

DISTURBO OSSESSIVO

E' caratterizzato da pensieri, sensazioni o immagini vissute come intrusive e generano paura e ansia. Proprio per questo motivo la persona tenta di scacciarle via, ma più si cerca di sconfiggerli, di eliminarli e di non pensarci, più sono presenti.

Una sorta di film che avviene nella mente della persona che diviene ostaggio di se stessa e che la distrae dalle usuali attività quotidiane fino, a casi estremi, a bloccarla.

Di fronte a tale continua rimuginazione la persona tenta di combattere tali pensieri/ immagini al fine di scacciarli con l'unico risultato di farli aumentare ancora di più, perché pensare di non pensare è già pensare.

Esistono poi forme di questo disturbo nel quale la persona non presenta pensieri o immagini intrusive che la invadono e che tenta di scacciare, ma una modalità di vita in cui tutto deve essere tenuto sotto un rigido controllo. Per esempio, la persona si impone di tenere gli oggetti perfettamente in un certo ordine o in un certo modo, una tale rigidità che però genera un elevato fastidio quando uno di questi va fuori di questo ordine prestabilito, al punto che la persona deve immediatamente ripristinare l'ordine iniziale.

DUBBIO PATOLOGICO, UNA FORMA SPECIFICA DI DISTURBO OSSESSIVO

Il pensare è un attività della mente e il dubitare fa parte della vita di tutti noi, però a volte accade che finiamo per pensare troppo o pensare anche quando non serve.

Quando questa naturale attività mentale ci rallenta molto, o addirittura ci impedisce di riuscire a prendere una decisione o a dare una risposta ad una domanda che può riguardare noi stessi, gli altri o il mondo, quando il pensare ad un argomento ed il cercare la risposta diventa onnipresente e ci fa vivere in costante angoscia, allora siamo in presenza di un dubbio patologico.

Così, quella che di solito è una buona predisposizione umana, ovvero la capacità critica nel valutare posizioni e azioni, quando è esasperata diviene qualcosa di patogeno. (G.Nardone)

Accade allora che alcune domande si insinuano e si stabilizzano nella nostra mente come un virus, che finisce per assorbire la maggior parte delle nostre risorse mentali e ci conduce ad un stato di angoscia costante con picchi di ansia elevata ed alti e bassi di umore generando insicurezza fino ad arrivare a paralizzarci nell'agire.

I dubbi possono riguardare qualsiasi aspetto della nostra vita, quella degli altri e le cose che accadono nel mondo; inoltre possono essere rivolte al presente, al passato oppure al futuro.

Alcune domande che sfociano in dubbio patologico e che si presentano sotto forma di domande lecite sono: *la mia scelta di studiare ingegneria è corretta o devo cambiare facoltà? E' meglio che cerco un lavoro in Italia o che mi trasferisco all'estero? Se vado all'estero è meglio l'Inghilterra o gli USA? Amo veramente la mia ragazza oppure no? Sarò omosessuale? Potrei fare cose pazze e*

arrivare a fare del male a me stesso o a quelli a cui voglio bene? Ma è normale avere questo tipo di pensieri o è perchè stò impazzendo? E se, e se....

Per quanto all'inizio una domanda apparire sensata, diventa patologico quando se ne ingigantisce il peso o l'importanza, fino a che il problema non è più quello iniziale, ma diventa il fatto che la persona è invasa e oppressa dall'angoscia del continuo rimuginare.

La persona è intrappolata in un meccanismo di iper analisi, iper razionale al quale cerca di ottenere una risposta certa, definitiva, ma ogni risposta che ottiene genera una nuova domanda, che a sua volta è seguita da un tentativo di risposta ad altre domande che non hanno una risposta certa, unica o definitiva.

Gradualmente così la persona si imprigiona in un labirinto mentale fatto di domande e di risposte che essa stessa ha costruito e dal quale non riesce più a uscirne ed i momenti peggiori è quando la persona non è molto impegnata. I pensieri qui si affollano e diventano disturbanti.

La terapia breve strategica, utilizzando la stessa logica di funzionamento del problema, va a rompere il circolo vizioso che incatena la persona al disturbo, per poi farla divenire consapevole dei meccanismi disfunzionali di mantenimento del problema, fino alla sua totale risoluzione.

La ricerca intervento costantemente in essere e in evoluzione rivela un'efficacia del modello con una percentuale di risoluzione del 91% dei casi trattati.