PAOLA SPERA,
FRANCESCO MANCINI
(A CURA DI)

Affrontare il disturbo ossessivo compulsivo

Quaderno di lavoro

FrancoAngeli

Self-Help Workbook

Libri attivi ed interattivi. Libri da leggere, meditare e soprattutto da usare come un *workbook,* come un vero e proprio quaderno di esercizi.
Scritti dai maggiori esperti italiani e stranieri, propongono *metodi di autoaiuto* clinicamente efficaci, scientificamente fondati, rigorosi e innovativi.
Psicologia, salute e crescita personale: sono questi gli ambiti a cui guardano per proporre strategie e soluzioni concrete ai problemi reali della vita di tutti noi. E a tutti noi, esperti e non, si rivolgono per aiutarci a *cambiare davvero*.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi
nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere
via e-mail le segnalazioni delle novità.

PAOLA SPERA,
FRANCESCO MANCINI
(A CURA DI)

Affrontare il disturbo ossessivo compulsivo

Quaderno di lavoro

FrancoAngeli

Copyright © 2021 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

A Emanuele
prezioso compagno di un viaggio
in cui i sogni diventano progetti,
e i progetti diventano realtà.
(P.S.)

Ai numerosi colleghi
che ho avuto la fortuna di incontrare
nella mia vita professionale
e che tanto mi hanno insegnato.
(F.M.)

Indice

Introduzione, di Paola Spera, Francesco Mancini pag. 13
1. Il DOC sembra un disturbo facilmente comprensibile » 14
2. Il DOC sembra un disturbo facilmente trattabile » 14
3. Perché un quaderno di lavoro? » 15

Parte prima
Conosci il tuo nemico

1. Il DOC, di Paola Spera, Francesco Mancini » 19
1. DOC: criteri diagnostici » 20
2. Disturbi correlati al DOC » 21
3. Disturbo ossessivo compulsivo di personalità » 22
4. Principali tipi e caratteristiche delle ossessioni » 23
5. Principali tipi di compulsioni » 24
6. Quanti tipi di DOC esistono? » 25

2. Conoscere il DOC, di Francesca Mancini, Alice Turri » 27
7. Il modello ABC » 30
8. *Laddering* » 31
9. Ristrutturazione cognitiva » 32
10. Schema di funzionamento generale del DOC » 33
11. Schema di funzionamento del tuo DOC » 34
12. Primo processo ricorsivo » 35

13. Secondo processo ricorsivo pag. 36
14. Terzo processo ricorsivo » 37
15. Eventi critici » 38
16. Ossessioni » 39
17. Cosa temi realmente? » 41
18. Compulsioni » 42
19. Suggerimenti per l'analisi delle compulsioni » 44
20. Compulsioni mentali » 45
21. Rassicurazioni » 46
22. Evitamenti » 48
23. I costi del DOC » 49
24. Senso di colpa » 50
25. Senso di colpa: altruistico o deontologico? » 51
26. Senso di colpa deontologico e compulsioni » 52
Bibliografia » 53

Parte seconda
Affronta il DOC

3. Intervento sul secondo processo ricorsivo, di Brunetto De Sanctis, Andrea Gragnani, Giuseppe Romano » 57
27. Non sei pazzo! » 59
28. Sii comprensivo verso te stesso » 60
29. Sii compassionevole verso te stesso » 61
30. Affronta il tuo super-critico interiore » 62
31. Dal conflitto alla scelta » 63
32. E se facessi il doppio delle compulsioni? » 64
33. Identifica i TS2 » 65
34. L'esperimento dell'orso bianco » 66
35. Possiamo "imporci" un'emozione? » 67
36. Benefici e costi dei TS2 » 68

4. Intervento sul primo processo ricorsivo, di Andrea Gragnani, Carlo Buonanno » 69
37. La torta delle probabilità » 72
38. La torta delle responsabilità » 74

39. L'avvocato difensore pag. 76
40. Normalizzazione dei pensieri intrusivi » 77
41. Soppressione dei pensieri intrusivi » 79
42. Contrastare la fusione pensiero-azione » 81
43. Contrastare la fusione pensiero-realtà » 82
44. *Reductio ad absurdum* » 83
45. La tecnica del doppio standard modificato » 84
Bibliografia » 86

5. Esposizione con Prevenzione della Risposta, di Olga Ines Luppino » 87
46. "Ci ho già provato ma non ha funzionato!" » 90
47. La trappola per api » 91
48. "Surfare" l'onda dell'ansia » 92
49. L'esposizione graduata in vivo » 93
50. Costruire la gerarchia di stimoli a cui esporsi » 94
51. Guarda in faccia le tue paure » 95
52. Prima dell'esposizione » 96
53. Dopo l'esposizione » 97
54. Esposizione immaginativa » 98
55. Difficoltà dell'esposizione immaginativa » 100

6. Interventi anti-disgusto, di Claudia Perdighe, Francesco Mancini » 101
56. Il disgusto » 103
57. Che cosa ti disgusta? » 105
58. Di cosa è fatto ciò che ti disgusta? » 106
59. Disgustoso o pericoloso? » 107
60. Ho preso i pidocchi? » 108
61. La mano nel miele » 109
62. Contatto o contaminazione? » 110
63. La sedia incerta » 111
64. Trascurare le probabilità » 112
65. Quanto e quando? » 113
66. Berresti da un contenitore per urine? » 114
67. Contaminazione fisica o morale? » 115

68. Esposizione al disgusto pag. 116
69. Pulito è meglio di non-contaminato » 117
Bibliografia » 118

Parte terza
Oltre il DOC

7. ACT e *mindfulness* per il DOC, di Barbara Barcaccia » 121
70. L'ACT può funzionare per il DOC? » 125
71. Ti conviene continuare con le vecchie strategie? » 126
72. De-fusione cognitiva » 127
73. De-fonderti dalle tue ossessioni » 128
74. Teppisti sull'autobus della tua vita » 129
75. Prendi nota dei tuoi esercizi di de-fusione » 130
76. I valori » 131
77. Che tipo di persona vuoi essere e che vita vuoi vivere? » 132
78. Qualche dritta sui valori » 133
79. Scheda per riscoprire i tuoi valori » 134
80. Ostacoli che mi rendono difficile essere la persona che vorrei » 135
81. La tua festa di compleanno tra 5 anni » 136
82. Incominciare a fare piccoli passi » 138
83. Cos'è la *mindfulness*? » 139
84. La meditazione seduta sul respiro » 141
Bibliografia » 143

8. Intervento sul terzo processo ricorsivo, di Angelo Maria Saliani » 144
85. Il mio caro soffre di DOC, come posso aiutarlo? » 147
86. Ma allora è colpa mia? » 148
87. Questionario di autovalutazione » 149
88. Accomodamento e antagonismo » 150
89. Effetti negativi di accomodamento e antagonismo » 151
90. Diario degli episodi critici » 152
91. Diario dei tuoi comportamenti » 154
92. Le 7 reazioni-trappola tipiche dei familiari » 155

93. Conseguenze delle 7 reazioni-trappola pag. 156
94. Allenati a riconoscere le trappole » 157
95. Diario delle tue reazioni-trappola » 158
96. Reagisci ai sintomi del tuo caro in 5 passi » 159
97. Allenati a usare i 5 passi virtuosi » 160
98. Diario dei dialoghi virtuosi » 162
99. I 5 passi nelle situazioni del secondo tipo » 163
100. Il contratto (esempio) » 164
101. Il contratto » 165
102. L'atteggiamento CAROS » 166
103. Sviluppa un atteggiamento CAROS » 167
Bibliografia » 168

9. Prevenire le ricadute, di Olga Ines Luppino, Barbara Basile, Andrea Gragnani, Katia Tenore » 169
104. La vulnerabilità al DOC » 172
105. Le credenze disfunzionali » 173
106. Le esperienze sensibilizzanti » 174
107. Immaginazione del Posto Sicuro » 175
108. Ri-scrivere in immaginazione momenti difficili dell'infanzia » 176
109. Identificare i messaggi di autocritica » 178
110. Sostituire i messaggi di autocritica » 179
111. Assumere la prospettiva dell'Adulto Sano » 180
112. Risolvere un problema » 181
113. Affrontare il futuro con l'aiuto della parte sana » 182
114. Come evitare una "buccia di banana" » 184
115. Non perdere la rotta! » 185
116. Pericolo in vista! » 186
117. Ho una ricaduta, che faccio? » 187

Gli autori » 189

Introduzione

di Paola Spera, Francesco Mancini

Ogni volta che rincasavo, a manovrare con le chiavi attorno a quattro serrature o lucchetti, e poi a ficcare le dita tra i listelli della persiana per aprire e richiudere la portafinestra, mi sporcavo le mani in modo che entrando dovevo tenerle sollevate per non lasciare impronte e andare subito al lavabo.

Con le mani lavate e asciugate mi sentivo subito meglio, come se ne avessi riacquistato l'uso, e mi mettevo a toccare e a spostare quei pochi oggetti che c'erano intorno. La signorina Margariti, devo dire, teneva la camera abbastanza pulita; spolverare, spolverava tutti i giorni; però alle volte, a mettere le mani in certi punti dove lei non arrivava (era di statura molto bassa, e corta di braccia) le ritraevo tutte vellutate di polvere e dovevo tornare subito a lavarmele.

Il problema più grave erano i libri: li avevo messi in ordine su quell'*étagère* ed erano essi soltanto a darmi l'impressione che quella fosse la mia casa; l'ufficio mi lasciava del tempo libero e volentieri avrei passato qualche ora in camera a leggere. Però i libri si sa quanta polvere assorbano: ne sceglievo uno dallo scaffale, ma prima d'aprirlo dovevo strofinarlo con un cencio tutt'intorno, sul taglio, e poi sbatterlo per bene: ne usciva un polverone. Allora mi rilavavo le mani e poi mi buttavo sul letto a leggere. Ma sfogliando il libro, è inutile, mi sentivo sui polpastrelli quel velo che diventava sempre più soffice e spesso mi guastava il piacere della lettura. M'alzavo, tornavo al lavabo, mi davo ancora una sciacquata alle mani, ma adesso mi sentivo impolverato anche sulla camicia, sui vestiti. Avrei voluto rimettermi a leggere ma ora avevo le mani pulite e mi dispiaceva sporcarmele di nuovo. Così decidevo di uscire.

Naturalmente, tutte le operazioni dell'uscita: la persiana, la ringhiera, le serrature, mi riducevano le mani peggio di prima, ma ora dovevo tenermele così fino a che non arrivavo all'ufficio. In ufficio, appena arrivato, correvo alla toilette a lavarmele; l'asciugamani dell'ufficio però era tutto nero d'impronte; facevo per asciugarmi e già mi risporcavo.

La nuvola di smog (Italo Calvino)

Il protagonista del racconto di Italo Calvino soffre di disturbo ossessivo compulsivo, comunemente chiamato DOC da addetti ai lavori e non. Leggendolo si può sentire la sofferenza del protagonista, che per tutto il giorno rincorre una soluzione, una tranquillità, una pace che non arriva mai: è questa la sofferenza che osserviamo, come psicoterapeuti, nelle persone che si rivolgono a noi per chiederci aiuto.

Il DOC è un disturbo di cui si parla sempre più spesso: libri, pagine social o gruppi sull'argomento sono sempre più numerosi. Ma sappiamo davvero di cosa stiamo parlando? E soprattutto, siamo in grado di riconoscerlo e di trattarlo adeguatamente? Non sempre è così, ed è proprio questa osservazione che ci ha spinto a scrivere questo libro.

Il DOC è un disturbo la cui comprensione e il cui trattamento sembrano semplici, e questo spesso inganna.

1. Il DOC sembra un disturbo facilmente comprensibile

Il DOC sembra semplice da capire perché basta osservarne il nome per capire (o per pensare di capire!) come funziona: c'è prima un'ossessione e poi una compulsione. Ho paura di non aver chiuso bene il rubinetto del gas, quindi torno indietro a controllarlo. Sembra davvero semplice! È in realtà estremamente complesso, perché questa semplice coppia di parole, "ossessione" e "compulsione", si riferisce allo stesso modo a situazioni completamente diverse. Cos'hanno in comune una persona che si lava le mani secondo un preciso rituale per ore e ore al giorno, e una persona che ripensa a tutte le persone che ha incontrato durante la giornata chiedendosi se è omosessuale oppure no? E cos'hanno in comune una persona che butta via tutti i coltelli che ha in casa per essere sicura di non fare del male al proprio bambino, e una persona che controlla decine e decine di volte una mail prima di inviarla? In apparenza nulla. Ma chi soffre di DOC sa bene che questo è un disturbo "camaleontico": spesso, infatti, chi ne soffre "migra" da un tipo di DOC a un altro, passando magari attraverso momenti anche lunghi senza sintomi, senza apparente motivo. Dev'esserci quindi qualcosa che accomuna tutte queste manifestazioni apparentemente diverse tra di loro.

2. Il DOC sembra un disturbo facilmente trattabile

Il DOC sembra semplice da trattare perché il trattamento che le linee guida internazionali considerano il più efficace, l'ERP (*Exposure Response Prevention*,

in italiano *Esposizione con Prevenzione della Risposta*) è un trattamento di semplice utilizzo e di testata efficacia. Sostanzialmente consiste nell'esporsi a situazioni temute senza mettere in atto le compulsioni. Anche questo sembra molto facile: basta non fare la compulsione! A volte però non funziona, e a volte funziona, ma solo per un po', e poi il DOC torna magari in una forma diversa. Anche in questo caso, forse c'è qualcosa di più complesso che l'ERP non affronta direttamente.

3. Perché un quaderno di lavoro?

Le sempre più numerose ricerche sul ruolo del senso di colpa e del disgusto ci fanno capire quanto ci sia ancora di poco compreso nel DOC, da chi ne soffre ma soprattutto da chi è tenuto a comprenderlo a fondo per poterlo trattare adeguatamente, cioè gli psicoterapeuti. Il DOC è un disturbo che dietro alla sua apparente semplicità nasconde molte insidie, tanto che spesso mette in difficoltà sia i terapeuti alle prime armi sia quelli più esperti. Chi soffre di questo disturbo spesso, purtroppo, non riceve un trattamento adeguato.

Abbiamo deciso quindi di scrivere un quaderno di lavoro per aiutare gli psicoterapeuti ad aver chiari i punti salienti della terapia del DOC e ad avere a disposizione schede di lavoro su cui poter lavorare con i propri pazienti.

Il linguaggio usato, semplice e alla portata di tutti, rende il quaderno di lavoro uno strumento facilmente utilizzabile anche da chi soffre di DOC, per capire e affrontare meglio il proprio disturbo anche se non ritiene ancora di dover, o di poter, affrontare una psicoterapia.

La cornice teorica è quella dei trattamenti d'elezione del DOC, cioè la psicoterapia cognitivo-comportamentale e l'ERP, integrati con tecniche più strettamente cognitive e con tecniche che si rifanno a quella che viene chiamata la terza generazione della psicoterapia cognitivo-comportamentale: ACT, *mindfulness* e *Schema Therapy*. Il libro è strutturato in tre parti.

La **prima parte** ci aiuterà a conoscere meglio il DOC. Il capitolo 1 ce lo descriverà nelle sue componenti, ossessioni e compulsioni, entrando nel dettaglio di quanti e quali tipi di DOC esistono, e delle differenze tra DOC e disturbi simili. Il capitolo 2, di Francesca Mancini e Alice Turri, ce ne spiegherà nel dettaglio il funzionamento e ci aiuterà a capire come riconoscerlo e come ricostruirne lo schema di funzionamento e i tre processi ricorsivi che lo mantengono.

La **seconda parte**, la più corposa, ci permette di affrontare direttamente il DOC. Il capitolo 3, di Brunetto de Sanctis, Andrea Gragnani e Giuseppe Romano, si occupa del secondo processo ricorsivo, quello che riguarda la valutazione critica che chi soffre di questo disturbo fa di se stesso, oltre che del disturbo

stesso, e dei tentativi di contrastarla. Il capitolo 4, di Andrea Gragnani e Giuseppe Romano, ci porta nel cuore dell'intervento aiutandoci a lavorare sul primo processo ricorsivo, in particolare sulla riduzione della probabilità e della gravità dell'evento temuto e sull'accettazione della minaccia. Il capitolo 5, di Olga Ines Luppino, ci aiuta ad applicare l'ERP. Il capitolo 6, di Claudia Perdighe e Francesco Mancini, affronta il disgusto e la sua relazione col DOC.

La **terza parte** allarga la prospettiva. Il capitolo 7, di Barbara Barcaccia, ci fa scoprire come ACT e *mindfulness* possono essere dei validi aiuti nel trattamento del DOC. Il capitolo 8, di Angelo Maria Saliani, è dedicato ai familiari di chi soffre di questo disturbo. Il capitolo 9 infine, di Olga Ines Luppino, Barbara Basile, Andrea Gragnani e Katia Tenore, ci parla delle ricadute, in particolare di come riconoscerle in tempo e gestirle il prima possibile, con l'utilizzo in particolare di tecniche mutuate dalla *Schema Therapy*.

Parte prima

Conosci il tuo nemico

1

Il DOC

di Paola Spera, Francesco Mancini

Gli addetti ai lavori sostengono che tra ossessioni e compulsioni "patologiche" e ossessioni e compulsioni "normali" non ci sono differenze qualitative, ma quantitative. Che significa? Che esiste un *continuum* tra normalità e patologia, che la patologia non è qualcosa di "diverso" rispetto alla normalità, ma solamente qualcosa che succede "più spesso".

Tutti noi in qualche momento della vita abbiamo pensato di aver lasciato aperta la portiera dell'auto, e siamo tornati indietro a controllare. Tutti noi ci siamo sentiti sporchi dopo aver toccato una certa cosa, e ci siamo lavati le mani in maniera più attenta e accurata del solito. Tutti noi abbiamo, in misure diverse, quelle che comunemente vengono chiamate "manie": diventano un vero e proprio disturbo quando causano un significativo disagio e una significativa compromissione in una o più aree del funzionamento della persona (personale, relazionale, lavorativo).

La quinta edizione del *Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali* (DSM-5) specifica che si può fare diagnosi di DOC quando le ossessioni e le compulsioni fanno consumare più di un'ora al giorno, come si può vedere dalla **scheda 1**. Come psicoterapeuti, tuttavia, vediamo persone la cui intera giornata è occupata dalle ossessioni e dalle compulsioni.

Ci sono poi diversi disturbi che assomigliano al DOC ma non lo sono, e sono principalmente quelli che il DSM-5 chiama "disturbi correlati" e il disturbo ossessivo compulsivo di personalità.

I disturbi correlati al DOC (**scheda 2**) sono: il disturbo da dismorfismo corporeo, il disturbo da accumulo, la tricotillomania e il disturbo di escoriazione.

Il disturbo da dismorfismo corporeo e il disturbo da accumulo sono caratterizzati principalmente da sintomi cognitivi: nel dismorfismo corporeo la perce-