

## L'altra volta abbiamo parlato di:

### Disturbi d'ansia:

- Storia di attaccamento,
- Motivazione alla terapia
- Ostacoli al cambiamento
- Stile elusivo di conoscenza
- Percorsi di sviluppo
- Tecniche

## Disturbo ossessivo-compulsivo

- Evento attivante esterno: attenzione selettiva per stimoli considerati "segnali" dell'evento temuto, con il risultato di coglierli con una frequenza superiore alle altre persone.
- Evento attivante interno: un evento mentale che affiora e al quale il pz cercherà inutilmente di non pensare (tentare di tenere fuori dalla mente un contenuto non fa altro che ottenere l'effetto opposto di riattivarlo).

## Dubbio

- L'evento attivante è tale perché solleva un dubbio.
- L'evento attivante mostra al pz. la possibilità che possa verificarsi un certo evento temuto.
- Caratteristiche dell'evento temuto:
  - dannoso, sgradevole, a parere di tutti
  - pz mette in connessione il verificarsi dell'evento temuto con il suo operato: nesso di responsabilità.

## Ansia

- Segnale che uno scopo importante è minacciato.
- Allora che farà ragionevolmente il pz?

## Compulsioni

- Comportamenti volontari (azioni o pensieri) con i quali il pz tenta di risolvere il dubbio e di scongiurare con assoluta certezza che l'evento temuto accada.
- Non sono insensate: se ho paura di infettarmi avrò senso che mi lavi le mani, che faccia bollire i vestiti,...
- Persone non ossessive, pur condividendo lo stesso scopo (es. non infettarsi) non investono tanto tempo e energie alla ricerca di una certezza assoluta, peraltro irraggiungibile, che l'evento temuto non si verifichi.

## Compulsioni

- Pz fa investimento esagerato rispetto alla posta in palio.

*Ma non sarà che la posta in palio è un'altra?*

- C'è qualcos'altro a cui l'evento temuto rimanda: constatazione di una colpa schiacciante che comporterà il rifiuto di tutti condannando il pz a un'esistenza di dolore rispetto alla quale la morte è percepita come un sollievo.

## Esperimento mentale

Quanti errori di stampa ci sono in una data pagina di un libro?

### 1. PREMIO: il libro

TEMPO: 30 minuti

COMUNICAZIONE  
DELL'ESITO:

dopo ulteriori 30 minuti

TEMPO DI ESECUZIONE DEL  
COMPITO: 5 minuti

NELL'ATTESA DELL'ESITO:  
senza pensare a come è stato  
svolto il compito

### 2. PREMIO: 5.000 Euro

TEMPO: 30 minuti

COMUNICAZIONE  
DELL'ESITO:

dopo ulteriori 30 minuti

TEMPO DI ESECUZIONE DEL  
COMPITO: più di 5 minuti

NELL'ATTESA DELL'ESITO:  
pensando a come è stato svolto il  
compito, tentando di ricordare  
alcune parole sulla cui  
correttezza è sorto un dubbio

## Esperimento mentale

Quanti errori di stampa ci sono in una data pagina di un libro?

### 3. PREMIO: la vita della persona più cara

TEMPO: 30 minuti

COMUNICAZIONE

DELL'ESITO:

dopo ulteriori 30 minuti

TEMPO DI ESECUZIONE DEL

COMPITO: tutti i 30 minuti, controllando e ricontrollando, con dubbi sulle più elementari nozioni di italiano

NELL'ATTESA DELL'ESITO:

- stremati, per nulla sicuri di aver svolto il compito correttamente;
- arrovellati di dubbi cercando di mettere a fuoco alcuni passaggi del lavoro svolto con il risultato di confondersi sempre di più e di ingigantire il dubbio piuttosto che di raggiungere la certezza

## Esperimento mentale

Quanti errori di stampa ci sono in una data pagina di un libro?

### 3. PREMIO: la vita della persona più cara

TEMPO: 30 minuti

COMUNICAZIONE

DELL'ESITO:

dopo ulteriori 30 minuti

TEMPO DI ESECUZIONE DEL

COMPITO: tutti i 30 minuti, controllando e ricontrollando, con dubbi sulle più elementari nozioni di italiano

NELL'ATTESA DELL'ESITO:

- stremati, per nulla sicuri di aver svolto il compito correttamente;
- arrovellati di dubbi cercando di mettere a fuoco alcuni passaggi del lavoro svolto con il risultato di confondersi sempre di più e di ingigantire il dubbio piuttosto che di raggiungere la certezza

## Perché le compulsioni cessano pur non avendo raggiunto la certezza?

Rituale, faticoso e doloroso, attenua il senso di colpa e l'ansia diminuisce:

*"ho fatto tutto il possibile per scongiurare che accada ciò che temo".*

- La compulsione rimane come strategia per risolvere i dubbi ossessivi in quanto rinforzata da:
  - Evento temuto non si è verificato -> strategia funziona!!!
  - Riduzione dell'ansia

## Problema secondario

- Tentativi di non avere colpe e di non essere rifiutato lo conducono al rifiuto degli altri stanchi dei suoi rituali insulsi.
- Il pz svela la sua sofferenza, per tanto tempo nascosta agli altri, e chiede aiuto allo specialista.
- Spesso si è già sovrapposta una sintomatologia depressiva: lo stesso fatto di avere questi sintomi diventa prova evidente dell'indegnità del pz e del danno che provoca agli altri.

## Apprendimento e attaccamento

- Apprendimento delle credenze alla base del disturbo:
- Temi familiari e personali prevalenti: dovere e responsabilità (di fronte a ogni cosa ci si chiede se è giusta o sbagliata).
- Idea che chi sbaglia è indegno di valore e per questo non sarà accettato dagli altri.

## Relazione d'attaccamento e amabilità

- Il bambino testa quali sono le performance relazionali apprezzate dall'interlocutore. Tale compito è difficile da portare avanti nelle famiglie degli ossessivi, caratterizzate da:
  - Genitori iperattivi nella comunicazione
  - Limitazioni delle espressioni emotive
  - Limitazioni delle espressioni relative a sessualità e aggressività
  - Riduzione delle relazioni sociali
  - Attenzione al rispetto di regole formali
  - Necessità di pulizia, sacrificio, penitenza, risparmio
  - Tendenza a valutare le situazioni usando categorie dicotomiche.

## Relazione d'attaccamento e amabilità

- Incapacità a rispondere: *"cosa farebbe piacere all'altro del mio comportamento?"*
- Richieste al bambino: esecuzione di compiti impegnativi, sproporzionati all'età e alle sue capacità, non riguardanti il rapporto interpersonale.
- Linguaggio: non utilizzano il canale non-verbale, spiegazioni logiche.
- Bambino: amabile=bravo: *"per essere accettati bisogna essere bravi, meglio se perfetti; sbagliare equivale a deluderli e a essere rifiutato"*.

## Relazione d'attaccamento e amabilità

- Gli scenari attraverso cui si può giungere a tale convinzione possono essere anche altri:
  - bambino cresciuto con estranei
  - lutti o rovesci economici, lontananze, ecc.,
- Le figure di accudimento non si sono impegnate in scambi affettivi con il figlio, che pensa di dover fare la sua parte essendo BRAVO per non creare altri problemi.
- Il bambino sceglie la strada dell'essere bravo per essere accettato.

## Soluzioni ossessive per essere amabile

- Il bambino sa comunque cosa non fare per non fare dispiacere all'altro (disgusti più universali dei gusti).
- Tema del danno: il pz orienta il suo comportamento relazionale non sulla base delle preferenze dell'altro, ma sulla base di quello che non piace a nessuno.
- Bravura e evitamento del danno sono i parametri su cui il pz valuta la sua amabilità.

## Vincoli metacognitivi

- Pz ritengono normale il controllo assoluto sui propri processi mentali.
- Controllo del pensiero:
  - pensieri coatti, dubbi, impulsi si impongono alla sua mente.
- Il pz pone attenzione a questi pensieri:
  - giudica patologico il proprio funzionamento mentale
  - continui sforzi per allontanare i pensieri intrusivi.
- Tentare di non pensare a qualcosa non fa altro che incrementarne la presenza => conferma dell'incontrollabilità dei pensieri che porta all'aumento dei tentativi di controllarli, alimentando così il circolo vizioso, associato a forte ansia.

## Vincoli metacognitivi

- Confusione tra pensieri e azioni: pensare a qualcosa equivale a farla.
- Pensare a un'azione cattiva equivale ad avere la responsabilità di averla messa in atto.
- Nelle ruminazioni il pz compensa e annulla i pensieri cattivi con pensieri buoni opposti che, a suo avviso, neutralizzano i primi.

## Motivazione alla terapia

- Inizio: sintomatologia non viene percepita come problema ma come un'espressione della propria scrupolosità e bontà, che pongono il pz al di sopra degli altri uomini (superficiali e menefreghisti).
- Crisi: sintomatologia diventa motivo di critiche e di rifiuto (proprio quello che la sintomatologia doveva evitare).
- L'equilibrio mantenuto dalla sintomatologia si spezza dando origine alla disperazione.

## Richieste al terapeuta

- *"aiutami ad essere perfetto e fai in modo che non abbia alcuna responsabilità di fare del male a qualcuno"*.
- Pz è egodistonico rispetto ai rituali.
- Pz è egosintonico con gli scopi che danno origine al proprio disturbo e non chiede di mettere in discussione questi, ma solo di eliminare i comportamenti sintomatici che ne derivano.
- 1° obiettivo : *descrivere se stesso come uno che ha un problema di **paura** di: contaminazione, controllo, ecc.*
- Considerare il problema come psicologico, operando la discriminazione tra pensiero e realtà.

## Richieste al terapeuta

- Richiesta di rassicurazioni sul piano di realtà.
- Terapeuta si deve astenere dal fornire rassicurazioni:
  - Effetto di breve durata
  - Rassicurare significa accettare il piano di lettura del problema come reale e non psicologico, proprio il punto di vista del pz che si vuole cambiare.
- Terapeuta: *esempio che si può vivere, amarsi e essere amato senza essere sempre perfetti.*

## Relazione terapeutica

- Credenze del pz:
  - terapeuta può insegnargli il giusto modo di affrontare le cose
  - esiste solo un modo giusto e seguendolo riuscirà a vivere sereno e certo di non avere mai colpe senza tuttavia dover fare tutti i rituali che impegnano il suo tempo
  - terapeuta visto come un mago in grado di liberarlo della forza più grande di lui che lo controlla, attraverso la terapia, vista come un rito magico.
- Tali idee vanno indagate e discusse prima di iniziare il trattamento vero e proprio.

## Credenze sulla responsabilità

- Pz si sente responsabile di qualsiasi evento negativo sul quale abbia un remotissimo potere di influenza.
- Non sforzarsi al massimo di prevenire un evento = volerlo causare.
- Il senso di responsabilità si attenua se il pz lo può condividere con altre persone o si trova a operare in situazioni in cui non ha potere.
- Senso di responsabilità: collegato alla percezione di un'eccessiva influenza personale sugli eventi che lo fa sentire onnipotente, come se tutto dipendesse da lui (sia sue azioni sia suoi pensieri).

## Credenze sulla responsabilità

- Il pz ossessivo, fino a prova contraria, è sicuramente colpevole.
- La responsabilità è assoluta indipendentemente da:
  - parte che il pz riveste in una situazione;
  - bassa probabilità che l'evento temuto si verifichi.
- Ritualità: non è dimostrabile che non hanno effetto.
- Difficile il processo di decisione: qualsiasi decisione comporta una responsabilità enorme e dunque va valutata attentamente in tutte le possibili conseguenze.

## Credenze sul pensiero

**È possibile raggiungere la certezza assoluta.**

- Modo di ragionare dei pz ossessivi è analitico. Utilizzano algoritmi
- Il modo di ragionare che va alla ricerca della certezza assoluta non fa che aumentare il senso di insicurezza perché la rassicurazione perfetta non arriva mai.
- Non restano che i rituali magici, che ci si augura ottengano ciò che il rigido ragionamento logico non consente.

**Gli effetti di un pensiero o di un'azione sono intenzionali.**

## Credenze su valore e amabilità

- Evitare ogni sbaglio per essere degni di valore.
- Se falliscono non verranno più accettati dagli altri e non avranno la forza di sopravvivere.
- Alcuni pz interpretano certi aspetti di iper-responsabilità e di controllo come segno di superiorità morale e dunque tendono volontariamente a esasperarli a loro danno.

## L'acquisizione della consapevolezza

- Far acquisire consapevolezza di ognuno dei blocchi di convinzioni (responsabilità, valutazione del rischio, funzionamento del pensiero, amabilità).
- Compiti di auto-osservazione:
  - costruzione di ABC delle situazioni di disagio;
  - diario delle emozioni.

# Falsificazione delle credenze disfunzionali

Degeneralizzazione  
Discussione critica  
Sperimentazione  
Costruzione di alternative  
Consolidamento del nuovo  
Decatastrofizzazione di Omega

## Degeneralizzazione

- Ricostruzione storia di apprendimento.
- Idee apprese in un contesto in cui risultavano adattive e si sono mantenute al cambiare del contesto, diventando disfunzionali.
- Ricollocare la credenza nel contesto in cui si è formata aiuta a operare la degeneralizzazione: una volta funzionava e aveva senso pensare in questo modo, ora le cose sono cambiate e pensare così non è più utile, anzi è dannoso.

## Discussione critica

- Attraverso la razionalità si invita il pz a dimostrare che le credenze sono vere e utili per la sua esistenza.
- Analisi critica delle prove a favore o contro la veridicità e l'utilità delle sue idee disfunzionali, con l'intento di falsificarle.

## Sperimentazione

- Sperimentazione in vivo per falsificare le credenze disfunzionali.
- Esempi di esercizi:
  - chiedere agli amici come hanno scelto il loro partner e cosa rende amabile una persona;
  - fare qualcosa che il pz ritiene sconveniente e valutare se i suoi rapporti affettivi sono cambiati.
- Ogni esercizio va inventato su misura per il pz, tenendo conto della credenza che si vuole mettere in discussione, della sua storia e delle sue risorse personali.

## Costruzione di alternative

- Il terapeuta non può suggerire le alternative, in quanto ce ne sono tantissime e diverse: il pz deve trovare le proprie.
- Il terapeuta suggerisce le strade per costruire le alternative.
- Nuove credenze:
  - non opposte alle vecchie
  - meno aspetti assolutistici
  - meno esasperazione del senso del dovere,
  - meno previsioni catastrofiche

## Consolidamento del nuovo

- Sperimentazione per mettere alla prova il nuovo modo di pensare e vedere se funziona.
- Inventare sperimentazioni mirate, di crescente difficoltà, in cui il pz andrà a "recitare una parte", che non sente ancora come sua.
- Prima di diventare automatico, il nuovo modo di pensare, di funzionare, dovrà essere sperimentato molteplici volte.
- La terapia continua dopo la scomparsa dei sintomi e termina all'acquisizione di questo nuovo automatismo.

## Decatastrofizzazione di Omega

- Omega: previsione di essere colpevole e rifiutato.
- Costruire scenari di possibilità concreta laddove c'è soltanto il nulla, il terribilmente sconosciuto.
- Immaginando insieme al pz come sarebbe l'esistenza in una condizione di colpa irreparabile si scopre che, seppure non sia una situazione gradevole, sarebbero possibili ancora molte cose e l'esistenza sarebbe ancora possibile e avrebbe un senso.