

## DISTURBO OSSESSIVO-COMPULSIVO

La persona sulla base di una sensazione comincia a mettere in atto dei comportamenti, azioni o pensieri, per tenere a bada la sensazione di paura. Inizia a metterli in atto e vede che questa modalità funziona, quindi continua ad utilizzarli. In seguito però ciò che in un primo momento era volontario si trasforma in qualcosa di cui la persona non riesce più a fare a meno, diventando una vera e propria "compulsione" che prende sempre più spazio e lo invalida sempre di più.

Infatti, la persona col passare del tempo è costretta a mettere in atto dei rituali che diventano sempre più numerosi ed articolati, arrivando ad occupare gran parte della sua giornata.

Generalmente sono comportamenti atti a:

- riparare qualcosa che è accaduto. Per esempio: lavare le mani dopo aver toccato qualcosa ritenuto sporco per evitare di contaminarsi o contaminare la propria casa dove è tutto pulito; ripetere una formula/frase mentale dopo aver compiuto un'azione ritenuta punibile per espiare le proprie colpe...etc.

- prevenire che accada qualcosa di cui si ha paura. Per esempio: toccare certi oggetti o ripetere alcune parole (o frasi mentali), compiere un'azione in un certo modo e/o in un certo momento al fine di evitare che si realizzi ciò che temo; ordinare la propria casa in modo e mantenere lo status quo degli oggetti per avere tutto sotto controllo...etc.

- propiziare che accada ciò che si desidera. Per esempio: indossare uno "specifico" capo di abbigliamento per affrontare situazioni particolari. Entrare in una camera con il piede destro e uscire col piede sinistro. Aprire le porte usando tre dita della mano...etc.

- prevenire/ riparare: abitualmente in questo caso ci si riferisce alla paura dello sporco per cui la persona oltre a pulire qualcosa che si è sporcato, deve anche mettere in atto tutta una serie di precauzioni per far sì che ciò che è stato pulito non venga di nuovo contaminato dallo sporco.

Seppure alcuni dei comportamenti descritti, che in ogni caso rappresentano solo una minima parte del ventaglio delle possibili manifestazioni, possono apparire comunemente adottati da diverse persone senza per questo rientrare nella patologia, il problema insorge nel momento in cui essi divengono una limitazione per la persona. Ripetuti nel tempo e in diverse circostanze, tali comportamenti diventano veri e propri **rituali/ compulsioni** del quale la persona non riesce più a fare a meno poiché se non li mette in atto teme che possa accadere qualcosa di infausto.

La persona è consapevole dell'assurdità delle proprie azioni, ma non riesce a evitare di eseguirle, talvolta coinvolgendo le persone a lui vicine che divengono così ostaggi del suo disturbo.

Usando il linguaggio della terapia breve strategica, si tratta di un tentativo di controllo tanto ben riuscito da far perdere il controllo.

La ricerca intervento costantemente in essere e in evoluzione rivela un'efficacia del modello con una percentuale di risoluzione del 89% dei casi trattati con un numero molto ridotto di sedute.