio è di leggere con cura anche la prima. Un'informazione scientificamente corretta è il primo passo per affrontare efficacemente il problema.

Il programma illustrato nella seconda parte, come vedrete, può essere seguito da soli o, come sarebbe raccomandabile, con l'aiuto di un terapeuta esperto. Del resto è possibile che questo volume vi sia stato suggerito proprio dal clinico che già vi ha in carico.

Tuttavia, molte persone che soffrono di disturbo ossessivo-compulsivo non hanno mai ricevuto alcun aiuto professionale, poiché sono riluttanti a parlare con un estraneo dei loro problemi o, più semplicemente, perché non possono permettersi, per motivi geografici o economici, di accedere a un buon centro di psicoterapia. Questo è uno dei motivi fondamentali per cui ritengo che i libri di auto-aiuto abbiano molto da offrire, pur non potendo sostituirsi a un terapeuta in carne e ossa.

La terza parte, altrettanto importante, è rivolta soprattutto alle persone che sono a contatto con chi soffre di un disturbo ossessivo-compulsivo. Anche se non ci sono motivi per ritenere che il DOC sia causato da particolari atteggiamenti dei familiari, è certo che questi possono influire molto sul mantenimento del

problema e quindi, se correttamente modificati, sulle possibilità di guarigione.

Come qualunque disturbo di natura psicologica, anche il DOC ha i suoi vantaggi secondari. Per questo motivo, spesso, in chi ne soffre la motivazione a cambiare è scarsa o altalenante: molti hanno ormai adattato la loro vita al problema e hanno co-stretto i propri familiari a fare lo stesso. Spero che questo libro possa contribuire anche a incoraggiare e motivare chi soffre di questo disturbo ad affrontare il problema, pur rinunciando a certi vantaggi o privilegi che questo gli garantisce.

Può capitare invece che il lettore, avendo già tentato uno o più percorsi terapeutici, abbia l'impressione che quanto ha fatto finora, con scarsi risultati, persegua obiettivi diversi o più sfumati, non coincidendo con le linee guida qui presentate. In questo caso, è bene cominciare a riflettere sul fatto che, probabilmente, gli eventuali fallimenti cui ha assistito non sono indice della propria inguaribilità, ma del fatto che non ha ancora provato ad avvalersi di quello che oggi si è rivelato l'approccio più efficace nei confronti di tali problematiche.

Se, infine, la lettura avviene durante un corretto percorso terapeutico già iniziato, magari sotto suggerimento dello psicologo, spero che serva a ribadire alcuni concetti e a rafforzare la determinazione nel portare avanti il trattamento dando il massimo di se stessi.

Auto-aiuto puro e auto-aiuto guidato

Fino agli anni Settanta del secolo scorso, tutti i testi scientifici erano concordi nel dichiarare che le possibilità di cura del disturbo ossessivo-compulsivo fossero molto ridotte. Negli ultimi cinquant'anni la ricerca scientifica ha fatto notevoli progressi sia in campo farmacologico che psicoterapeutico.

CAPITOLO SETTIMO

Autovalutazione

Prima di iniziare qualunque programma di trattamento è necessario stabilire degli obiettivi precisi, ma per farlo bisogna valutare attentamente la qualità e la quantità dei sintomi.

Inoltre, un'opportuna autovalutazione della gravità del disturbo e del grado di consapevolezza che la persona ha riguardo alla illogicità e agli eccessi delle proprie ossessioni e compulsioni è un buon criterio per stabilire se è possibile affidarsi soltanto al programma di auto-aiuto o se è necessario rivolgersi a uno psicoterapeuta o a uno psichiatra.

Infine, ripetere l'autovalutazione a intervalli regolari potrà essere utile per valutare, nel tempo, i vostri progressi.

Individuare i sintomi principali e la loro gravità

Un primo utilissimo strumento per l'autovalutazione è la Dimensional Obsessive-Compulsive Scale (DOCS), di cui vi propongo la versione italiana.

Il questionario indaga 4 tipi diversi di preoccupazioni ossessive che è possibile o meno sperimentare. Troverete una descrizione della tipologia di pensieri (detti ossessioni) e di comportamenti (chiamati rituali o compulsioni) che sono tipici

di ogni specifica preoccupazione, seguita da cinque domande che indagano la vostra esperienza di questi pensieri e comportamenti. Leggete attentamente ogni descrizione e rispondete alle domande per ogni categoria basandovi sul vostro vissuto dell'ultimo mese.

Preparazione al cambiamento

Informazioni preliminari

Come avrete intuito leggendo le pagine precedenti, il programma di auto-aiuto che vi propongo si basa essenzialmente sui principi della terapia comportamentale e prevede l'uso intensivo di tecniche di esposizione graduata e prevenzione della risposta, essenziali per contrastare i fattori che favoriscono il mantenimento del disturbo.

È bene ricordare che *l'esposizione graduata* consiste nel porsi ripetutamente e intenzionalmente nelle situazioni che innescano le ossessioni e la necessità di mettere in atto le compulsioni e le altre strategie rassicuratrici; proprio quelle situazioni che, spontaneamente, evitereste il più possibile.

La prevenzione della risposta consiste nell'astenersi deliberatamente dal fare quello che normalmente serve ad alleviare il disagio causato dall'ossessione, ovvero qualunque forma di rituale (anche mentale) o richiesta di rassicurazione.

Vedremo nei prossimi capitoli, tramite alcuni esempi clinici, in che modo si possa mettere in atto un processo di esposizione con prevenzione della risposta per ogni tipologia di disturbo ossessivo-compulsivo.

Prima di entrare nel vivo dell'argomento e iniziare il vero e proprio percorso di trattamento, però, è bene che leggiate e rileggiate più volte (se necessario) il capitolo precedente e imparate quasi a memoria quello che segue. Vi sarà di grande aiuto successivamente!