

**PAOLA SPERA,  
FRANCESCO MANCINI**

(A CURA DI)

# Affrontare il disturbo ossessivo compulsivo

Quaderno di lavoro



**FrancoAngeli**

## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



# 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](http://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](http://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

|   |      |    |
|---|------|----|
| <b>Introduzione</b> , 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**

|  |   |    |
|--|---|----|
| <b>1. Il DOC</b> , 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 |
| <b>2. Conoscere il DOC</b> , di Francesca Mancini, Alice Turri | » | 27 |
| 7. Il modello ABC  | » | 30 |
| 8. <i>Laddering</i>  | » | 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**

|   |      |
|---|------|
| <b>3. Intervento sul secondo processo ricorsivo, di Brunetto De Sanctis, Andrea Gragnani, Giuseppe Romano</b> | » 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 |
| <b>4. Intervento sul primo processo ricorsivo, di Andrea Gragnani, Carlo Buonanno</b>                         | » 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.       | <i>Reductio ad absurdum</i>  | »    | 83  |
| 45.       | La tecnica del doppio standard modificato                                | »    | 84  |
|           | Bibliografia   | »    | 86  |
| <b>5.</b> | <b>Esposizione con Prevenzione della Risposta</b> , di Olga Ines Luppino |      |     |
|           | 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 |
| <b>6.</b> | <b>Interventi anti-disgusto</b> , di Claudia Perdighe, Francesco Mancini |      |     |
|           | 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

|   |       |
|---|-------|
| <b>7. ACT e <i>mindfulness</i> per il DOC</b> , 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 <i>mindfulness</i> ?   | » 139 |
| 84. La meditazione seduta sul respiro                                       | » 141 |
| Bibliografia  | » 143 |
| <b>8. Intervento sul terzo processo ricorsivo</b> , 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    |
| <b>9. Prevenire le ricadute</b> , di Olga Ines Luppino, Barbara Basile,<br>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'in-<br>fanzia                                   | » 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    |
| <b>Gli autori</b>  | » 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 assorbono: 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 sporcarcele 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. Leggendo 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 Gagnani 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 mutuata dalla *Schema Therapy*.

---

Parte prima

---

**Conosci il tuo nemico**



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-