



Rilevare e Disinnesicare Trappole di Pensiero

Training Metacognitivo per il
Disturbo Ossessivo-Compulsivo
(myMCT)

Edizione 3.0

(Adattata in Italiano da Juliette Bernardini)

VanHam Campus Press 2016 (Amburgo)

Prefazione alla prima edizione

Cari lettori,

Grazie per il vostro interesse nei confronti di myMCT (= acronimo inglese per “my metacognitive training”)- *Formazione meta-cognitiva* per il disturbo ossessivo-compulsivo (DOC)!

Perché “meta-cognitivo”? Lei potrebbe chiedersi se non avessimo potuto usare una parola più facile. E non sarebbe il solo. L' autore aveva paura che una parola straniera potesse spaventare i lettori. In aggiunta, alcuni dei nostri colleghi non pensavano che il termine fosse del tutto appropriato perché anche altre tecniche, oltre quelle metacognitive, sono considerate in questo libro. Nondimeno, c'erano molte ragioni per usare il termine “meta-cognitivo” (cosiddetto pensare al pensare). Questo libro si occupa delle trappole che si trovano in pensieri speciali e che contribuiscono al disturbo ossessivo- compulsivo, e ci insegna metodologie per disinnescarle. Il libro stimola l'esame del nostro pensiero: quali contenuti di pensiero sono normali e quali no, come posso cambiare i contenuti del mio pensiero e bandire pensieri agonizzanti? Queste sono tutte domande metacognitive.

myMCT combina le prospettive di varie teorie, specialmente approcci metacognitivi e cognitivo comportamentali, come alcuni presupposti psicoanalitici che si riferiscono all' istruzione parentale e raffronto con emozioni negative, specialmente l'aggressione. È nostra opinione che le differenze tra questi presupposti sono state esagerate nel passato. Differenti terminologie, talvolta anche la vanità, hanno bloccato la loro sintesi. Non si preoccupi, la terminologia è tenuta al minimo, e myMCT è in un italiano corrente. Non è un testo scientifico.



Metacognizione: pensare al pensare!

Una versione precedente di myMCT è stata valutata nel 2009. Ottantasei persone che soffrivano di DOC hanno partecipato a questo studio, che si è rivelato essere efficace. Più del 60% dei partecipanti hanno indicato che i loro sintomi erano diminuiti dopo la applicazione di myMCT. Il gruppo di formazione ha mostrato una diminuzione significativa (cosiddetto non dovuto al caso) nei sintomi in paragone alle persone che non hanno avuto una formazione. Da allora, ci sono state un numero di integrazioni, alcune suggerite

dai partecipanti allo studio e speriamo che queste integrazioni abbiano reso myMCT più efficace!

Questo libro è principalmente diretto a coloro affetti da DOC, ma è anche utile come collezione di risorse per terapeuti.

100% dei proventi derivati dai diritti di autore di myMCT vanno al nostro gruppo di lavoro dell'ospedale universitario di Amburgo-Eppendorf (Germania) e sostengono la nostra ricerca sul DOC.

Auguriamo a tutti molto successo!

Steffen Moritz & Marit Hauschildt



Mettiamoci in cammino!

Tutto il materiale visuale è sotto licenza del Creative Commons¹. Vogliamo esprimere la nostra gratitudine agli artisti perché hanno reso pubbliche le loro opere. ² La data del download è indicato nella parentesi.

¹ Copertina del libro: "Tunnel" di Michael Cavén (14/03/16)

<https://flickr.com/photos/mcaven/3251209204>

² Se preferisce che non si usi la sua foto o la sua grafica ci mandi per cortesia una E-Mail e noi provvederemo a rimuovere il file immediatamente

Prefazione alla seconda edizione

Cari lettori,

Abbiamo il piacere di presentarvi la versione aggiornata e ampliata dell'edizione in lingua italiana del manuale di auto-aiuto a meno di un anno dall'uscita della prima edizione.

Per la seconda edizione abbiamo inserito commenti e suggerimenti da parte dei nostri lettori per raggiungere ulteriori miglioramenti. Grazie a tutti! Molti degli esercizi precedenti sono stati ottimizzati, mentre un numero di nuovi esercizi sono stati aggiunti a questo libro (p.es. esercizi mirati a ridurre il “pensiero magico”/fondere pensieri e azioni).

A differenza della prima edizione, che era stata scritta da un singolo autore, ora gli autori sono due. Molti esercizi sono ispirati dal testo „Esercizio Metacognitivo per Depressione” (D-MKT; Jelinek, Hauschildt & Moritz, 2010), che è stato sviluppato insieme al secondo autore.

Il centro focale della seconda edizione del myMCT è rimasto lo stesso: la metacognizione. Il libro incoraggia persone con il DOC a riflettere sui loro pensieri, particolarmente su quelle distorsioni o stili di pensiero che contribuiscono allo sviluppo e al mantenimento del DOC. L'allenamento metacognitivo mira a rilevare queste “trappole di pensiero” e offre numerosi esempi pratici ed esercizi di come disinnescare ed evitare queste trappole. Così da trovare un modo di pensare più utile.

Come per la prima edizione, *Allenamento Metacognitivo per il DOC* si indirizza in primo luogo a persone con il DOC. La collezione degli esercizi assomiglia ad una cassetta di attrezzi e strumenti (eccetto per il martello pneumatico!): Prendetevi il tempo necessario per leggere e cercate di capire quale strumento vi aiuta al meglio nel mettere sotto controllo il vostro DOC. Quegli strumenti che vi sembrano più utili possono venire aggiunti al vostro kit di strumenti personale.

Vi auguriamo molto successo.

Steffen Moritz & Marit Hauschildt

Prefazione alla Terza edizione

Cari lettori,

Benvenuti al nostro manuale di auto-aiuto, ora alla sua terza edizione.

La nuova edizione è stata ampliata con una serie di esercizi. Alcuni di questi nuovi esercizi sono basati su cosiddette Acceptance and Commitment Therapy, o ACT (ACT; tra gli altri Steven Hayes del Nevada, USA) e “Psicologia Positiva” che ad esempio è l'immagine di tendenze desiderate di molte persone afflitte da catastrofismo. L'approccio generale del nostro allenamento è basato sulla “Terapia Cognitiva di Comportamento”, ma può essere descritta come integrazione di “scuole” terapeutiche differenti. In aggiunta ai nostri esercizi (per esempio l'associazione e l'attenzione divisa), abbiamo integrato tecniche verificabili ed efficaci tratte da nuovi indirizzi terapeutici, che pensiamo siano complementi significativi.

Abbiamo il piacere di riferire che uno studio scientifico già completato, che paragona la prima edizione di questo manuale con il cosiddetto trattamento psicoeducativo, ha mostrato, dopo quattro settimane, un miglioramento sui sintomi totali di DOC nel gruppo di pazienti che hanno ricevuto questo manuale di auto-aiuto. Inoltre, uno studio fatto in seguito, dopo sei settimane mostra un miglioramento nelle distorsioni cognitive, che erano richiamate nel manuale. In tutto, 128 persone con il DOC hanno preso parte allo studio. In uno studio su base continuativa, stiamo investigando se una versione su misura di questo manuale auto-aiuto, individualmente adattato alle distorsioni cognitive rilevanti dei partecipanti, è equivalente alla versione completa.

Vi lasciamo con un truisma: non riteniamo né possibile, né saggio, condurre tutti gli esercizi su una base regolare. Provi ciascuno dei presenti esercizi e integri fermamente nella Sua vita quotidiana quelli, che si sono mostrati per Lei più utili. Dopo un certo lasso di tempo, esamini se sia giunto il momento giusto per continuare con un altro esercizio.

Steffen Moritz & Marit Hauschildt

Amburgo, Marzo 2016

Sommaro

I Introduzione

Obiettivi, Background teoretico e Struttura	8
Mettiamoci in cammino !	23

II Tipiche Distorsioni di pensiero in OCD

#1: I cattivi pensieri sono anormali ?	25
#2: I cattivi pensieri conducono ad atti cattivi ?	45
#3: I pensieri devono obbedire completamente al mio volere?	55
#4: Il mondo è un posto pericoloso? (Sopravvalutazione del pericolo)	65
#5: I cattivi pensieri devono venire soppressi?	79
#6: Il pericolo è necessariamente presente quando i sentimenti mi allarmano?	86
#7: Le Ossessioni avvelenano irrevocabilmente i pensieri?	96
#8: Sono Io responsabile per tutto? (Senso di Responsabilità gonfiato)	103
#9: Il Buono non è Buono abbastanza? (La Ricerca della Perfezione)	109
#10: Posso raggiungere la Verità definitiva? (Intolleranza della Ambiguità)	115
#11: Il Rimuginare aiuta a risolvere i Problemi?	121
#12: Il DOC è un disturbo mentale – questo significa che non posso fare nulla per cambiarlo?	126
#13: Io sono un Fallito?	132
#14: Questo significa che non potrò divenire sano di nuovo e che potrei finire malato di mente?	145

III Parole Conclusive

La Pratica!	154
Feedback	155
Per favore aiutateci ad aiutare	156
Ringraziamenti	157

Introduzione

7

Introduzione

Obiettivi, Background Teorico e Struttura
Mettiamoci in cammino!

-8

-23

Obiettivi, Background Teoretico e Struttura

Obiettivo del Training

L'intento del myMCT è di impartire conoscenze e strategie alternative per le trappole di pensiero tipiche del DOC. Le Trappole di pensiero sono modi inutili per collezionare e dare un senso a certe informazioni, come ad esempio prestare attenzione ad aspetti potenzialmente pericolosi nell'ambiente piuttosto che a caratteristiche neutrali, pensando che tutto debba essere perfetto, o sentendosi oltremodo responsabili per gli altri. Queste trappole possono giocare un ruolo nel causare il DOC ed il suo avanzamento. Tuttavia, non tutto quello che sembra DOC è veramente DOC. È importante distinguere tra un pensiero inesatto ed inutile che contribuisce al DOC, ed abitudini e comportamenti che appaiono compulsivi ma sono appropriati in un certo contesto e non producono stress psicologico come ad esempio avviene per i piloti o i chirurghi "ossessionati" su dettagli nelle loro vite professionali, ma si spera non a casa.

Questo programma di addestramento è diviso in un numero di unità con ciascuna unità che copre un tipo particolare di trappola di pensiero o distorsione. In più problemi accompagnatori o secondari, come depressione o bassa considerazione di sé stessi sono affrontati nella unità finale, in quanto sono paure comuni ai pazienti affetti da DOC come la schizofrenia o le gravi lesioni cerebrali. Nonostante il libro sia scritto per persone afflitte da DOC, alcune unità possono essere utili a persone con disturbi di Personalità Ossessivo-Compulsivi (OCPD). Spiegheremo la differenza più avanti in questo capitolo.

Se ha ricevuto un trattamento per DOC in passato, alcune delle idee ed esercizi in questo programma di addestramento Le risulteranno familiari.



Come lavorare con myMCT

Non si metta troppo alla prova: attenersi al motto: “qualità invece di quantità” conta molto in questo libro. Dovrebbe lavorare concentrandosi intensivamente sui temi per Lei rilevanti, piuttosto che lavorare superficialmente su molti temi generici.

Tutte le distorsioni di pensiero sono relazionate a problemi di fondo, che sono elencati per Lei a pag. 22 (vedi anche il questionario al capitolo corrispondente nel sommario).

Legga ogni domanda attentamente e risponda spontaneamente. Dovrebbe fare particolarmente attenzione ai capitoli alle cui domande di contenuto ha risposto con un “sì”.

Passi più tempo sui capitoli che sono rilevanti per Lei e si immerga nel contenuto eseguendo gli esercizi. Noi sappiamo da numerosi risultati di ricerche passate che nuove conoscenze vengono acquisite con la ripetizione, l’immersione e l’utilizzo. Per questa ragione noi chiamiamo il nostro approccio “training”.

Questo manuale di formazione contiene sia informazioni da leggere che elementi pratici. Le sezioni pratiche sono marcate con i seguenti simboli:



Pagine con un punto interrogativo pongono una domanda a cui Lei dovrebbe rispondere da solo prima di leggere la pagina o il paragrafo successivo, che Le forniranno soluzioni o possibili risposte.



Il simbolo degli utensili rappresenta un esercizio pratico che La aiuta a divenire cosciente delle distorsioni del Suo pensiero e ad acquisire nuove esperienze (correttive).



Troverà fogli di lavoro per gli esercizi pratici che sono marcati con il simbolo della carta e penna.

! Non Bari !

L'apprendimento e l'effetto sorpresa o “eureka“ degli esercizi è molto maggiore se Lei prova a lavorare attraverso compiti che sono marcati con uno di questi simboli *prima* di continuare con la pagina o il capitolo successivo. Altrimenti si verifica qualcosa che la psicologia chiama l'errore del giudizio retrospettivo (senno del poi): nuova conoscenza si combina automaticamente con conoscenza esistente e Lei da' l'impressione che il nuovo sia già ben noto.

! Consapevolezza ed esperienza sono prerequisiti per un cambiamento duraturo. Il Leggere potrà forse renderla più intelligente, ma non ottiene di per sé nulla.

Background Teoretico

Questo programma è parzialmente ispirato da modelli teoretici sviluppati da gruppi di ricerca che fanno riferimento a Paul Salkovskis e Adrian Wells come anche al gruppo di lavoro Ossessivo-Compulsivo. Contiene inoltre tecniche ed idee sviluppate dal nostro stesso gruppo di lavoro ad Amburgo in Germania.

La creazione di myMCT è dovuta a una comprensione psicologica di DOC che mira a correggere le distorsioni di pensiero.

Da dove vengono le distorsioni di pensiero? Responsabilità esagerata, perfezionismo, e le paure che pensieri negativi possano portare ad azioni negative, non vengono dal caso. Alcune volte, esperienze vissute durante l'infanzia e l'adolescenza possono giocare un ruolo importante, compresa una scuola severa, oppure genitori morbosi, esigenti oppure indifferenti. Un ambiente religioso che enfatizza l'esistenza di un Dio onnisciente e castigatore può anche essere un terreno fertile per il DOC.

Tali esperienze, formano il convincimento dei bambini su loro stessi ("Io sono cattivo") e il mondo che li circonda ("Non ti fidare di nessuno") così come *strategie di coping* in situazioni difficili come una verifica eccessiva per paura che comportamenti sbagliati siano puniti severamente. Ciò che è stato utile o addirittura necessario nell'infanzia spesso affligge la vita successiva e può avere un effetto boomerang. Non possiamo del resto però trarre conclusioni generali sul ruolo dei primi fattori. Non esiste nessuna singola biografia del DOC; Ciascuno ha la sua o le sue storie singolari.

! Noi richiediamo un poco di pazienza da parte vostra prima di iniziare con il training di pensieri distorti individuali. Alcuni concetti devono essere spiegati prima. Per favore non saltate queste pagine.



Cosa È DOC?

Lavare



Controllare

Dato che molte persone afflitte da DOC hanno la tendenza a tenere la loro malattia segreta, spesso per vergogna, e a posticipare o addirittura rifiutare la terapia, la incidenza di questo disturbo è stata sottovalutata per decenni.

Sappiamo che il DOC si verifica in una percentuale che arriva fino al 3% della popolazione in tutte le culture del pianeta. Casi di DOC sono stati descritti nel corso dei secoli e non si tratta assolutamente di un disturbo legato alle civiltà occidentali.

Più del 90% delle persone accusa ossessioni e compulsioni ad un certo punto della propria vita. La transizione da normali paure e rituali a ossessioni e compulsioni involontarie è sfuocata e a volte difficile da distinguere.

Inutili *strategie di coping* come la elucubrazione e la sopravvalutazione dell'importanza di pensieri negativi innocui possono trasformare un piccolo fastidio in un grande problema.

Ma cosa sono esattamente le ossessioni e le compulsioni?

Cosa sono esattamente...



Questi due gruppi di sintomi sono all'avanguardia del DOC

Pensieri Ossessivi



Un Tornado si forma...

Azioni Compulsive



... e scarica la sua forza.

Cosa sono in realtà... I Pensieri Ossessivi?

I Pensieri Ossessivi sono pensieri sgradevoli, immagini o impulsi (per es. l'idea di aver contagiato qualcuno con una malattia) che continuano a tornare in mente nonostante uno non lo voglia. Questi pensieri sono spesso idee irreali, a volte hanno a che fare con temi apertamente sessuali, che sono in contraddizione con l'etica e gli atteggiamenti della persona.

Persone affette da DOC di solito considerano i loro pensieri ossessivi come il prodotto della loro stessa mente (al contrario delle persone affette da delusioni; vedi ► Distorsioni di Pensiero #14: Significa questo che non riuscirò più a guarire e che rischio addirittura di diventare malato di mente?). Comunque, questi pensieri causano una intensa tensione psicologica.

La persona affetta si sente indifesa e alla mercé dei suoi pensieri e prova sensi di colpa o di vergogna a causa del loro contenuto.

Pensieri Ossessivi possono avere luogo anche in assenza di azioni compulsive (cosiddette "pure O" (O sta per ossessioni)).



Un tornado si forma...

Cosa sono in realtà le... Azioni Compulsive?

Compulsioni sono azioni o riti che una persona sente dover compiere ripetutamente. Possono essere fisiche o "atti motori" come lavarsi le mani e controllare ripetutamente la porta di casa, oppure atti di pensiero come contare o ripetere rime dentro di sé. La persona affetta di solito si sente costretta a compiere questi atti dai propri pensieri ossessivi.

Gli Atti Rituali sono ingannevoli in quanto danno alla persona un senso di sicurezza o la sensazione che possono prevenire cose spiacevoli dall'accadere. Anche se la cosa spiacevole sarebbe avvenuta in modo molto improbabile a prescindere che l'atto rituale venisse compiuto oppure no. In molti casi, coloro che sono affetti, si sforzano di proteggere sé stessi e/o altri dai pericoli compiendo questi atti rituali. Il tentativo di resistere ad una azione compulsiva è di solito accompagnato da una grande paura. Senza una terapia, l'intensità delle azioni compulsive tende ad aumentare nel tempo.



... e scarica la sua forza.

Comportamento di prudenza ed elusione: Altri Frequenti Problemi nel DOC-Cosa significa questo?

Elusione

Il comportamento elusivo è il tentativo intenzionale di prendere le distanze da situazioni o luoghi che fanno scattare pensieri e/o azioni ossessivo-compulsivi. Per esempio, fermare la guida dell'auto per paura di perderne il controllo e investire qualcuno.

Un tipo di *obbedienza preventiva* si sviluppa frequentemente: Si evitano situazioni che coinvolgono la più remota eventualità che i pensieri ossessivi o le azioni compulsive-coercitive possano essere generate. In casi estremi, la persona afflitta non lascia più la casa.



Elusione: Non andare oltre!

Comportamento di sicurezza

“Comportamento di sicurezza” si riferisce a misure che sono intese a proteggersi contro il danno o la responsabilità per conseguenze negative. Questo può includere indossare oggetti portafortuna, oppure indossare guanti per prevenire infezioni batteriche. Questa è una forma celata di elusione: La situazione che produce Ansia non è completamente evitata, ma la persona affetta non è completamente esposta alla sua paura esagerata.

Il tentativo di sopprimere i pensieri “cattivi” rappresenta una forma diversa di comportamento di sicurezza, a cui noi faremo riferimento nella ►Unità # 5 (Bisogna sopprimere I Cattivi Comportamenti?)



Amuleto-Nazar: Per prevenire il fissare dell' "occhio malvagio"

Anche se il comportamento di sicurezza fornisce sollievo nel breve periodo, esso rafforza l'intensità dei pensieri ossessivi nel lungo termine perché crea l'illusione che questi siano necessari e che possano ridurre durevolmente l'ansia.

Osessioni e Compulsioni sono di solito accentrate intorno ai temi sottostanti

DOC	Comuni Ossessivi Pensieri	Comuni Compulsive Azioni	Rinuncia e Comportamento Sicuro
Contaminazione	<ul style="list-style-type: none"> - "Io potrei contagiare qualcuno." - "Io potrei essere contagiato con l'AIDS." - "La casa potrebbe essere contaminata con tossine ambientali." 	<ul style="list-style-type: none"> - Lavare - Pulire - Uso eccessivo di sostanze disinfettanti. 	<ul style="list-style-type: none"> - Non lasciare la casa. - Non entrare in certe stanze. - Non toccare la maniglia della porta. - Non stringere la mano.
Responsabilità per sbagli o disastri	<ul style="list-style-type: none"> - "Io avrei potuto investire qualcuno per sbaglio." - "Io avrei potuto appiccare un incendio per negligenza." 	<ul style="list-style-type: none"> - Controllare, esaminare - In modo ossessivo cercare la sicurezza presso altre persone e essere rassicurati che nulla di negativo succede o succederà. 	<ul style="list-style-type: none"> - Smettere di guidare l'auto. - Smettere di usare strumenti elettronici.
Ordine e simmetria	<ul style="list-style-type: none"> - "Io devo avere tutto proprio nel modo giusto." - "Le cose devono essere fatte in un modo specifico." - "Non è corretto." - "Sembra sbagliato." 	<ul style="list-style-type: none"> - Mettere in ordine, smistare, disporre oggetti parallelamente oppure ripetutamente allineare oggetti usando una certa regola. - Evitare i numeri pari. 	<ul style="list-style-type: none"> - Non ricevere ospiti per paura del caos. - Attività importanti vengono intraprese solo nei "giorni buoni".
Accaparramento e collezionismo	<ul style="list-style-type: none"> - "Io devo salvare tutto." - "Tutto è importante." - "Io posso essere ritenuto responsabile se perdo cose importanti." 	<ul style="list-style-type: none"> - Accaparrarsi cose - Archiviare cose - Attivamente recuperare informazioni fino al punto di cercare nella spazzatura. 	<ul style="list-style-type: none"> - Non lasciare casa per ansia di subire la tentazione di collezionare cose. - Evitare contatto sociale.
Pensieri Aggressivi, Sessuali, Religiosi / Morali Ossessivi	<ul style="list-style-type: none"> - "Io potrei commettere un omicidio." - "Io sono una cattiva persona perché ho cattivi pensieri riguardo ai miei genitori." - "Io potrei essere un pedofilo." 	<ul style="list-style-type: none"> - Riti (mentali) per neutralizzare i pensieri(per.es. pregare, contare, "pensieri di contromisura") - Soppressione dei pensieri - Ripetuta riassicurazione da parte di altre persone. 	<ul style="list-style-type: none"> - Oggetti "Pericolosi" (per.es. coltelli) vengono rimossi dall'appartamento. - Alcuni luoghi (per.es. scuole) o persone(per.es. bambini) vengono evitati.

I suoi Sintomi DOC



Ora elenchi i suoi pensieri ossessivi e le azioni compulsive. Non si dimentichi di identificare possibili comportamenti elusivi e di sicurezza.



Foglio di Lavoro 1

Cosa aggrava le cose!

Alcune Strategie adottate da persone affette da DOC aggravano le cose. Il presente programma dovrebbe aiutare ad abolire queste strategie, ed a rimpiazzarle con altre più efficaci ad affrontare il problema.

Cosa aggrava le cose	Invece
<p>Elusione Nonostante che la elusione riduca la paura nel breve termine, la accresce nel lungo termine: spazi di vita in cui una persona prima si sentiva sicura vanno perduti gradualmente.</p>	<p>Affronti gli argomenti o le situazioni temute! Riconquisti il Suo ambiente, ma anche si prefigga degli obiettivi personali raggiungibili. Non sia troppo duro con se stesso; Ci vorranno tempo e coraggio per abituarsi di nuovo a fare certe cose. Le suddivida in passi graduali e poco a poco ritorni a fare quelle attività che aveva interrotto a causa delle Sue preoccupazioni. Questo approccio rappresenta il fulcro del trattamento di confronto (anche conosciuto come prevenzione espositiva e preventiva) che incontreremo nella ► Unità #4 (Il mondo è un luogo pericoloso?).</p>
<p>Rituali di sicurezza Per esempio, indossare oggetti portafortuna porta alla illusione che questi da soli possano prevenire una catastrofe.</p>	<p>Ignori oggetti portafortuna e cose che La fanno superare una situazione ma richiedono tempo e diminuiscono il Suo senso di auto-determinazione. La fortuna non è qualcosa che può controllare. Se non si rapporta con il mondo che La circonda, le cose positive non avverranno di certo. Così cerchi di uscire fuori, affronti le situazioni con un sorriso e crei da solo la Sua fortuna! Ancora, affronteremo questo tema in ► Unità #4 (È il mondo un luogo pericoloso?)</p>

Soppressione di pensiero

Il tentativo di sopprimere i pensieri li rende ancora più forti. E' come cercare di nascondere sempre più cose in una credenza, ad un certo punto non vi è più posto e le cose cominciano a cadere, di solito nel momento in cui non si vuole che succeda!

Non cerchi di controllare i Suoi pensieri. Accetti i pensieri negativi come normali. Li lasci passare oltre, un altro pensiero arriverà e poi ancora un altro e così via. Faccia passare i pensieri come un autobus sul quale non si vuole salire. Non deve salire e non deve pagare il biglietto. Questo argomento verrà discusso nel dettaglio al capitolo ►Pensieri distorti #5 (I pensieri negativi devono essere soppressi?).

Disturbo Ossessivo-Compulsivo ≠ Disturbo Ossessivo-Compulsivo della Personalità

È importante differenziare tra il DOC e Disturbo della Personalità Ossessivo Compulsivo (OCPD). La differenza è maggiore di quello che la somiglianza verbale farebbe pensare. Mentre il DOC è caratterizzato da pensieri e azioni travagliate che il malato percepisce come assurde o comunque altamente inappropriate, persone affette da OCPD non vedono i loro rituali o comportamenti come anormali. Portato all'esasperazione: Non percepiscono sé stessi come pedanti, ma bensì gli altri come disattenti. Non si considerano esageratamente puliti, ma bensì considerano gli altri sporchi. La lingua inglese ha un numero di termini sfortunatamente negativi per questo tipo di persone: control freak, clean freak.... Persone con OCPD spesso sviluppano problemi psicologici sul lungo periodo come risultato di un esaurimento o di tensioni sul lavoro o di tensioni con il partner dove la loro mania ossessiva di accuratezza impedisce loro di portare a termine le cose, oppure perché i loro standard di pulizia e controllo non sono soddisfatti.

Se questa breve definizione descrive il Suo comportamento, Le consigliamo la lettura del capitolo sul perfezionismo (►Distorsione di pensiero #9: il Buono non è abbastanza), di quello sul desiderio di verità (► Distorsione di pensiero #10: Posso raggiungere la verità assoluta?), e infine quello sulla responsabilità gonfiata (►Distorsione di pensiero #8: Sono io responsabile per tutto?).

Si ricordi: Gli occhi vedono tutto tranne sé stessi. Quindi, parli con le persone che Le sono vicine, e chiedi loro come giudicano il Suo comportamento.



Troppo ordine oppure il giusto?

Identifichi i Suoi Problemi



Assorba le definizioni e le relazioni tra pensieri ossessivi ed azioni compulsive. Se ancora non lo ha fatto, elenchi le Sue critiche sulla tabella presentata precedentemente. Identifichi la Sua elusione ed il Suo comportamento di sicurezza: Cosa cerca di evitare per paura del manifestarsi dei sintomi del DOC e quali rituali usa per affrontare le situazioni critiche?

Si informi bene riguardo al Suo disturbo. Le informazioni sul DOC su Wikipedia o da altre fonti possono essere molto utili.

Esercizio #1: Pausa per un momento: Lettera al Suo DOC



Caro lettore, prima di iniziare con gli esercizi faccia una pausa per un momento e si faccia la seguente domanda: “Voglio davvero cambiare qualcosa e, se sì, cosa esattamente?”. Sia onesto con sé stesso. Cosa La disturba dei Suoi sintomi? Come La danneggia il DOC? Cosa Le sottrae il DOC? È Lei per caso un indeciso? Vi sono situazioni in cui il DOC La aiuta? (“Meglio essere al sicuro che dispiacersi”: è meglio accettare una compulsione piuttosto che risultare distratto verso il proprio ambiente?) A cosa deve rinunciare quando decide di rinunciare al Suo DOC? È pronto per questo? Perché? Prenda la penna e scriva, per esempio una lettera (di addio) al Suo DOC (Esercizio 2a (lettera) oppure Esercizio 2b (lista pro-contro)).



Foglio di Lavoro 2a / 2b

Forse si chiederà a cosa serve tutto questo? Bene, la ricerca suggerisce che chiarire la motivazione al cambiamento, lo stress psicologico, e anche la resistenza interiore all’inizio della terapia, aumenta notevolmente il successo terapeutico. Il cambiamento è un processo attivo, che richiede una volontà e un atteggiamento interiore. Ciò non significa, che la motivazione a superare il DOC deve essere al 100%. Probabilmente noterà che la Sua motivazione varia. Certi giorni perde la speranza o scende a compromessi con il DOC. Specialmente in quei giorni può essere di aiuto leggere di nuovo la Sua lettera per rammentarsi (oppure no) del perché ha deciso di intraprendere una nuova strada senza il DOC, nonostante i numerosi ostacoli. Una lettera potrebbe assomigliare all’esempio seguente (se scrivere una lettera non Le si addice, usi la lista pro-contro dell’esercizio).



Caro DOC,

Come avrai notato, ho preso appuntamento la scorsa settimana con un terapeuta e mi sono procurato questo libro.

Per farla breve: non mi sento a mio agio con te e desidero che tu vada via.

Le tue minacce (“pulisci la cucina, o vuoi che qualcuno muoia per i germi?”), “Controlla ancora che la porta sia chiusa o vuoi rischiare un furto?”) e tutti i tuoi dubbi (“cosa succede se...?”) mi hanno reso molto triste. Invece di proteggere altre persone, come tu vuoi che io creda, hai portato danno ai miei amici e familiari perché’ devono sottomettersi tutti a te.

Non faccio neanche venire più i miei amici a casa perché ciò risulterebbe in nuovi controlli e nuovi rituali di pulizie. Non ho più la forza, tu me la hai sottratta. So anche, che ci sono stati momenti in cui avevo bisogno di te. Potevo aggrapparmi a te quando non c’era altro a cui aggrapparsi.

Così ora mi offri una sicurezza a breve termine- ma ad un prezzo troppo alto! Se sapessi di avere a disposizione altre 10 vite, forse continuerei con te ancora un po’, ma ho solo questa vita. Voglio dedicarmi a quelle cose che sono veramente importanti (famiglia, amici, hobby nel frattempo abbandonati come il giardinaggio) e non voglio ascoltare altre tue storie orrende. Per questo motivo voglio imparare a fare a meno di te. Questo libro è una delle azioni che sto intraprendendo. Tu sai che sono volubile ed a volte manco della capacità di resistere. Ma alla fine devo dirti addio e vivere la mia vita senza di te. E ti assicuro che non mi arrenderò e non mi lascerò scoraggiare da battute di arresto.

*Non voglio scendere al tuo livello, quindi – a dispetto di tutto- ti mando i miei distinti saluti
E ti dico addio!*

Il tuo ex amico

Cominceremo con il training Metacognitivo (*myMCT*) nel prossimo capitolo.

Cosa è la Metacognizione?

- ❗ **Meta = Greco per oltre**
Cognizione = derivato dalla parola Latina per pensare
Metacognizione = pensare al pensare

MyMCT ha tre scopi principali:

- (1) È dedicato a tipiche **distorsioni cognitive** nel DOC. Distorsioni cognitive si relazionano al contenuto dei pensieri, vedi ad esempio ► Unità #9 (il buono non è buono abbastanza?) oppure ► #8 (Sono io responsabile per tutto?).
- (2) Il training quindi si cimenta con **convincimenti metacognitivi**. Questi si relazionano alle nostre idee personali di processi di pensiero. Come funziona il pensiero? Come possiamo influenzarlo? Per esempio molte persone affette da DOC hanno la convinzione metacognitiva che i cattivi pensieri portano inevitabilmente a cattive azioni (►Distorsioni di pensiero # 2: I Cattivi pensieri portano a cattive azioni?), e che i pensieri “cattivi” devono essere soppressi per scongiurare la loro influenza (►Distorsioni di pensiero #5), oppure che covare aiuta (►Distorsioni di pensiero # 11): Covare aiuta a risolvere problemi?).
- (3) myMCT indirizza anche problemi secondari come la depressione (►Distorsione di pensiero #13: Sono un fallito?) e paure comuni relative a certi modelli di patologie (► Distorsioni di pensiero #12: il DOC è un disturbo mentale – vuole dire quindi che non posso fare nulla per cambiarlo?) o che il DOC può trasformarsi in Psicosi (►Distorsione di pensiero # 14: questo significa che non guarirò mai più e potrei anche finire malato di mente?).

myMCT Contenuti del Training

Normalità Riflettendo su cosa costituisce il pensare in modo normale. Cosa sono capaci o incapaci di fare i pensieri?

Pensieri Trappola Identificare i pensieri trappola che contribuiscono allo sviluppo e al perdurare del DOC.

Rifiutare Pensieri Trappola Correggendo distorsioni del pensiero attraverso auto-conoscenza guidata, esperimenti comportamentali e discussione critica.

Tipiche Distorsioni di Pensiero nel DOC: Unità con Esercizi

- Unità #1: Sono i cattivi pensieri anormali?
- Unità #2: I Cattivi pensieri portano a cattive azioni?
- Unità #3: Devono i pensieri obbedire completamente al mio volere?
- Unità #4: Il mondo è un posto pericoloso? (Esagerazione del pericolo)
- Unità #5: I Cattivi pensieri devono essere soppressi?
- Unità #6: Il pericolo è necessariamente presente quando i sentimenti mi allarmano?
- Unità #7: Le Ossessioni avvelenano irrevocabilmente i Pensieri?
- Unità #8: Sono io responsabile per tutto? (Senso di responsabilità gonfiato)
- Unità #9: Il Buono non è buono abbastanza? (Aspirare alla perfezione)
- Unità #10: Posso raggiungere la verità ultima? (Intolleranza della ambiguità)
- Unità #11: Il Covare aiuta a risolvere i Problemi?
- Unità #12: Il DOC è un disturbo mentale- vuol dire quindi che non posso fare nulla per cambiarlo?
- Unità #13: Sono un fallito?
- Unità #14: Questo significa che non guarirò più e potrei finire malato di mente?

Distorsioni di Pensiero

Le seguenti 14 unità trattano di distorsioni di pensiero che, nella opinione di molti esperti, creano e/o intensificano pensieri ossessivi ed azioni compulsive. Forme simili di DOC possono essere causate da tipi molto diversi di distorsioni di pensiero. Di conseguenza, non c'è un modo ideale di trattare il DOC che sia equamente adatto a ciascun tipo di individuo affetto. È quindi possibile che una o più delle unità o degli esercizi Le possano apparire (e probabilmente lo sono) irrilevanti. Tuttavia, non dovrebbe saltare queste sezioni poiché potrebbe divenire consapevole di alcune distorsioni di pensiero nel momento in cui ne legge la descrizione, oppure anche in seguito alla lettura.

Nota zone nelle quali Lei seleziona, valuta, o processa la stessa informazione diversamente da altre persone? Per esempio: Possiede una antenna molto sensibile per il pericolo? Ha una tendenza ad essere oltremodo cauto? Si sente estremamente responsabile per tutti e per tutto? È più vigile nei confronti della sporcizia e dei germi di altri? Se ha risposto ad almeno una delle domande a pag.22 affermativamente, allora questo libro La potrebbe aiutare....



Andiamo!

🔴 Non bari!

Per cortesia Si attenga al consiglio di pensare seriamente alle soluzioni e alle risposte da dare alle domande poste, prima di continuare a leggere, a prescindere da quanto appaiano senza senso, o come una perdita di tempo o a prescindere da quanto gli argomenti Le appaiano familiari a questo punto.

Non legga il libro tutto in una volta, ma piuttosto lo legga in un lasso di tempo più lungo. Spesso certe nozioni hanno bisogno di tempo prima che siano finalmente assimilate. Potrebbe essere consigliabile anche leggere i capitoli di nuovo in un secondo momento.

Crediti Fotografici

I proprietari dei diritti di autore delle Fotografie sono elencati nella sequenza come appaiono nel capitolo. I meriti fotografici completi per questo libro si trovano sul seguente sito: <http://extras.springer.com/>.

1. viZZZual.com: On Target. <http://www.flickr.com/photos/vizzual-dot-com/2655969483/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
2. erikogan: 08/31 – CHEATING!!. <http://www.flickr.com/photos/erikogan/238074165/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
3. gutter: I ‘m thinking of... <http://www.flickr.com/photos/somemixedstuff/2403249501/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
4. ooOJasonOoo: Day 352/365 – Washing day. <http://www.flickr.com/photos/restless-globetrotter/2305219783/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
5. Ellievanhoutte: Locked and lined Up.... <http://www.flickr.com/photos/ellievan-houtte/2802180448/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
6. Anthony Quintano: Storm Chasing with The Weather Channel’s Tornado Hunt Team. <https://www.flickr.com/photos/quintanomedia/11232269146/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
7. billypalooza: Tornado Picture Taken By Crazy Woman. <http://www.flickr.com/photos/billypalooza/2588900543/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
8. striatic: road trip day three ~ a squircle grows in little five points. <http://www.flickr.com/photos/striatic/22552043/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
9. ccarlstead: Nazar Boncugu. <http://www.flickr.com/photos/cristic/229883677/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
10. David Masters: 365 x31 Obsessive Compulsive. <http://www.flickr.com/photos/david-masters/3674965537/in/photostream>. Accesso fatto il: 08/10/2015
11. Caitlin Regan: Writing. <https://www.flickr.com/photos/caitlinator/2826079915/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
12. Grafica degli autori
13. Arbron: Fun with Distortions. <http://www.flickr.com/photos/arbron/119690008/>. Accesso fatto il: 08/10/2015

Distorsioni di Pensiero #1

I Cattivi Pensieri sono Anormali?

Incidenza di Preoccupazioni Ossessive nella Popolazione

Attenzione: Questo capitolo è in particolare pertinente non solo per i pazienti che soffrono di DOC ma anche per coloro affetti da una Depressione (in aggiunta o esclusivamente)! Noi consigliamo quindi a tutte le persone interessate (DOC e/o Depressione) di lavorare su questo capitolo.

Introduzione al Tema

Cosa è Normale?

Cosa è Normale?... Un Sondaggio



Quante persone senza il DOC pensa abbiano risposto “sì” alle seguenti affermazioni?

%	Pensieri relativi a contagio con germi e sporcizia
?	Io evito di toccare oggetti in luoghi pubblici come i corrimani nelle stazioni ferroviarie in modo da non contagiarmi con batteri pericolosi.
?	Io mi lavo le mani dopo aver toccato il denaro.
?	Io sono convinto che le onde elettromagnetiche provenienti dal telefono cellulare mi faranno ammalare.
?	Io ho molta paura che scarafaggi o altri parassiti possano invadere la mia casa.
%	Pensieri magici e superstizione
?	Io faccio certi rituali in modo da trovare la pace interiore.
?	Io ho un numero favorito che mi porta buona fortuna.
?	Non vi è molta differenza tra pensieri ed azioni.
?	Quando cammino su un pavimento lastricato, evito di calpestare le fessure.
?	Proverbi come “un gatto nero che ti attraversa la strada porta sfortuna” spesso racchiudono più di un po` di verità.
?	Talvolta ho l`impressione che la mia squadra favorita avrebbe vinto se avessi guardato la partita di persona.

Le soluzioni sono sulla pagina successiva...

Questi sono risultati frutto del nostro sondaggio su 100 Persone senza il DOC e senza altri Disturbi Psicologici con domande relative a contagio, Pensieri Magici, e Superstizione.

Molte preoccupazioni e rituali che affliggono persone con il DOC sono presenti anche in persone comuni!

%	Pensieri relativi a contagio con germi e sporcizia
34	Io evito di toccare oggetti in luoghi pubblici come i corrimano nelle stazioni ferroviarie in modo da non contagiarmi con batteri pericolosi.
28	Io mi lavo le mani dopo aver toccato denaro.
23	Io sono convinto che le onde elettromagnetiche provenienti dal telefono cellulare mi faranno ammalare.
19	Io ho molta paura che scarafaggi o altri parassiti possano invadere la mia casa.
%	Pensieri magici e superstizione
42	Io faccio certi rituali in modo da trovare la pace interiore.
35	Io ho un numero favorito che mi porta buona fortuna.
29	Non vi è molta differenza tra pensieri ed azioni.
29	Quando cammino su un pavimento lastricato, evito di calpestare le fessure.
20	Proverbi come "un gatto nero che ti attraversa la strada porta sfortuna" spesso racchiudono più di un po' di verità.
15	Talvolta ho l'impressione che la mia squadra favorita avrebbe vinto se avessi guardato la partita di persona.

Cosa è normale?... Un Sondaggio

Quante persone senza il DOC pensa che abbiano risposto “sì” alle seguenti affermazioni?

%	Pensieri legati alla aggressività, morale e sessualità
?	Se mi rallegro per gli sbagli di altre persone, ciò mi rende una cattiva persona.
?	Io a volte provo una rabbia intensa verso persone che in realtà mi piacciono molto.
?	Altre persone sono più morali e migliori di me.
?	Io a volte penso cose brutte che in realtà non voglio pensare.
?	Chiunque ha pensieri maliziosi è una persona maliziosa.
?	Quando guido una automobile, ho molta paura di causare un incidente e ferire altre persone.
?	Io occasionalmente provo sentimenti di odio nei confronti di persone che dovrei amare.
?	Ho molta paura di essere un cattivo genitore.
?	Tutto deve essere al posto giusto nella mia casa; altrimenti ho paura che scoppi il caos.
?	Quando sono arrabbiato, Io rimango lontano da altre persone perché ho paura di perdere la calma.
?	Io ho talvolta la sensazione che qualcosa di malvagio sia in me.
?	Io ho paura di ferire qualcuno involontariamente.
?	Io ho paura di mettere qualcuno in imbarazzo, anche se non ho intenzione di farlo.
?	Io sarò punito se parlo male di Dio.
?	Io ho paura di venire punito se parlo male dei miei genitori.
?	Io ho paura che gli altri possano vedere i miei pensieri cattivi “sulla punta del mio naso.”
?	Se ho pensieri sessuali inusuali, Io ho paura di essere un perverso.
?	Io ho paura di esagerare e agire violentemente contro i (miei) figli.
?	Io penso spesso se per caso ho commesso un peccato involontariamente.

Questi sono i risultati frutto del nostro sondaggio su 100 Persone senza il DOC e senza altri Disturbi Psicologici con domande relative a contagio, Pensieri Magici, e Superstizione.

La maggior parte delle persone conosce bene la paura di essere considerata stupida o inaffidabile.

%	Pensieri legati alla aggressività, morale e sessualità
66	Se mi rallegro per gli sbagli di altre persone, ciò mi rende una cattiva persona.
63	Io a volte provo una rabbia intensa verso persone che in realtà mi piacciono molto.
48	Altre persone sono più morali e migliori di me.
48	Io a volte penso cose brutte che in realtà non voglio pensare.
38	Chiunque ha pensieri maliziosi è una persona maliziosa.
37	Quando guido una automobile, ho molta paura di causare un incidente e ferire altre persone.
36	Io occasionalmente provo sentimenti di odio nei confronti di persone che dovrei amare.
32	Ho molta paura di essere un cattivo genitore.
31	Tutto deve essere al posto giusto nella mia casa; altrimenti ho paura che scoppi il caos.
30	Quando sono arrabbiato, Io rimango lontano da altre persone perché ho paura di perdere la calma.
30	Io ho talvolta la sensazione che qualcosa di malvagio sia in me.
30	Io ho paura di ferire qualcuno involontariamente.
25	Io ho paura di mettere qualcuno in imbarazzo, anche se non ho intenzione di farlo.
24	Io sarò punito se parlo male di Dio.
18	Io ho paura di venire punito se parlo male dei miei genitori.
15	Io ho paura che gli altri possano vedere i miei pensieri cattivi "sulla punta del mio naso."
15	Se ho pensieri sessuali inusuali, Io ho paura di essere un perverso.
14	Io ho paura di esagerare e agire violentemente contro i (miei) figli.
13	Io penso spesso se per caso ho commesso un peccato involontariamente.

Cosa è normale?... Un Sondaggio

Quante persone senza il DOC pensa che abbiano risposto “sì” alle seguenti affermazioni?

%	Pensieri che sono relativi al perfezionismo, controllo, o raccolta
?	È molto importante per me che gli altri pensino che sono intelligente.
?	A volte non riesco a ricordare se ho messo la sveglia e quindi devo controllare di nuovo.
?	Ho spesso paura di dire le cose sbagliate, e che gli altri pensino che sono stupido.
?	Prima di partire per una vacanza, controllo più volte di aver staccato tutti gli utensili elettrici di casa.
?	A volte mi sento in colpa, anche su cose triviali.
?	Controllo con altre persone per essere sicuro di aver fatto tutto in modo giusto, anche se in realtà già so di averlo fatto.
?	Mi assicuro più volte di avere la chiave della porta di ingresso prima di uscire di casa.
?	Anche se mi ricordo di aver chiuso la macchina, controllo frequentemente le porte per vedere se sono chiuse.
?	Mi accaparro cose che so essere assolutamente inutili.
?	Non mi perdono mai per gli errori commessi.
?	Quando vado via di casa in fretta, i miei pensieri divengono ossessionati dal fatto se ho spento il forno o meno.
?	Metto in ordine la casa prima di lasciarla
?	Sono spesso preoccupato dall` idea di essere responsabile per un incendio che scoppia per colpa mia.
?	Dopo che vado a letto, a volte mi alzo di nuovo per controllare che gli elettrodomestici siano spenti.
?	Mi posso rilassare solo quando sono sicuro che niente di imprevisto possa accadere.
?	Mentre guido l'automobile, presto crescente attenzione a rumori inusuali perché ho paura di investire accidentalmente un animale.

Questi sono i risultati del nostro sondaggio su 100 persone senza il DOC o altri disturbi Psicologici che si relazionano alla Perfezione, al Controllo, o all'Accaparramento.

La maggior parte delle persone hanno in comune la paura di essere considerate stupide o inaffidabili.

%	Pensieri che sono relativi al perfezionismo, controllo, o raccolta
84	È molto importante per me che gli altri pensino che sono intelligente.
77	A volte non riesco a ricordare se ho messo la sveglia e quindi devo controllare di nuovo.
67	Ho spesso paura di dire le cose sbagliate, e che gli altri pensino che sono stupido.
67	Prima di partire per una vacanza, controllo più volte di aver staccato tutti gli utensili elettrici di casa.
65	A volte mi sento in colpa, anche su cose triviali.
62	Controllo con altre persone per essere sicuro di aver fatto tutto in modo giusto, anche se in realtà già so di averlo fatto.
53	Mi assicuro più volte di avere la chiave della porta di ingresso prima di uscire di casa.
47	Anche se mi ricordo di aver chiuso la macchina, controllo frequentemente le porte per vedere se sono chiuse.
46	Mi accaparro cose che so essere assolutamente inutili.
43	Non mi perdono mai per gli errori commessi.
37	Quando vado via di casa in fretta, i miei pensieri divengono ossessionati dal fatto se ho spento il forno o meno.
34	Metto in ordine la casa prima di lasciarla.
33	Sono spesso preoccupato dall'idea di essere responsabile per un incendio che scoppia per colpa mia.
29	Dopo che vado a letto, a volte mi alzo di nuovo per controllare che gli elettrodomestici siano spenti.
27	Mi posso rilassare solo quando sono sicuro che niente di imprevisto possa accadere.
16	Mentre guido l'automobile, presto crescente attenzione a rumori inusuali perché ho paura di investire accidentalmente un animale.

Transizione dalla Normalità al DOC

Gli esperti concordano che le paure ed i pensieri intrusivi tipici del DOC come ad esempio quello che la casa vada a fuoco per aver lasciato la macchina del caffè accesa affliggono anche persone non affette da DOC, e concordano che questi pensieri non sono patologici di per sé. Avere dei pensieri “cattivi” è normale!

La nostra mente a volte produce pensieri che non fanno senso e sono involontari. Chi non è familiare con la esperienza di stare su una torre alta e pensare: “Cosa succederebbe se mi buttassi”? Molti non pazienti hanno sperimentato tutto lo spettro di pensieri e sentimenti tipici del DOC, compreso gli occasionali pensieri negativi nei confronti di persone amate:

“Io a volte provo una rabbia intensa verso persone che in realtà mi piacciono molto” (63% ha risposto sì); “Io a volte penso cose brutte che in realtà non voglio pensare” (48% ha risposto sì).

In particolare, ciascuna delle persone partecipanti al sondaggio ha affermato di avere almeno una delle paure elencate nelle tabelle! Solo in combinazione con fattori aggiuntivi, che saranno discussi nelle prossime unità, queste tipologie di paure conducono a problemi nella vita quotidiana, a stress psicologico, e forse al DOC.



Ancora normale?

Perché quasi Nessuno ne Parla?

Se le paure sopra menzionate sono così diffuse, come mai se ne parla a malapena e si fatica ad ammettere apertamente di averle?



STOP Si prega di pensare ad una risposta prima di leggere oltre

Valutazione

Una delle principali ragioni per cui molte persone non parlano dei loro “cattivi pensieri” è che sono coscienti della loro absurdità e quindi non provano alcun sentimento di paura, colpa, o tensione.

Tornando all'esempio della torre “Cosa succederebbe se mi buttassi di sotto?” nel momento in cui le persone scendono dalla torre, i loro pensieri si sono già spostati altrove, e l'incidente verrà presto dimenticato.

Persone affette da DOC, al contrario, non possono superare il loro panico e la loro incredulità: “Che tipo di pensiero terribile era questo? Poiché già sto pensando di buttarmi, significa che un giorno lo farò davvero? Posso ancora contare su me stesso? Posso osare di mettermi ancora in una situazione simile?”



Persone afflitte da DOC spesso giudicano in modo più (auto)-critico di altri.

Pudore e Tabù Sociali

Pensieri sessuali, ma anche invidia e gelosia, sono ancora argomenti tabù in larghe parti della società.

Ecco perché molte persone sono sincere su questi argomenti solo con i loro amici più stretti (e raramente del tutto).

Come esseri umani, abbiamo anche la tendenza di metterci in buona luce e nascondere quella che noi pensiamo essere la nostra parte oscura o brutta.

Cerchiamo di non mostrare a persone estranee ed alle persone a cui teniamo le cose che ci piacciono meno di noi stessi o quelle che ci sembrano le più private.

Moralità Severa e Religione

Alcune persone hanno imparato da bambini che alcuni pensieri sono sporchi, sbagliati, o anche pericolosi. Infatti un gran numero di testi religiosi e moralisti fanno distinzione tra pensieri malvagi ed azioni malvagie. "Guarda i tuoi pensieri che non diventino parole. Guarda le tue parole che non diventino azioni".

Tuttavia vi sono molti testi religiosi che riconoscono che non è possibile per la natura umana essere solo buona, avere solo pensieri buoni, compiere solo buone azioni. Ecco perché la Bibbia cita Gesù quando dice: "Lasciate che quelli tra voi che non hanno peccato scagliano la prima pietra". Anche Santi e discepoli di Gesù hanno commesso seri errori o sono caduti in tentazione (per es. Giacobbe ha tradito il fratello Isaia nel vecchio Testamento, etc.) di avidità o lussuria.

Secondo molti prelati Cattolici o Islamici, citazioni religiose non dovrebbero essere interpretate al di fuori del loro contesto, altrimenti si prestano a facili equivoci.

Lo scopo principale della ►Unità #2(I Cattivi pensieri portano a cattive azioni?) consiste nel trasportare il messaggio che vi è una differenza cruciale tra pensieri ed azioni. Come vedrà, un controllo interiore esagerato e la sorveglianza di una cosiddetta polizia mentale incoraggia queste problematiche.



Esercizi

Esercizio #1: Immoralità anche in Modelli e Ruoli Morali



Considera sé stesso particolarmente immorale?

Faccia qualche ricerca su internet su come spesso autorità morali (per.es. prelati, capitani d'industria) sono rimasti coinvolti in condotte improprie. Pensi solo a due recenti presidenti USA: Bill Clinton e la sua relazione con Monica Lewinsky- e la sua relativa bugia (“Non ho mai avuto rapporti sessuali con quella donna”) o Barack Obama, che ha ammesso di aver assunto droghe illegali da giovane. Dobbiamo semplicemente condannare questi due uomini di stato? Dobbiamo rimuovere tutte le loro azioni positive e le loro qualità a causa delle loro ricadute? Qui non è questione di mettere persone prominenti alla gogna, oppure di giustificare completamente il loro comportamento. Tuttavia, errare è umano. Tutti commettiamo degli errori!

Dovremmo seguire principi morali ma anche perdonare noi stessi per trasgressioni che non danneggiano nessuno. Morale e natura umana dovrebbero essere messe in armonia. Torneremo su questo punto quando discuteremo della prossima distorsione di pensiero. Perché dovremmo perdonare altri e non noi stessi? Risposta: dovremmo invece.



L'ex Presidente USA Bill Clinton.

Esercizio #2: Andare d'Accordo con gli Altri e Segnare i Confini



Scambio con gli Altri

Rifletta su situazioni dove è stato particolarmente duro con Sé stesso. Si chieda se l'ultimo esercizio La riguardava. Parli con qualcuno di cui si fida per scoprire atteggiamenti moralisti estremi che La affliggono. Se ha paura di confidarsi con un amico, potrebbe usare internet per comunicare con altre persone affette da DOC; vi sono molti forum in internet dedicati al DOC.

Segnare i Confini

Immagini che qualcuno La interrompa costantemente ad una festa o ad una riunione familiare. Faccia sentire la Sua voce in un modo amichevole (“Non ho ancora finito di parlare”, “Vorrei anche dire qualcosa a questo riguardo”) oppure cerchi una persona più rispettosa con cui parlare. Dia la priorità al suo benessere. Dopo tutto, questa è anche la Sua festa.

Si senta anche libero di dire no ad un buon amico, ad esempio, quando Le viene chiesto di mentire per lui. Dire di no probabilmente non metterà in pericolo l'amicizia- se la persona è davvero amica. Un vero amico in realtà si aspetta che Lei dica apertamente e rispettosamente ciò che pensa e che Si comporti conseguentemente.



Accettazione non Azionismo

Come abbiamo spiegato all'inizio di questo capitolo, il DOC controlla le vite delle persone affette con una crudeltà quasi medievale. Disconoscendo anche i più piccoli confini morali o principi risulta- in senso figurato- essere gogna o prigione del debitore. Ciascuna violazione viene vendicata o perlomeno commentata negativamente. Spesso riguarda se stessi, talvolta anche altri. Le informazioni e gli esercizi che seguiranno mirano a farle praticare calma, indulgenza, e comprensione per sé stessi. In questo modo può imparare come risparmiare energia preziosa che può usare invece per le cose veramente importanti della vita. Per questo è importante dapprima categorizzare situazioni critiche basate sulle coordinate "importanza" e "influenza". Costi e benefici devono trovarsi in una proporzione favorevole. Dovremmo agire solo se qualcosa è veramente importante e se si ha un realistico ammontare di influenza sulla situazione in atto (per esempio risolvere un litigio con un amico). Nonostante sia contro la natura umana, in molti casi è più consigliabile e specialmente più salutare, non agire, ma piuttosto accettare le cose così come sono.

Dapprima, un esempio estremo per portarle il concetto di accettazione più vicino: Non possiamo quasi fare nulla per prevenire la nostra morte o il decrescere dell'energia e la fragilità nella vecchiaia. Certo, possiamo provare a tenerci in forma nella vecchiaia e tenere in forma il nostro cervello attraverso attività mentali, ma non cambierà nulla nel modo in cui va' la vita- anche se ci proviamo molto intensamente. Dobbiamo accettare la vita così come è. Molte cose, più di quelle che vogliamo ammettere, non si trovano nella nostra area di influenza. Dobbiamo imparare ad accettare questo e reagire in modo appropriato. Spesso usiamo troppa energia e specialmente il nostro buon umore per cercare di cambiare situazioni che sono di poca importanza oppure quasi immutabili. In più cerchiamo di lottare contro i nostri sentimenti o pensieri che scattano in certe situazioni. Ma Accettazione non vuol dire inattività. Un esempio: Lei ha probabilmente ricevuto questo libro perché soffre di DOC e vuole cambiare questa situazione e questo è positivo. Ma a parte possedere la volontà di cambiare, può essere utile accettare il fatto che il DOC è (o era) parte della Sua vita. Ci sono state "buone ragioni" per cui ha sviluppato il DOC. Essere sotto stress o in determinate situazioni può comportare che alcuni sintomi appaiano di nuovo (come vi mostreremo in – Distorsioni di pensiero #12 (Il DOC è un disturbo mentale - vuol dire che non posso fare nulla per cambiare?) Lei è in buona compagnia: molte persone soffrono almeno una volta nella vita di disturbi mentali.) Confrontarsi con i fatti o combattere contro le Sue esperienze interiori consuma risorse importanti, ma non necessariamente La avvicina ai Suoi veri obiettivi personali (per es. vivere una vita auto- determinata e completamente realizzata).



Accettazione non significa arrendersi. La aiuta a focalizzare sugli obiettivi importanti nella vita.

Un altro, meno drammatico esempio per una dimostrazione: immagini che la primavera sia iniziata. Sta' facendo una gita in bicicletta e arriva ad un ristorante all'aperto con giardino, che è pieno a causa del bel tempo. Riesce ad avere un posto a sedere abbastanza in fretta ma la bevanda che ha ordinato dura a lungo. Più tardi non riesce a stabilire un contatto visivo con il cameriere per chiedere il conto.

Comincia ad arrabbiarsi con te stesso, per essere stato così stupido da sedersi in questo caffè. In una situazione del genere normalmente avrebbe lasciato i soldi sul tavolo e poi a casa avrebbe di nuovo meditato sulla situazione. Invece di amareggiare la bella giornata di primavera o accettare l'incidente come una sequenza tipica del "film della tua vita" ("nessuno mi presta attenzione", "perché non mi comporto in modo più intelligente?", "nessuno mi rispetta", "non posso difendere la mia opinione"), non sarebbe meglio godersi la bella giornata e guardare al movimento nel ristorante? Quale è la nuova moda, chi indossa ancora abiti invernali, le persone bevono veramente Aperol Spritz?

Cerchi di accettare cose negli altri ma anche in te stesso. Ogni paio di giorni coscientemente cerchi di essere gentile con Sé stesso e con gli altri (▶Esercizio 3). Cambi l'impetoso sentenziare del DOC e sia più generoso- specialmente con te stesso.

Un altro esempio: Al momento Lei è sotto molta pressione e dimentica di riferire un messaggio ad un collega. Certamente, sarebbe stato meglio se non fosse accaduto, ma è umano fare degli sbagli. Invece di scusarsi ripetutamente (una volta basta!) o preoccuparsi di come questo sia potuto succedere, se ne faccia semplicemente una ragione e non cerchi di trovare le tracce di una smemoratezza generale o addirittura di una demenza.

Un altro esempio: Lei è al telefono con sua madre e Lei non Le chiede come sta, nonostante Lei non si senta bene al momento. Al contrario la mamma costantemente parla dei suoi piccoli dolorini. Cerchi di accettare questa circostanza con un piccolo sorriso. All'età di 65 anni sarebbe difficile cambiarla, e comunque lei ha altre buone qualità. Se comincia ad arrabbiarsi- questo va anche bene, ma non giudichi sé stesso per questo sentimento, poiché sarebbe uno spreco di energia (paragoni: "Il vizioso ciclo di aggressione, colpa, e delusione").

Spesso abbiamo sentimenti misti (per es. delusione, se un amico non La può aiutare con il suo lavoro, ma allo stesso tempo lei può capire lui/lei.) I nostri amici sono per noi importanti e non vogliamo rompere con loro. D'altro canto, ce la prendiamo per certe colpe (per es. che un buon amico non Le dice che è in vacanza per quattro settimane o che un amico racconta storie di ufficio senza nominare le persone, come fosse uno show televisivo famoso di cui avrebbe dovuto vedere tutte le puntate). Premesso che questi sentimenti vanno bene, non vuol dire necessariamente, che Lei deve agire nel modo come sente. Se ha già detto a una persona, ma invano, cosa la disturba di lui, ma l'amicizia Le sta a cuore, cerchi di guardare oltre o accetti le colpe "umane" o forse "anche troppo umane" del Suo amico. Ma allo stesso tempo accetti i sentimenti negativi, che queste colpe fanno scattare in Lei. Presti attenzione su come i Suoi sentimenti stanno cambiando.

Esercizio #3: Scelga un approccio più indulgente



Tenga nota in ► Foglio di lavoro 3 di quelle situazioni in cui vuole cercare di reagire diversamente rispetto a prima accettando cose irrilevanti o inevitabili, invece di arrabbiarsi subito, giudicando sé stesso e gli altri, o lottandoci contro. Faccia una specie di esercizio: cerchi ogni giorno di reagire con serenità a cose che normalmente giudicherebbe in modo drastico o che La renderebbero inquieto. Sia felice dell'energia e del tempo che sta risparmiando e che può usare ora per cose o pensieri più importanti. Le Sue unghie e la Sua pressione sanguigna Le saranno riconoscenti!



Foglio di Lavoro 3

La lotta del Cavaliere Don Chisciotte e i mulini a vento simboleggia la lotta degli umani su spettacoli secondari e poco importanti

Accettazione

Io voglio imparare ad accettare le seguenti cose di me stesso e di altri:

- Me stesso:
 - Io voglio imparare come affrontare meglio i miei problemi, ma anche accettare che vi saranno delle ricadute.
 - Io non riesco ad addormentarmi facilmente e forse al mattino dopo mi sento un poco debole. Così è la realtà.
 - Io sono di malumore oggi.
 - Io a volte mi arrabbio con persone a cui tengo molto. Così è la realtà.
- Gli Altri:
 - Non tutti capiscono il mio DOC ed i miei problemi individuali.
 - La voce della mia ragazza è un poco noiosa e troppo forte. Né lei né io possiamo cambiare nulla di questo fatto.
 - Non tutti i miei amici tengono la cortesia e la puntualità in così alta considerazione come faccio io. Va bene che io sia deluso, ma non aiuta se io mi ritiro.

Il Circolo Vizioso di Aggressione, Colpa, e Delusione

Molte persone affette da DOC tendono ad avere una rabbia accumulata – spesso nutrita dalle loro norme morali molto alte -sia per loro che per il mondo che li circonda, ma anche dalla timidezza e dalla difficoltà ad essere risolte.

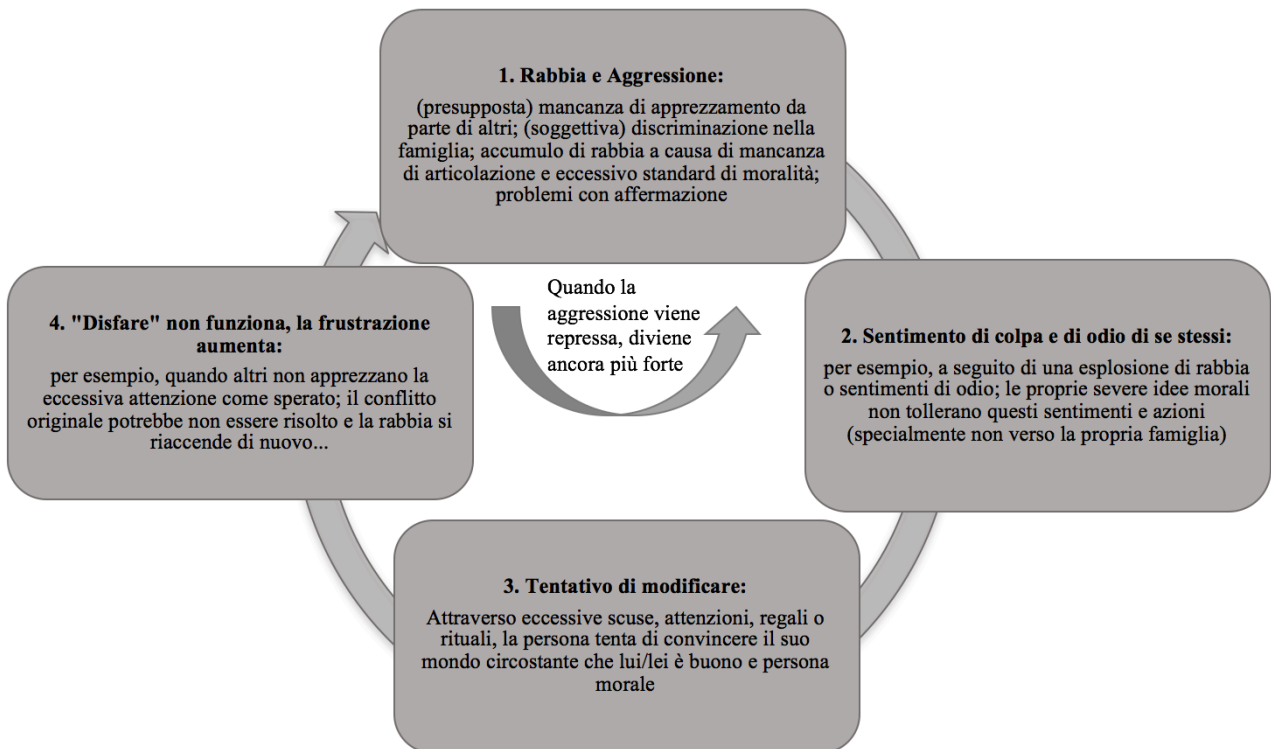
Da una parte, in studi psicologici, queste persone acconsentono più frequentemente di altre con citazioni come: “Io ho sentimenti di odio verso persone che in realtà dovrei amare”.

“Io non mi sento così vicino ai miei amici/parenti da come farebbe intendere il mio comportamento” (aggressione latente).

Dall'altra, queste persone frequentemente fanno le seguenti affermazioni: “Sono frequentemente preoccupato dal benessere dei miei amici”.

“Io ho sentimenti di colpa se dimentico di spedire un messaggio ad un amico.” (moralità/eccessiva responsabilità)

Questi sentimenti conflittuali di solito divengono più intensi durante il corso del disturbo e possono trasformarsi in un circolo vizioso come descritto nella figura sottostante.



Il circolo vizioso di Aggressione, Colpa, e Delusione

🔵 **Il Dilemma della Ipermoralità aggressiva deve essere aggredito da entrambi i lati per raggiungere risultati duraturi.**

Da una parte, sentimenti negativi dovrebbero essere espressi in una maniera socialmente appropriata; rabbia cieca, per esempio, intensifica solo il problema e sentimenti di colpa potrebbero sorgere e dare luogo a una contro-aggressione. Dall'altra, nozioni esagerate di moralità, che spesso derivano dalla educazione di ciascuno e/o false conclusioni tratte nell'adolescenza (per es. il falso convincimento che i genitori non avrebbero divorziato se solo ci fossimo comportati meglio) devono essere messe in discussione. Spesso queste idee si sono fissate profondamente nella mente e nel comportamento.

Sentimenti negativi oppure cattive parole dette a persone amate non sono peccati mortali ma molto umani, ed anche scusabili.

Molti pensieri ossessivi coinvolgono aggressione e morte (per es. qualcuno potrebbe morire o essere ferito) e conducono a molta angoscia emozionale. Per cui...sono le persone affette da DOC più violente ed aggressive di altre? No! Pensieri aggressivi e ossessivi sono un prodotto derivato di conflitti interni che non sono stati completamente risolti.

Tuttavia, è risaputo che persone affette da DOC non tendono di per sé ad agire in modo aggressivo. Altrimenti, le nostre prigioni sarebbero piene e straripanti di detenuti che compulsivamente puliscono la loro cella! Oltretutto, decine di migliaia di psicoterapeuti, si sarebbero resi colpevoli di un crimine incoraggiando le persone affette ad affrontare i loro impulsi aggressivi per mezzo di una esposizione alla terapia. (▶ Distorsione di Pensiero #4: Il mondo è un posto pericoloso?).



Esercizio #4: Management della Rabbia

Faccia valere sé stesso in modo socialmente appropriato.

Affronti il conflitto e ci lavori su

Ha smesso di comunicare con un amico a causa di un vecchio conflitto irrisolto? Contatti lui/lei e parli del conflitto. Dica apertamente cosa l'ha disturbato, ma non esageri nella critica altrimenti rischia di “vincere la battaglia ma perdere l'amicizia”. Si attenga ai fatti e parli in prima persona (“Io ero triste che mi hai a malapena rivolto la parola alla festa di Capodanno” invece di “Tutti hanno notato, che mi hai ignorato ancora una volta”) ed eviti generalizzazioni (“Questo dimostra quanto tu sia egoista”). Non pretenda che la persona sia d'accordo con tutto quello che Lei dice. Se possibile, costruisca ponti, faccia in modo che sia facile per l'altra persona esprimersi e parlare, e soprattutto, ammetta i suoi sbagli (per es. “È possibile che vediamo le cose in modo differente... e non sto dicendo che la mia opinione è migliore della tua...”, “Mi dispiace, se quello che ho fatto ha ferito i tuoi sentimenti”)! Esprima i suoi desideri o le sue aspettative in modo diretto (per es. “Per me, è importante...”)

Tenga la mente fredda

Per di più, è consigliabile di lasciar passare un certo lasso di tempo prima di rispondere ad una situazione di tensione nella quale le conseguenze non sono facili da prevedere e potrebbero essere decisive. Per esempio, aspetti prima di mandare una risposta rabbiosa per email ad un amico o collega che L' ha ferita o L'ha fatta infuriare. Ci dorma su per una notte. Le cose spesso appaiono in una luce diversa una volta che ci siamo permessi di lasciare raffreddare la cosa.



Esercizio #5: Accettazione e Apprezzamento per Sé stessi e per gli Altri**Lodi sé Stesso**

Persone affette da DOC spesso focalizzano troppo sui loro sbagli e le loro carenze. Cambi il Suo punto di vista. Annoti occasioni in cui ha fatto qualcosa di buono per sé stesso o per altri, cose come riparare una ruota di bicicletta, visitare una zia malata, donare qualcosa., confortare qualcuno su un forum di auto-aiuto, incoraggiare sé stesso dopo una sconfitta. Oppure dire a sé stesso a voce alta, "questo l'ho fatto bene". Le strategie per aumentare il rispetto e la stima di sé stessi verranno proposte dettagliatamente in seguito (►Distorsione di pensiero #13: Sono io un fallito?).

**Foglio di lavoro 4**

Auto-Stima = nessuna stima? Questo certamente non si applica a coloro che sono troppo severi con sé stessi!

Auto-Gestione

Cerchi modi per essere in equilibrio e scaricare la pressione accumulata di tanto in tanto, come fare sport o camminare. Anche se questo non risolve alcun conflitto, contribuisce a togliere intensità alla rabbia.

Crediti Fotografici

I proprietari dei diritti di autore sulle fotografie sono elencati nella sequenza come appaiono nel capitolo. I meriti fotografici completi per questo libro si trovano sul seguente sito: <http://extras.springer.com/>.

1. SheilaTostes: toc.
<http://www.flickr.com/photos/sheilatostes/2436602433/>. Accesso fatto il: 08/12015
2. circo de invierno ~: Silence (Blue version).
http://www.flickr.com/photos/circo_de_invierno/2714517022/.
Accesso fatto il: 08/10/2015
3. ~Xu: Hiding. http://www.flickr.com/photos/xu_99/2773843737/.
Accesso fatto il: 08/10/2015
4. macieklew: Church tower.
<http://www.flickr.com/photos/macieklew/415909370/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
5. Center for American Progress Action Fundnter for American Progress Action Fund: President Clinton.
<https://www.flickr.com/photos/americanprogressaction/4526009743/>.
Accesso fatto il: 08/10/2015
6. wsilver: Devil or Angel. <http://www.flickr.com/photos/psychopics/2819404847/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
7. Isengardt: The red umbrella.
<https://www.flickr.com/photos/isengardt/10049113893/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
8. Rocco Lucia: Desafortados gigantes [Windmills].
<https://secure.flickr.com/photos/foxtwo/4411694766/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
9. Grafica degli autori
10. Lincolnian: The Clenched Fist.
<http://www.flickr.com/photos/lincolnian/582001739/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
11. Dtydontstop: SnowmanHead.
<http://www.flickr.com/photos/59926361@N00/3247286614/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
12. whiskymac: Family Medals.
<http://www.flickr.com/photos/whiskymac/2354596882/>. Accesso fatto il: 08/10/2015

Distorsione di Pensiero #2

I Cattivi Pensieri conducono a Cattive Azioni?

Pensare ≠ Fare

Attenzione: Questo capitolo è rilevante in particolare per le persone affette da sintomi ossessivi compulsivi (o in aggiunta che soffrono da disturbi depressivi)! Per le persone affette esclusivamente da disturbi depressivi (senza DOC) consigliamo di saltare questo capitolo!

Introduzione all'Argomento

I Cattivi Pensieri conducono a Cattive Azioni? (Se ha pensieri cattivi, agirà in base a questi?)



È vero?



Lei non è il Pensiero!

I cattivi Pensieri conducono a cattive azioni? Non necessariamente!

- Per esempio, fino a 20% di tutte le persone pensano al suicidio almeno una volta nella loro vita, ma pochissime poi effettivamente lo compiono. La situazione è simile per pensieri che riguardano i crimini come il furto.
- Noi siamo confrontati giornalmente dai media con notizie ed immagini inquietanti. Basterebbe solo questo a rendere impossibile avere solo pensieri puri ed innocenti. La ricorrenza di queste immagini in questo “cinema mentale” non vuol dire che ne siamo affascinati o che le approviamo. Vuol dire solamente che siamo costretti ad elaborare le informazioni.
- A volte la rabbia può sfogarsi nei nostri pensieri e può in realtà ridurre l’eventualità di mettere in atto l’aggressione: per esempio, possiamo mandare il nostro superiore a quel paese- con l’immaginazione!
- Nonostante che autori di romanzi dell’orrore e del crimine possano avere una immaginazione fertile (e a volte sanguinaria), raramente sono degli assassini (eccezione ingloriosa: Jack Unterweger, austriaco). Molti hanno sperimentato eventi sconvolgenti nelle loro vite o nelle attività di lavoro precedenti ed ora le affrontano e le analizzano nei loro romanzi. Tess Gerritsen e Patricia Cornwell, hanno lavorato rispettivamente nel campo medico e forense.



Romanzi by Tess Gerritsen: L'autore ha lavorato come medico per molti anni e ha trovato l'ispirazione per i suoi romanzi criminali nella sua esperienza medica.

Esercizi

Esercizio#1: Possono i Pensieri muovere le Cose?



Prenda una piuma o un altro oggetto molto leggero, come un pezzo di carta, e lo metta su un tavolo di fronte a Lei. Ora cerchi di muovere questo oggetto in una certa direzione solo con la forza dei Suoi pensieri.



Foglio di lavoro 5



Si prega di eseguire l'esercizio prima di leggere oltre

Possono le cose muovere gli oggetti? **No!**

Lei non può nemmeno muovere l'oggetto più leggero solo con la forza dei suoi pensieri!

Persone affette da DOC di frequente hanno la falsa convinzione di poter influenzare positivamente o negativamente altre persone o cose solo con la forza dei loro pensieri. Questo fenomeno si chiama “**Fusione Pensiero Azione**” (**FPA**).

Vi sono tre tipi di convincimento di fusione:

Fusione Pensiero-Azione

Pensando qualcosa automaticamente mette in moto una azione (per es. la preoccupazione che io possa fare del male ai miei figli inevitabilmente mi porterà a farlo).

Fusione Pensiero-Oggetto

Pensieri modificano oggetti fisici (per es. un pensiero impuro durante un servizio religioso rende la chiesa corrotta).

Fusione Pensiero-Evento

Pensieri causano degli eventi (per es. pensieri cattivi o il mancato compimento di un certo rituale portano ad un terremoto).



Esercizio #2: Fondendo Pensieri ed Azioni

Molte persone affette da DOC sanno che i loro pensieri non possono in realtà influenzare avvenimenti esterni.

Nonostante ciò continuano ad avere dubbi al riguardo. Faccia un Test ripetendo l'esperimento con la piuma.

Poi, faccia la cosa seguente:

- Predica 10 carte in un mazzo di carte già mischiato.
- Indovini quale numero da 1 a 100 un amico sta pensando al momento.
- Predica i risultati esatti di diversi eventi sportivi imminenti.
- Rimuova una macchia sul muro con la sola forza dei suoi pensieri.
- Cerchi di iniettare una frase molto complessa nella mente di un'altra persona telepaticamente in modo che la persona la ripeta ad alta voce.
- Diriga i movimenti del corpo di altre persone.

**Foglio di Lavoro 5**

Lei pensa che questo sia sciocco e sa in partenza che non funzionerà?

Lo faccia di nuovo per convincersi che Lei è “davverodavverodavvero” incapace di farlo. Ripetiamo, i “pensieri magici” non sono inusuali. Dia un'altra occhiata ai risultati del nostro sondaggio su persone senza DOC nella prima unità (veda domande su “pensieri magici e superstizioni”).



Digressione: Piegando cucchiai

Ha mai visto Uri Geller o altri prestigiatori piegare cucchiai in TV con il solo potere del pensiero? È quindi possibile che i pensieri possano direttamente influenzare oggetti e persone dopo tutto? Alcune persone perlomeno posseggono questa speciale abilità?

Questa cosiddetta magia è basata su dei semplici trucchi. Se ha ancora dei dubbi, guardi bene i DVD di Gerry & Banachek, tra gli altri. Passo dopo passo, spiegano come creare l'illusione di cambiare la forma di cucchiai o di posate in genere o addirittura spezzarle con “poteri mentali”.



Il Piegare cucchiai per gli sprovveduti, con Gerry & Banachek.

Esercizio #3: L'Esperienza di Uri Geller

Come con L'esercizio ► #3 in Unità #6 (Il pericolo è necessariamente presente quando i sentimenti mi allarmano?), il seguente esercizio funziona solamente se il Suo DOC è disposto a divertirsi un po'. È stato ispirato da un episodio avvenuto in un programma televisivo comico tedesco, nel frattempo cessato. Il presentatore tedesco, Oliver Pocher, stava prendendo in giro il nuovo show by Uri Geller che è famoso per saper piegare i cucchiari (vedi sopra), che stava reclutando per il programma "the next Uri Geller" mentalisti con possibili poteri soprannaturali, che proclamavano di avere l'abilità di prevedere il futuro e leggere o suggestionare i pensieri. Le dimostrazioni, talvolta mozzafiato, erano di fatto basate su dei trucchi. Show televisivi come "I maghi mascherati" hanno rivelato molti di questi trucchi ad un vasto pubblico. Ma per tornare alla comedy show, Pocher si è travestito da mago e incantando alcuni "mumbo jumbo" e con molto rumore, compiva diverse "meraviglie". Per esempio, con uno sforzo fittizio, ha aperto una porta invisibile "chiusa" in aria e ha tele portato la sua forza ad una porta scorrevole automatica (be'..., chiaramente dopo che qualcuno dietro le quinte ha attivato un circuito apposito). Ora Lei provi a far succedere cose che accadrebbero comunque (per esempio faccia suonare un orologio a cucù ad ogni ora), oppure si avvicini a delle scale mobili e pronunciando una parola magica le faccia muovere (non dimentichi di mettere in funzione il comando). Pretenda di essere Superman e demolisca una porta invisibile molto pesante avvicinandosi ad una porta scorrevole come negli aeroporti, in modo che si apra. Quale è lo scopo di fare questo? Il confrontare le Sue preoccupazioni in modo umoristico ma anche assurdo potrebbe diminuire le paure associate alla fusione di pensiero-azione. La Sua fragile intuizione che in realtà Lei non possieda poteri soprannaturali è rafforzata dal miscelare paura ed ansietà con altri sentimenti, specialmente dubbio e divertimento...



Allontani "Pensieri magici" con qualche Abracadabra!

Esercizio #4: Fusione Pensiero-Azione (FPA)

Impari ad evadere dalla Fusione Pensiero-Azione.

A seconda della Sua tipologia di convinzione di fusione dominante, provi a:

Per Fusione Pensiero-Azione (Pensieri Causano Azioni)

Cerchi di provocare il seguente evento solo usando il potere della Sua mente. Stabilisca un tempo limite e dia ai Suoi poteri mentali un minuto per far accadere l'evento. Faccia gettare in modo spontaneo ad una vecchietta per la strada il suo bastone da cammino; faccia in modo che un uomo stracci la sua t-shirt; faccia dire alla persona con cui sta parlando, in modo spontaneo, la parola "a valle".

**Foglio di Lavoro 6****Per Fusione Pensiero-Oggetto (Pensieri cambiano Oggetti)**

Cerchi di cambiare i seguenti oggetti usando la forza del Suo pensiero. Stabilisca sempre un tempo limite di 1 minuto. Cambi il colore di un'automobile; faccia in modo che una statua perda un braccio; trasformi acqua in coca-cola; faccia in modo che un semaforo cambi colore in blu; aumenti la dimensione di un estintore; ricostruisca una bottiglia rotta prendendo i suoi cocci.

**Foglio di Lavoro 7****Per Fusione (Pensieri causano eventi)**

Cerchi di provocare il seguente evento usando il potere della Sua mente (come sempre stabilisca un tempo limite di 1 minuto). Faccia scattare l'allarme di un'auto; faccia fermare una lancetta di un orologio; accenda un ventilatore; apra una finestra; faccia atterrare un uccello che vola in un certo punto.

**Foglio di Lavoro 8**

Riguardo alla teoria, che anche un orologio fermo segna l'ora giusta due volte al giorno, prenda nota. Nella molto remota eventualità che una di queste cose sia in realtà avvenuta, guardi invece quante volte invece non è successo nulla. Un obiettivo dell'esercizio è di mostrare che i Suoi pensieri non sono così potenti come si potrebbe pensare. Un altro obiettivo è prefiggersi di spostare la messa a fuoco delle Sue preoccupazioni senza simultaneamente reprimere i pensieri ossessivi o semplicemente evitando la situazione stessa. Come abbiamo visto, entrambi la soppressione e la elusione non fanno altro che rafforzare il problema; di questo discuteremo dettagliatamente più avanti.

Crediti Fotografici

I proprietari dei diritti di autore sulle fotografie sono elencati nella sequenza come appaiono nel capitolo. I meriti fotografici completi per questo libro si trovano sul seguente sito: <http://extras.springer.com/>.

1. Clearly Ambiguous: Hear, See, Speak, Do, No Evil.
<http://www.flickr.com/photos/clearly-ambiguous/399170942/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
2. basykes: Gerritsen Orgy.
<http://www.flickr.com/photos/basykes/2589933149/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
3. treehouse1977: Feather 1.
<http://www.flickr.com/photos/treehouse1977/2892417805/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
4. Chris Tomneer Aka Pseudo: Le magicien.
http://www.flickr.com/photos/chris_tomneer/3939829019/. Accesso fatto il: 08/10/2015
5. P\UL: Bended. <http://www.flickr.com/photos/marxalot/475474385/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
6. jimmyharris: Pauline lifting our transport.
http://www.flickr.com/photos/jimmy_harris/3858368342/. Accesso fatto il: 08/10/2015

Distorsione di Pensiero #3

I Pensieri devono obbedire Completamente alla sua Volontà?

I Pensieri corrono liberi

Attenzione: Questo capitolo è in particolare pertinente non solo per i pazienti che soffrono di DOC ma anche per coloro affetti da una Depressione (in aggiunta o esclusivamente)! Noi consigliamo quindi a tutte le persone interessate (DOC e/o Depressione) di lavorare su questo capitolo.

Introduzione all'Argomento

I Pensieri possono essere completamente controllabili?



Può pensare a degli esempi in cui I pensieri prendono un corso diverso rispetto alle Sue intenzioni?



La maggior parte dei nostri pensieri possono essere influenzati, ma sono fluttuanti- e non sempre obbediscono al nostro volere, in pratica conducono una vita propria.

Esempi

- **Alcuni Esempi positivi:** Colpi di genio oppure idee; battute spiritose spontanee che La sorprendono, usare una parola straniera senza sapere di conoscerla.
- **Alcuni Esempi negativi:** Black-out durante gli esami; scivoloni Freudiani
Come esprimere gratitudine per “L’ostilità” invece della “ospitalità” ricevuta a casa di un amico.
- **Altri Esempi:** Parole confuse/scivoloni della lingua; una formulazione preparata è espressa diversamente da come previsto! Gli errori tendono a succedere quando uno cerca di forzare qualcosa. Una accresciuta auto-attenzione e un perfezionismo (ancora da venire):
►Distorsioni di pensiero #9: Il Buono non è buono abbastanza?) addirittura aumenta la probabilità di certi errori.



I nostri pensieri sono come un gruppo di palloncini- sono ancora più belli nel momento in cui si lasciano andare.

Pensieri Negativi sono “spaventapasseri nel vento”

Da dove provengono i pensieri negativi? I nostri pensieri non dovrebbero essere i nostri migliori amici? Pensieri negativi su sé stessi riflettono molti processi mentali differenti. È consigliabile differenziare tra una auto-critica costruttiva (per es. “Come posso imparare dai miei errori?”) e una auto-umiliazione riflessiva (per esempio “Non riesco a fare nulla di buono”).

Mentre in alcuni casi i pensieri auto-critici sono appropriati e comprensibili (per esempio, sentirsi in imbarazzo se si viene trovati a dire “piccole bugie bianche”), l’auto-accusa (per esempio “Non sei capace a fare nulla”) balza alla Sua mente automaticamente. Questi pensieri negativi automatici possono essere visti in “condizionamento” (gli psicoanalisti parlano di interiorizzazione o di introversione), il che vuol dire che sono i “discendenti” di commenti dolorosi, offensivi oppure ultra critici, che Le vengono inculcati durante il periodo precedente della Sua vita- per esempio dai genitori, compagni di classe, o superiori. Questi commenti critici negativi sono stati così interiorizzati nel tempo, che in situazioni simili possono essere fatti scattare. Facilmente Le umiliazioni espresse originariamente da altre persone sono ora ripetute dalla sua voce interiore. La sua cosiddetta “critica interna” ha preso in carica il lavoro degli altri.

I pensieri negativi automatici sono guidati da valutazioni non razionali, piuttosto possono essere capiti come una specie di riflessi (pensati). Quello che spesso rende le valutazioni così minacciose è il fatto, che i pensieri negativi cambiano nel tempo e non sempre dicono esattamente quello che altre persone avrebbero potuto dire nel passato.

I Pensieri negativi sono come “spaventapasseri nel vento” che sembrano vivere una vita tutta loro.

Alcune persone con il DOC e la depressione hanno in più una immaginazione molto fiorita e spesso sperimentano tali pensieri arricchiti dal processare di stimoli sensoriali (per es. Risate altisonanti, nel guardare immagini di catastrofi), che li fa’ apparire ancora più realistici e paurosi. Anche il fatto che i pensieri si fanno strada nella coscienza improvvisamente e spesso in modo anonimo (il che significa senza essere in grado di identificare la causa diretta; i pensieri semplicemente non dicono:” salve, ecco di nuovo la vostra arcigna zia Helga, che era solita dirvi che...”) conferisce loro una parvenza di verità.

Il tentativo di sopprimere questi pensieri è destinato a fallire come vi faremo vedere in diversi passaggi del libro- specialmente in modo più dettagliato in ► Distorsione di pensiero #5 (I cattivi pensieri devono venire soppressi?). Al contrario è di aiuto rimuovere la paura dai pensieri spaventapasseri togliendo il vento dalle vele e dai rispettivi abiti.



Esercizi

Esercizio #1: De-spaventare lo Spaventapasseri



Provi la seguente strategia nel confrontarsi con pensieri negativi automatici come “Non ho alcun valore; senza di me tutti sarebbero più felici”.

Passo 1: Avviso e Nome

Identifichi e dia un nome ai pensieri per quello che sono: un ricorrente, dirompente pensiero, per es. “Aha, è tornato ancora, il mio pensiero spaventapasseri personale”; “ben tornata, critica interiore”; oppure “Questo è un pensiero automatico – non di più non di meno. Io immagino da dove viene, ma non sono d’accordo con lui.”

Passo 2: Immagine

Dia al Suo pensiero una forma tutta sua. Chi sta articolando il pensiero? Immagini la Sua critica interna, per esempio la Sua arcigna zia Helga. Forse può cambiare la forma della Sua immaginazione (per esempio Lei, Helga, diventa così piccola come un piccolo cucciolo di cane che abbaia o che indossa un buffo cappello, cavalca una scopa etc.) oppure usi un simbolo (per esempio uno spaventapasseri) per questo tipo di pensieri. Oggetti come una radio che suona sono anche possibili. Scene demoniache o orripilanti dovrebbero essere lasciate fuori. Alla fine, il Suo pensiero non è il Suo nemico, e così come non può dare la colpa al vento perché’ si trasforma in un tornado.

Passo 3: Svolga una conversazione

Parli con il Suo pensiero. Cosa vuole rispondere alla Sua critica interiore/ Zia Helga/ lo Spaventapasseri? Con quale attitudine interiore si immette in una conversazione? (spiacente, agitato, annoiato) dicendole...”guarda, Zia Helga, tu racconti sempre la solita vecchia storia! Mi stai annoiando!”). Cerchi di rimanere attento e calmo.

Il fatto di notare, chiamare e immaginare i Pensieri li rende più concreti. Appena qualcosa diviene concreto noi lo possiamo maneggiare più facilmente. Ciò porta anche ad una certa distanza tra sé stessi ed i propri pensieri. Si chiarisca: Lei non è il pensiero, ma semplicemente Lei lo ha. Avendo col pensiero una conversazione, metta in chiaro una cosa: Lei decide, se vuole ascoltare il pensiero oppure no.

Può, anche facilmente, applicare questa strategia alle sue paure ossessive (► Distorsione di pensiero #5: I Cattivi pensieri devono essere soppressi?).

Esercizio #2: Avvertimento – Ancora più Immagini!

Vi sono sempre pensieri che ci passano per la testa. Alcuni fanno senso, molti invece no. Noi possiamo guardare ai pensieri come ad un tipo di rumore bianco. È una nostra scelta a quali pensieri vogliamo prestare attenzione – e a quali invece no. Nuove tecniche psicoterapeutiche derivate dalla tradizione Buddista ci consigliano di considerare i Suoi pensieri con un certo distacco usando delle metafore e delle immagini mentali (►Distorsione di pensiero #5: I Cattivi pensieri devono essere soppressi?).

Immagini il Suo flusso di pensieri come un piccolo fiume. Immagini che sia autunno e il fiume sta trasportando molte foglie e rami. Appena ha realizzato questa immagine nel Suo occhio interiore ponga i Suoi pensieri (“A me non piace nulla al momento” oppure “questo è stupido” sono anche considerati pensieri) su una foglia galleggiante e i Suoi pensieri negativi e dolorosi su un robusto ramo. Il ramo a volta rimane incastrato sulla riva e correnti pericolose potrebbero formarsi. Segua la scena fino a che il fiume fa una curva e non risulta più visibile. Poi cominci di nuovo. La corrente è un simbolo per i pensieri e a volte può trasportare più o meno acqua, più o meno pulita o torbida. Può lasciare trascorrere il fiume in una direzione a Lei favorevole (come un torrente che alimenta una centrale idrica), ma non lo può controllare completamente poiché la Sua coscienza del pensiero non è la sorgente, ma solamente una parte del fiume. Noi abbiamo trovato la metafora della scena della corrente utile per immaginare processi basilari. Tuttavia, se prova a non pensare ad un pensiero ed a sopprimerlo costruendo una diga, il fiume continua ad esistere. La pressione aumenta e alla fine la diga viene travolta. ► Distorsioni di pensiero #5 (I cattivi pensieri devono essere soppressi?).

Lei potrebbe anche immaginare i Suoi pensieri come bolle di anidride carbonica in una grande bottiglia di acqua frizzante. Sembra che fuoriescano dal nulla, salgono in alto, e poi scompaiono. Oppure palloni che fluttuano e salgono su in cielo. È importante che Lei impari, che i pensieri sono fenomeni veloci, che Lei può influenzare solo parzialmente. Questo vale specialmente per i loro contenuti. Li osservi senza giudicarli e li lasci andare e venire liberamente. Si potrebbe sorprendere: Perché tutte queste immagini? Il fatto che noi usiamo molte metafore non vuol dire che ci piace essere poeti nel nostro tempo libero, invece vuol dire che vi sono due ragioni più profonde. Primo, il processo del pensare non è capito molto bene. Siamo a conoscenza già da qualche tempo che processi di pensiero avvengono nel nostro cervello e vengono spediti e modulati come impulsi nervosi. Come questo veramente accade è però ancora un mistero anche per gli scienziati. Secondo, le immagini ribadiscono che, nonostante i pensieri accadano nelle nostre teste e in qualche modo sono a noi connesse, essi spesso non sono sotto il nostro controllo o sotto la nostra responsabilità.

L'autonomia dei nostri pensieri non significa che sono più intelligenti di noi stessi o che hanno una migliore comprensione.

Ispirandosi alle idee esposte sopra, una tecnica conosciuta come Terapia di “Acceptance and Commitment” (ACT) potrebbe anche essere indicata:

Pensieri come una Orchestra

Lei è il direttore e Lei decide, chi, quando, e quanta, musica ascolta. Quali pensieri vengono suonati dal primo violino? Chi ha una giornata da solista? Chi riceve una pausa e non suona affatto?



Pensieri come un'Offerta.

Pensieri come Parte di un gigantesco Buffet

Lei decide come riempire il piatto- in base alle Sue esigenze personali. È affamato di pensieri oppure È sazio? Quali non sono i Suoi gusti? Dolce o saporito? Vuole mangiare un pasto classico oggi (per esempio un Hamburger), di quelli che Le va' sempre di mangiare, oppure ha' più voglia di provare qualcosa di nuovo (per esempio un sushi)?

Esercizio #3: Prenda Posizioni differenti sui Suoi Pensieri



Da un lato, I pensieri nelle nostre teste sono i nostri pensieri, dall'altro non abbiamo il completo controllo su di essi, come invero avviene anche per le nostre emozioni. Esattamente questa caratteristica rende il nostro pensare così speciale e vivido. Per rendere chiaro questo concetto noi consigliamo di provare a seguire “giochi di pensiero” (alcuni di questi sono di Rolf Dobelli).

- Lei vede sé stesso come il guardiano o come il prigioniero dei suoi pensieri? Perché?
- Le miglior idee si sviluppano sotto la doccia. Dove sviluppa Lei le sue idee?
- Quale pensiero non vorrebbe mai avere?
- Vi sono pensieri a cui ha dichiarato la guerra? E come la fa questa guerra? Crede di avere una possibilità di vincere?
- Quali pensieri non riesce mai a ricordare?
- Quale pensiero non è mai stato pensato prima?
- Immagini i suoi pensieri come un quadro. Come Le appaiono i singoli pensieri? A colori o in bianco e nero? Piccoli o grandi, morbidi o duri? Tondi o spigolosi, nuvolosi o soleggiati...?



📍 Cosa ha notato, quando stava pensando a queste Domande?

Certamente non avrà trovato una risposta esatta per ciascuna domanda. Questo non era l'obiettivo di questo esercizio. Infatti, questo esercizio avrebbe dovuto dimostrare in realtà quante cose meravigliose il nostro pensiero riesce a fare. Noi possiamo assumere molte posizioni differenti riguardo al nostro pensare e avvicinarsi ai nostri pensieri in molti modi diversi (per esempio come scienziato, come insegnante di inglese, come bambino prodigo, un vicino di casa annoiato dal rumore...). E questo può essere molto divertente!

Guardi al Suo pensiero come ad un regalo, una sorta di “scatola a sorpresa” che in modo analogo ad altre funzioni corporali, non è sottoposto completamente al nostro controllo. La può sempre sorprendere di volta in volta con la sua creatività. Sia curioso e si faccia affascinare da cosa il nostro pensiero può preparare e tenere in serbo per noi (“Pensiero interessante, da dove lo ha preso il mio pensare? Wow! Ho pensato per giorni a questo problema, ora trovo la soluzione!”).

Giochi di pensiero sono utili Metacognizioni (“Pensieri sul pensare”). Possono anche non solo essere divertenti, ma anche allenare la Sua “flessibilità cognitiva”. La possono aiutare ad evadere da schemi di pensiero univoci,

bloccati oppure poco flessibili.

Esercizio #4: Il Piacere nei Suoi Pensieri



Cerchi di avere piacere nei Suoi pensieri!

Scavi in bellissimi pensieri e memorie (per es. vacanze, una bella serata con gli amici, una cotta). Lasci la Sua mente “proiettare qualsiasi pensiero essa si senta di fare”.

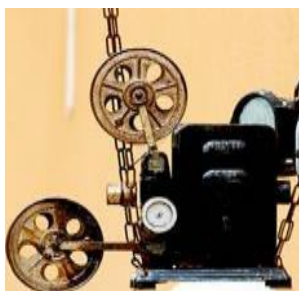
Cattivi pensieri potrebbero insinuarsi nel mondo armonioso di queste immagini piacevoli- come quando persone bisbigliano o si alzano per prendere del popcorn. Non si lasci irritare da questo. È importante consentire ai Suoi pensieri di andare liberamente dove vogliono.

Quando sono sole e frustrate, alcune persone trovano confortevole cimentarsi in dialoghi interiori con personaggi fittizi (anche personaggi di cartoni animati!) oppure celebrità. Chiaramente, questi dialoghi non sostituiscono “conversazioni reali”. Nonostante ciò, sentimenti di appartenenza, conforto, e rilassamento, spesso emergono una volta che ce li siamo tolti di torno, Dialoghi interiori sono usati con successo in consultori di lutto per dire addio a una persona amata, e per esprimere cose che sono rimaste non dette. A chi amerebbe parlare, e quale voce e quale faccia potrebbe immaginarsi bene abbastanza per poterlo fare? Inviti la persona a fare una passeggiata su una spiaggia virtuale e veda cosa succede.

Questi dialoghi non sono cosa per tutti. Li provi due o tre volte e poi decida per Sé stesso se questi Le sono di aiuto oppure no. Provarci non fa' male.



Foglio di Lavoro 9



Faccia impersonare ai Suoi pensieri il “Proiezionista”.

Crediti Fotografici

I proprietari dei diritti di autore sulle fotografie sono elencati nella sequenza come appaiono nel capitolo. I meriti fotografici completi per questo libro si trovano sul seguente sito: <http://extras.springer.com/>.

1. wili_hybrid: Out there.<http://flickr.com/photos/wili/2692420732/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
2. Crystl: Balloons.
<http://www.flickr.com/photos/crystallickr/190713106/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
3. weisserstier 120814: Museumsdorf_02.
<https://www.flickr.com/photos/alfreddi-em/15148941822/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
4. Jiuguang Wang: Carnegie Mellon Philharmonic performs Gustav Mahler's Symphony No. 5. Conducted by Ronald Zollman.
<https://www.flickr.com/photos/jiu-guangw/6457845485/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
5. Atos: Ascent Magazine Atos Thought Leadership – Cloud Forrest.
<https://www.flickr.com/photos/atosorigin/11116578645/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
6. pedrosimoes7: Film Projector.
<http://www.flickr.com/photos/pedrosimoes7/169789089/>. Accesso fatto il: 08/10/2015

Distorsione di Pensiero#4

Il Mondo è un Posto pericoloso?

Sopravvalutazione del Pericolo

Attenzione: Questo capitolo è in particolare pertinente non solo per i pazienti che soffrono di DOC ma anche per coloro affetti da una Depressione (in aggiunta o esclusivamente)! Noi consigliamo quindi a tutte le persone interessate (DOC e/o Depressione) di lavorare su questo capitolo.

Introduzione all'argomento

Persone con il DOC occasionalmente sopravvalutano la probabilità di cattivi accadimenti. Per esempio, molte persone stimano il pericolo di rimanere infetti da HIV inconsapevolmente al 50% o ancora di più. In realtà la percentuale è inferiore all'1%*!

A volte manchiamo di informazioni vitali, o ci è stata fornita nel passato l'informazione sbagliata. Per esempio, alcuni genitori, a volte con le migliori intenzioni- esagerano su certi rischi in modo che i loro figli prestino loro attenzione. Forse ricorda che Le è stato detto di non andare in un determinato quartiere, per il pericolo di venire rapito, oppure di spegnere le luci per non causare un incendio, etc.



Quale altre Ragioni possono contribuire a tali Errori di Giudizio?



*Queste affermazioni non sono in alcun modo intese a diminuire il pericolo di infezioni HIV. Tuttavia, il pericolo effettivo è molto più basso di quello che generalmente si pensa; non si può contrarre il virus attraverso contatto cutaneo, dalla saliva o dal sudore.

Le Ragioni per gli Errori nel giudicare

Irrealistico Pessimismo

Studi fatti dal nostro gruppo di lavoro mostrano che le persone con il DOC di solito non hanno un preconcetto di ottimismo irrealistico (ottimismo irrealistico: la convinzione che eventi positivi possono succedere più facilmente a sé stesso piuttosto che ad altri e che quelli negativi invece succedano più facilmente agli altri).

Per esempio, un classico fumatore senza DOC pensa che altri fumatori contraggano più facilmente il cancro polmonare. Al contrario, fumatori affetti da DOC, si considerano al top della lista.

Falso Calcolo delle Probabilità

Persone affette da DOC spesso sopravvalutano il ricorrere di eventi complessi. Per dimostrarlo, stimi la probabilità che la Sua casa aperta sarà scassinata e derubata oggi: “20%”?

Ora combini i presupposti necessari.

Matematicamente, questo viene fatto moltiplicando (x).

Il pericolo che qualcuno mai metta in atto uno scasso in una residenza privata è al massimo al 10%. La probabilità che questa sia aperta e che nessuno sia in casa è probabilmente più alta, forse il 20%; che un potenziale ladro abbia puntato oggi la zona specifica oggi è forse al 20%. La probabilità questo evento è quindi al massimo **0.04%** ($0.1 (10\%) \times 0.2 (20\%) \times 0.2 (20\%)$)!

Perpetuazione di Minaccia

Un evento negativo è proiettato in un evento futuro. Invece di “una volta non conta” una persona affetta pensa” quando piove, diluvia”.

Distorsione di Percezione

Studi hanno ripetutamente mostrato che persone affette da DOC hanno la tendenza a rimanere “incastrate” con segnali pericolosi o tendono a dirigere la loro attenzione a tali stimoli.

Se a un paziente viene mostrata l’immagine di un panno sporco o la serratura di una porta in un test psicologico, i suoi occhi vengono deviati più lentamente su altri oggetti in paragone a persone non affette. Come risultato, segnali di pericolo vengono coscientemente sovra rappresentati, e un senso di pericolo in avvicinamento facilmente viene esagerato.

Esagerazione

Come studi hanno mostrato, persone affette da DOC di solito si sentono più minacciate dalle conseguenze di eventi avversi di persone non affette- ed a volte ancora più minacciate di quelle affette da altri disturbi psichiatrici. Analizzi le conseguenze della Sua preoccupazione più grande, per esempio, soffrire di schizofrenia oppure fare un serio sbaglio sul lavoro (vedi anche ► Distorsioni di Pensiero #14:Sto diventando pazzo?). Se considerate realisticamente, molte di queste paure sono oltremodo improbabili, oppure le loro conseguenze non sono così devastanti come si aspettava.

Esercizi

Esercizio #1: Si Informi!



Quali eventi avversi teme di più in special modo, e quali di questi pensa siano in particolare più probabili? Li annoti per iscritto e si informi. Ricerchi le risposte tra fonti obiettive e di buona reputazione- e non tra quelle che vengono alimentate da tristezze e rovine.

Può essere che Lei non riceva un segnale al 100% tutto-chiaro poiché la vita, dopo tutto, è a volte pericolosa, ma le sue paure esagerate verranno probabilmente messe in questa prospettiva.

Allarghi il Suo orizzonte invece di ridurlo solo all'incidente di cui ha paura! Non rincorra meramente le informazioni riguardo a ciò che potrebbe andare storto e con quale frequenza. Si informi anche sulle contro-misure appropriate. Se teme il cancro, per esempio, è bene sapere che questo non significa una condanna a morte inappellabile come si pensava una volta. Ci sono molte terapie efficaci per moltissimi tipi di tumori. Si informi bene.

La nostra polizia fa un buon lavoro. Molti crimini come i furti vengono risolti con successo e spesso oggetti rubati o smarriti vengono recuperati e riappaiono oppure l'assicurazione ci rimborsa per la perdita. La Sua paura più cupa è un incendio in casa? A meno che Lei non viva accanto ad una fabbrica di carta, ci sono buone possibilità che i Vigili del Fuoco siano in grado di occuparsene con successo- ma ci sono anche ottime possibilità che un evento del genere non accada mai.



Foglio di Lavoro 10



Esercizio #2: Calcolando Catene di Probabilità

Identifichi i fattori che devono mettersi in fila affinché un evento temuto accada, (come accadrebbe se i Suoi genitori fossero spazzati via da uno tsunami durante la loro vacanza in Thailandia).

Ciascun fattore (possibilità di uno tsunami; la loro presenza sulla spiaggia al momento sbagliato; mancanza di un avvertimento preventivo; i Suoi genitori non riconoscono il pericolo per tempo...) ha una probabilità specifica stimata da 0.01(=1%) a 0.5 (=50%). I fattori devono essere moltiplicati tra di loro. Ogni fattore addizionale riduce considerevolmente la probabilità dell'evento nell'intero (legga sull'argomento in dettaglio nella pagina precedente).

Pensi attentamente a tutti i fattori inclusi. Ogni fattore ridurrà drasticamente la probabilità che un evento temuto effettivamente si realizzi. Esempio: Se tre delle precondizioni hanno una probabilità stimata di 25% ciascuno, le probabilistiche l'evento temuto si realizzi è sotto 1,6% ($0,25 \times 0,25 \times 0,25 = 0.0156 = 1,56\%$).

Nella seguente tabella si mostra il calcolo delle probabilità per un furto nel Suo appartamento che è una variante dell'esempio soprariportato.

Evento temuto: Furto a causa della porta lasciata aperta	Rispettiva probabilità (da 0.01 (=1%) a 1 (=100%))
Fattore 1: La porta non è chiusa.	40% = 0.4
Fattore 2: Un ladro è vicino al mio appartamento.	30% = 0.3
Fattore 3: ...proprio nel giorno in cui un ladro è vicino al mio appartamento, non ho chiuso la porta.	50% = 0.5
Fattore 4: Di tutti i possibili appartamenti, il ladro ha scelto il mio.	30% = 0.3
Fattore 5: Il ladro non è disturbato da nessuno e può compiere il furto senza essere disturbato.	70% = 0.7
Il prodotto è il risultato della moltiplicazione (x) delle probabilità elencate sopra: $0.4 \times 0.3 \times 0.5 \times 0.3 \times 0.7 = 0.0126$ (0.5 e.g., sono 50%). Questo risulta in una probabilità dello 1.26%.	

In questo modo calcoli la probabilità del Suo evento temuto personale.



Foglio di Lavoro 11

Esercizio #3: Scindere l'Attenzione

Molte persone affette da DOC sono costantemente all'erta per segnali di pericolo come dei suoni inusuali mentre sono alla guida. Nonostante che molti pazienti con DOC riconoscano che questo comportamento sia esagerato ed inutile, sono raramente in grado di fare a meno della loro iper-coscienza.

Una semplice distrazione (canticchiare una melodia, ascoltare la radio) in molti casi non ha successo. La percezione celermente scatta indietro nella modalità solita ed è ancora una volta all'erta per i "soliti sospetti". Il seguente esercizio La familiarizzerà con un metodo che noi chiamiamo scindere *l'attenzione* che è basato su un principio simile allo *scindere l'associazione* che verrà presentato nella unità ► #7 (Le Ossessioni avvelenano irrevocabilmente i Pensieri?).

Invece di sopprimere il modo in cui monitorizza il Suo ambiente (che di solito porta all'effetto opposto, vedi Distorsione di pensiero ► #5: I cattivi Pensieri devono essere soppressi?), allarghi l'orizzonte della Sua attenzione per includere altri oggetti. A seconda che la Sua ricerca per i pericoli abbia come target stimoli ottici (fumo o sangue), acustici (sirene d'allarme, grida di bambini) oppure olfattivi (gas, cavo carbonizzato), usi lo stesso senso, ma direzioni la Sua attenzione a nuovi stimoli.



Per persone con il DOC, gli stimoli relativi al pericolo si distinguono.

A seconda di quale senso vada a monitorare il Suo ambiente, diriga la Sua attenzione, per un certo periodo di tempo (circa 15 secondi) ad una delle cose elencate nella tabella. Poi, scambi la direzione della Sua percezione verso un altro target usando lo stesso organo sensore.

Occhi	Orecchie	Naso
<p>Faccia attenzione a:</p> <ol style="list-style-type: none"> Oggetti gialli nella stanza Oggetti blu nella stanza Oggetti verdi nella stanza <p>Se è su un Bus o in un parco:</p> <ol style="list-style-type: none"> Persone che sembrano felici e poi persone che sembrano annoiate Persone coi capelli biondi e poi persone con capelli neri 	<p>Se è in automobile può prestare attenzione a:</p> <ol style="list-style-type: none"> Il suono dell'aria condizionata nell'auto Il suono dei semafori <p>Se è su un bus o in un parco potrebbe prestare attenzione a:</p> <ol style="list-style-type: none"> Conversazioni sul cellulare: Pensa a cosa potrebbe dire la persona all'altro capo della conversazione Si concentri sul suono delle voci maschili e poi su quelle femminili 	<p>Potrebbe annusare l'aria per vedere se può identificare alcuni dei seguenti odori:</p> <ol style="list-style-type: none"> Fiori Profumo Nicotina Abbigliamento bagnato-fracido

Invece di limitare la Sua attenzione solo al presunto pericolo, lasci vagare i Suoi sensi. Vedrà che ciò è più facile che dirigere la Sua attenzione verso qualcosa di completamente diverso, che tende a creare un tipo di effetto trazione, -che La trascina di nuovo verso i Suoi pensieri sinistri. Si assicuri di non sopprimere completamente la fonte dello stimolo originale o del pericolo. Invece, cambi la direzione della percezione e percepisca il Suo ambiente come un intero invece che solo a sezioni.

Lo scopo dell'esercizio non è di ignorare i (presunti) segnali di pericolo ma di percepire altre cose allo stesso modo:

❗ Faccia mutare il suono gracchiante del DOC aggiungendo le molte altre voci al coro dei sensi!



Consenta al Suo sguardo di spaziare e intenzionalmente presti attenzione a solo una qualità di percezione alla volta (per es. un colore particolare).

Esercizio #4: Raccogliendo Esperienze Correttive...Terapia di confronto

Uno dei principali pilastri della terapia cognitivo-comportamentale (TCC) è la terapia del confronto. La persona affetta gradualmente affronta le sue paure e impara come comportarsi in situazioni che ha in precedenza completamente evitato, come stringere la mano ad altre persone per paura di essere contagiati oppure situazioni che non riusciva a sopportare, come lasciare un figlio da solo anche per soli pochi minuti, per paura che si potesse fare male.

Un obiettivo di apprendimento essenziale nella psicoterapia, è arrivare a realizzare e convincersi che le conseguenze temute non avvengono, anche dopo un lungo periodo di esposizione. La maggior parte delle persone affette da DOC sono stupite dal fatto che, durante un confronto, la paura iniziale non culmina in perdita dei sensi o in un infarto.; invece, gradualmente decresce da sola (cosiddetto adattamento) senza che la situazione di per se cambi.

Terapie di confronto dovrebbero sempre essere adattate alle paure reali predominanti del soggetto. Il metodo qui introdotto, usa un approccio progressivo: si sale la scala della Sua paura personale gradino dopo gradino senza eseguire alcun rituale. In particolare, se lo fa' da solo, non Si affretti subito alla cima della scala (questo tipo di terapia di confronto verrebbe chiamato confronto massaggiato o "flooding"). Invece, affronti i gradini uno alla volta, e dia a sé stesso la possibilità di sentirsi a suo agio dopo aver salito un gradino e prima di salire il prossimo. In questo modo Salga la scala intera sempre un gradino alla volta.



Ciascun esercizio di confronto dovrebbe essere adattato su misura per i bisogni personali.

Il modo ideale per definire una scala delle paure è con l'aiuto di un terapeuta o di un caro amico o di un parente. Inizi con una situazione connessa al DOC che è quasi troppo difficile da essere affrontata; poi passi ad altre situazioni che Le causano delle paure ancora più grandi o altre emozioni negative. I gradini della scala sono obiettivi puntuali che possono essere ulteriormente adattati con il tempo. Nella prossima pagina, forniremo esempi e La istruiremo sul da farsi.

Perché l'intuizione non è abbastanza?

Sapere che il Suo comportamento non è di aiuto e cercare di bloccarlo sono due cose molto diverse. Il comportamento elusivo è un tipo di apprendimento motorio che è particolarmente testardo e radicale (sovrapprendimento*). Lo spirito è determinato ma la carne è debole.



Salendo la scala della sua paura...

*= l'Apprendimento motorio è più resistente ad essere eliminato della Conoscenza fattuale. Per esempio, noi raramente dimentichiamo cose come andare in bicicletta o altre attitudini del genere. Nelle persone dementi (Alzheimer) il contenuto della memoria, compreso il proprio nome, sono cancellati progressivamente. Tuttavia, pazienti affetti da Alzheimer sono in grado di imparare nuove capacità motorie come ad esempio suonare delle note semplici al pianoforte.

Precondizioni

Mentre ciascun piano di esercizi dovrebbe essere adattato su misura, Lei dovrebbe seguire le regole di fondo elencate qui sotto:

La Comprensione è il primo passo verso la guarigione.

Deve divenire cosciente della assurdità o perlomeno della esagerata natura delle Sue paure prima che Lei decida di affrontarle. Se è profondamente convinto che le Sue azioni compulsive sono giustificate, allora salti questa unità e si concentri prima sulle altre unità. La terapia di confronto non funziona su un livello puramente passivo, come invece prendere dei farmaci oppure ricevere un massaggio.

Senza una rete di sicurezza.

L'esercizio dovrebbe essere fatto senza nessun aiuto (per es. comportamenti di sicurezza o tranquillanti). Se un gradino è troppo alto, aggiunga degli obiettivi intermedi più piccoli. Lei dovrebbe prolungare le situazioni al più lungo possibile: mezz'ora o ancora più a lungo. Viva coscientemente la situazione che provoca ansietà. Come un pilota collaudatore che riferisce il comportamento di guida di un nuovo modello prototipo alla stazione di controllo via radio, si dia da solo un riscontro di quando in quando sul Suo livello di paure dall'1 al 10. Questo approccio aumenterà il Suo senso di controllo. Se non riesce a completare l'esercizio oppure questi fanno scattare in Lei troppa paura all'inizio, il confronto può, almeno inizialmente, trovare luogo solo nei Suoi pensieri.

Prima e Dopo

Per evitare un errore del giudizio retrospettivo (vedi introduzione), è importante pensare di cosa si ha paura e cosa potrebbe succedere prima che Lei cominci gli esercizi. Questo è l'unico modo in cui Lei può rilevare e godersi il suo successo una volta che lo ha ottenuto.

Pazienza

Battute di arresto succedono. Gli esercizi che Lei ha eseguito con maestria ieri potrebbero improvvisamente sembrarle schiacciati. Il suo stato mentale momentaneo gioca qui un ruolo molto importante. Pensi ad un atleta di salto in alto. Egli non può sempre superare la sua prestazione precedente: dopo aver raggiunto un record di altezza, potrebbe cominciare a far cadere l'asta come un principiante. Non significa nulla nella vasta scala degli avvenimenti.

Esposizione alle Ossessioni

Per affrontare pensieri paurosi, registri dei "cattivi pensieri" su un registratore. Ascolti la registrazione fino a che la paura diminuisce (come con gli esercizi di confronto pratico descritti in seguito). In alternativa, estraiga una parola chiave dalla frase e la ripeta ad alta voce ripetutamente. Spesso, la sua carica negativa tenderà a diminuire con ripetizioni veloci e frequenti. Anche se la parola all'inizio può evocare paura e ricordi negativi, diverrà possibilmente un guscio vuoto.

Quando è tempo di fermarsi?

L'obiettivo non è rendersi immune a paure o repulsioni. D'altra parte non dovrebbe mai scendere a compromessi o riappropriarsi solo di piccole aree della sua vita. Dovrebbe cercare di riconquistare ogni pezzo di vita che il DOC le ha sottratto.

Dopo l'esercizio e prima dell'esercizio?

Sì, ma non dimentichi di lodare te stesso dopo un esercizio svolto con successo e si conceda una piccola ricompensa.

Esempi per una scala di paure

Questo è come un piano di esercizi per persone con una compulsione di lavaggio (a sinistra) ed una di controllo (destra) potrebbe essere raffigurata...

Situazione/ Difficoltà	Lavarsi (paura di contrarre infezioni con germi)	Controllare (Paura di investire bambini con l'auto)
1.	Guardare un contenitore della spazzatura da una distanza di 5 metri.	Toccare una automobile dal di fuori.
2.	Guardare dentro un contenitore della spazzatura.	Salire su un'auto senza guidare.
3.	Avvicinare una persona che Le sembra disgustosa fino a una distanza di pochi metri.	In un parcheggio: metta in moto l'auto ma non la metta in movimento.
4.	Senza guanti, stringa la mano a un conoscente o a un amico e non si lavi le mani per almeno 2 ore.	In una strada molto trafficata dove giocano i bambini: metta in moto l'auto ma non la metta in movimento.
5.	Odorare contenitori della spazzatura per un lungo periodo di tempo.	In un parcheggio deserto: Guidi l'auto per 5 metri senza guardare nello specchietto retrovisore
6.	Stringere la mano ad uno sconosciuto.	Guidi l'auto per 50 metri senza guardare nello specchietto retrovisore
7.	Aggrapparsi a una maniglia nell'autobus a mani nude; Toccare la parte interna di un contenitore della spazzatura.	Guidi l'auto per 500 metri senza guardare nello specchietto retrovisore
8.	Far toccare i Suoi abiti ad altre persone nella metropolitana.	Guidi su una strada di campagna con un passeggero senza guardare nello specchietto retrovisore
9.	Mangiare qualcosa che è appena caduto a terra in casa Sua.	Guidi da solo sull'autostrada senza guardare nello specchietto retrovisore.
10.	Sedere su una toilette alla stazione per un lungo periodo.	Guidi su una strada dove giocano i bambini senza guardare nello specchietto retrovisore.

Nonostante sia importante per Lei raggiungere i Suoi limiti e forse addirittura superarli, non dovrebbe necessariamente esagerare e rischiare di mancare l'obiettivo. Non aiuta fare certe cose che disgusterebbero la maggior parte di persone senza il DOC, come il preparare un pasto nella toilette di una stazione ferroviaria; o cose che anche loro troverebbero offensive, come bestemmiare contro il Santo Patrono di fronte a dei credenti; o che sono addirittura illegali, come guidare a 70 km-ora in prossimità di una scuola. L'esporsi dovrebbe aiutarla a riconquistare il Suo ambiente originario- non rendersi immune al disgusto o addestrarsi ad essere uno stuntman.

Mettiamoci in cammino

Preparazione

1. Si renda conto che le Sue paure sono infondate o perlomeno molto esagerate.
2. Primo, faccia del brainstorming per identificare situazioni che fanno scattare sia paure leggere che anche più importanti. Passi del tempo per ricordare situazioni problematiche. Potrebbe aver dimenticato o anche solo aver perso la consapevolezza di alcuni elementi scatenanti a causa dei fenomeni di elusione e recesso. Potrebbe essere anche difficile graduare la paura che La accompagna poiché tutte le situazioni sembrano impossibili all'inizio.
3. Poi, descriva le situazioni nella tabella seguente- su una scala da 1 a 10 (da paura piccola ad estrema).

10 Regole dell'esercizio

1. Se possibile, prima faccia gli esercizi alla presenza di un terapeuta. Se un terapeuta non è disponibile, al suo posto un parente o un amico La può assistere. Tuttavia, lui o lei dovrebbero avere familiarità con il concetto di confronto (alcuni buoni libri di auto-aiuto sono disponibili). Se possibile, la persona che La aiuta dovrebbe cercare aiuto presso parenti di altre persone affette da DOC (numerosi siti e blog internet hanno forum di discussione per parenti).
2. Salga solo un gradino alla volta della Sua scala delle paure.
3. Non si lasci coinvolgere in comportamenti compulsivi come il controllare, o in rituali occulti, come pregare o contare mentre svolge l'esercizio.
4. Trascorra fino a un certo periodo di tempo, che ha preventivamente programmato, svolgendo gli esercizi su base regolare. Progressi maggiori vengono ottenuti molto probabilmente se si esercita quotidianamente. Mentre la Sua testa può essere convinta al momento che la temuta conseguenza non abbia luogo, il Suo corpo e i Suoi sentimenti di solito sono in ritardo e ci vuole tempo per superare tensioni radicate e angoscia.
5. Rimanga nella situazione tanto a lungo quanto da Lei programmata in precedenza e riconosca come la paura tenda a diminuire.
6. Battute di arresto non significano un fallimento. Provi di nuovo o includa dei passi intermedi ulteriori.
7. Ciascun esercizio dovrebbe richiedere uno sforzo, ma non esageri e non vada oltre l'obiettivo.
8. Mentre svolge l'esercizio, riferisca il grado della Sua paura (da 1 = assolutamente rilassato a 10 = panico) su base regolare.
9. Gli esercizi di confronto non sono un sentiero "Bushtucker Trial" come troviamo in *"Io sono una celebrità—tiratemi fuori di qui."* Chiuda gli occhi e ci passi attraverso, superandolo. Accetti la Sua ansia come parte del normale spettro emozionale. Se si sente ansioso, questo è positivo, vuol dire che l'esercizio sta funzionando, acconsenta a sé stesso di sentirsi ansioso ed aspetti che l'onda di ansia sia passata.
10. Se ha dimenticato una situazione importante, adatti la "scala della paura" ed aggiunga un nuovo scalino.

Creare la Sua personale “Scala della Paura”

Ora applichi l’esercizio alla Sua paura/paure. Crei la Sua “Scala della Paura” personale.

Prima di iniziare , programmi un tempo sufficiente per l’esercizio (per es. 2 ore) e lo metta in pratica su una base giornaliera.

**Foglio di Lavoro 12****Tenga presente gli obiettivi veri!**

Non è obiettivo della esposizione l’estinguere le Sue paure una volta per tutte. La paura è una risposta normale e importante alle minacce o a situazioni imprevedibili. Come abbiamo mostrato nella prima unità (I cattivi pensieri sono anormali?), Anche persone senza DOC soffrono di paure. Ci vuole di più che l’applicazione di alcune tecniche per sconfiggere i Suoi problemi. Ha bisogno in aggiunta di una attitudine interiore: Accetti sé stesso e i Suoi sentimenti. Impari a fare Sue le paure come parte del Suo spettro emozionale, ma senza risultarne dominato.

Invece di dedicare tutta la Sua energia e tutto il suo impegno a combattere permanentemente contro i Suoi sentimenti, identifichi e persegua obiettivi reali. Cosa vuole realizzare nella Sua vita? Quali sfere vorrebbe riconquistare (incontrare i Suoi amici o giocare con i Suoi figli)? In quali ambiti vorrebbe crescere come persona? Quale sentimento oltre al panico potrebbe essere un nuovo obiettivo emozionale in una particolare situazione? Una tensione minore sarebbe un miglioramento.

Non dimentichi che sentimenti positivi e negativi interagendo danno sapore alla Sua vita. Un proverbio tedesco recita: *Niente è più difficile da sopportare che un periodo di giorni positivi*. In altre parole, un periodo ininterrotto di buona fortuna ci fa smettere di apprezzare le cose che abbiamo. La contrapposizione ci permette di percepire e godere dei periodi positivi. Esercizi di esposizione dovrebbero aiutarla non solo a riconquistare il terreno perduto, ma anche a sentire sé stesso in modo globale e a sbarazzarsi di “sentimenti di fobia” che derivano dalla percezione non corretta Paura=*anormalità*=*cattivo*.



Crediti Fotografici

I proprietari dei diritti di autore sulle fotografie sono elencati nella sequenza come appaiono nel capitolo. I meriti fotografici completi per questo libro si trovano sul seguente sito:
<http://extras.springer.com/>.

1. EfrénCD: Danger. <http://www.flickr.com/photos/efrencd/113954507/>.
Accesso fatto il: 08/10/2015
2. Stewart: Encyclopædia Britannica, Eleventh Edition (1911).
<http://www.flickr.com/photos/stewart/461099066/>. Accesso fatto il:
08/10/2015
3. dpicker: Unbenannt.
<http://www.flickr.com/photos/dpicker/1351881037/>. Accesso fatto il:
08/10/2015
4. allyaubry: Megan Black & White Sunflower photoshop.
<http://www.flickr.com/photos/allyaubryphotography/2804399816/>.
Accesso fatto il: 08/10/2015
5. mueritz: Maßband.
<http://www.flickr.com/photos/mecklenburg/5340182341/>. Accesso
fatto il: 08/10/2015
6. aussiegall: Upwards.
<http://www.flickr.com/photos/aussiegall/337114890/>. Accesso fatto il:
08/10/2015
7. Grafica degli autori
8. Mixy: Wee!. <http://www.flickr.com/photos/ladymixy-uk/4063190403/>.
Accesso fatto il: 08/10/2015

Distorsioni di Pensiero#5

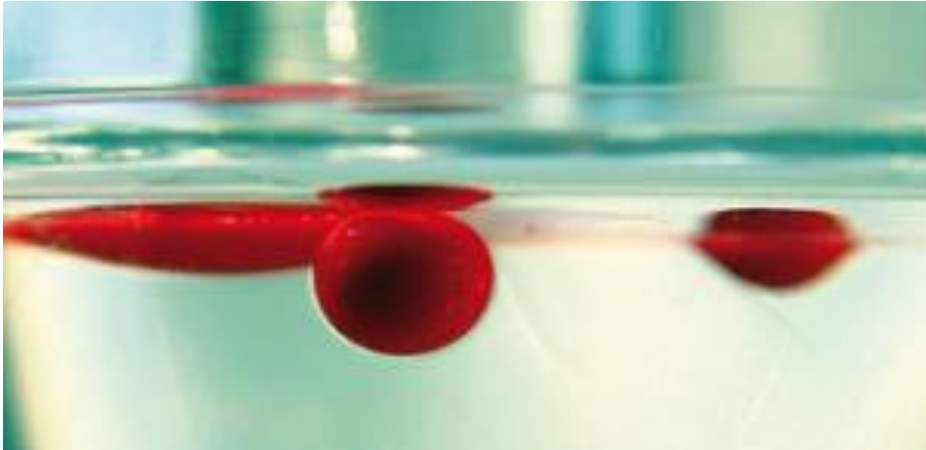
Bisogna sopprimere i cattivi Pensieri?

Controllo del Pensiero

Attenzione: Questo capitolo è in particolare pertinente non solo per i pazienti che soffrono di DOC ma anche per coloro affetti da una Depressione (in aggiunta o esclusivamente)! Noi consigliamo quindi a tutte le persone interessate (DOC e/o Depressione) di lavorare su questo capitolo.

Introduzione all'argomento

Bisogna sopprimere i Cattivi Pensieri?
("Non dovrei pensare a Queste Cose.")



Provi a fare il seguente:

Per il prossimo minuto, **non** pensi ad un elefante!

Pensa di poterlo fare?

La Soppressione del Pensiero non Funziona!

La soppressione di pensieri negativi—funziona? **No!**



Ha pensato direttamente o ad un elefante e/o a cose ad esso correlate (per esempio ad uno zoo, al safari, all’Africa etc.) oppure ha cercato di non pensare ad un elefante. In entrambi i casi stava pensando ad un elefante.

I nostri pensieri non possono essere spenti a comando (le melodie noiose e penetranti “ritornelli” ne sono un altro esempio).

L’effetto è ancora più grande se cerchiamo di sopprimere pensieri poco piacevoli come l’auto-rimprovero (“io sono un fallito” etc.). A volte i pensieri possono divenire talmente intensi che può sembrare come se appartenessero a pensieri (indotti) di qualcun altro!

La soppressione del pensiero non funziona. Al contrario, la soppressione del pensiero spesso aumenta l'intensità, la frequenza, e la forza di un pensiero.

Questo potrebbe far arrivare a conclusioni sbagliate come

- “Sarebbe stato peggio se non avessi tentato di sopprimerlo.”
- “Sembra che qualcosa di malvagio alloggi in me e stia tentando di prendere il comando.”

Un approccio migliore

- “La soppressione del pensiero non funziona e intensifica persino i pensieri ossessivi.”

Invece di sopprimere i pensieri, cerchi di distanziarsi da loro emozionalmente...

Se è afflitto da pensieri negativi possenti, non li sopprima attivamente o non cerchi di contrastarli con pensieri contrari (per esempio pensare disperatamente ad adulti di bell'aspetto se ha timore di poter essere un pedofilo).

Presti attenzione a ciò che avviene all'interno invece di intervenire: come un visitatore allo zoo che guarda un predatore da una distanza sicura. I pensieri si andranno eventualmente a calmare da soli.

⚠ La soppressione del pensiero è usata da molte persone con il DOC e, come mostrato, spesso conduce ad un incremento paradossale del pensare ossessivo! Se ha successo nell'abbandonare questa strategia inefficace, avrà fatto grandi progressi!



Esercizi

Esercizio #1: La Soppressione del pensiero non funziona

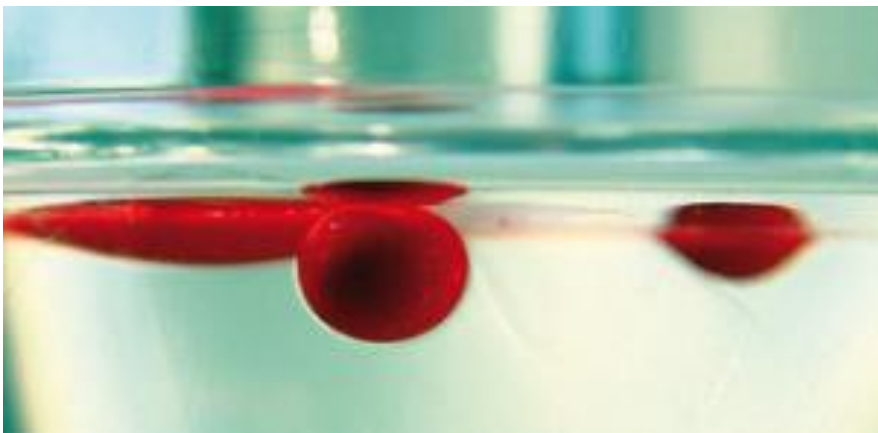


Convinca sé stesso che la soppressione del pensiero non funziona. Pensi all'effetto paradossale della soppressione del pensiero.

Coscientemente provi a *non* pensare a qualcosa (*non funziona!*); d'altro canto, dia via libera a quei pensieri che di solito tiene stretti "al guinzaglio".

Vedrà che l'elemento impulsivo dei pensieri ossessivi è ridotto di solito con la dispensazione di controllo del pensiero. Questo fenomeno ricorda quello dei bambini a cui è stato severamente proibito di fare qualcosa. È Il divieto che spesso provoca la necessità di disobbedire.

Come discusso precedentemente, i pensieri sono pensieri e per questo non sono paragonabili alle azioni (► Distorsioni di pensiero #2: I cattivi pensieri portano a cattive azioni?)



Esercizio #2: Approccio Alternativo per Cimentarsi con Pensieri Negativi



Prenda un atteggiamento distante e scrutativo nei confronti dei Suoi pensieri.

Li guardi come se fossero nubi scure di passaggio oppure una tigre allo zoo.

Non interferisca.

Una tigre dietro le sbarre è poco capace di danneggiarla come lo sono i suoi pensieri.

La tigre (= pensiero ossessivo) è di solito un innocuo gattino.

Alcune persone affette da DOC trovano giovamento quando riescono a collegare il loro pensiero ossessivo ad una immagine o ad una scena e riescono quindi a renderlo più debole dirigendo queste idee con la loro mente. Immagini di osservare una forte tempesta da un rifugio sicuro, e può osservare che le prime avvisaglie della tempesta si intravedono all'orizzonte. Appenda i suoi pensieri ossessivi sulla parte più nera del fronte nuvoloso che sta passando. Ora lasci pure che la tempesta si scateni (per esempio un fulmine spezza in due un albero; un tornado demolisce una casa). Lentamente, la tempesta comincerà ad attenuarsi e rivelerà l'approssimarsi di tempo migliore. Cerchi di visualizzare questa scena per almeno 1-2 minuti.



Foglio di Lavoro 13



Oppure immagini un teatro poco accogliente, sporco e quasi vuoto. Lei è seduto nell'ultima fila mentre i suoi pensieri ossessivi eseguono la loro solita rappresentazione. Non è una rappresentazione molto valida e forse Lei e altri nel pubblico sbadigliano e si dirigono anzitempo verso l'uscita. Oppure immagini una stazione ferroviaria molto trafficata. I treni vanno e vengono in continuazione. Di certo Lei non sale sul primo treno che capita- ma solo sul suo treno particolare. Faccia la stessa cosa con i suoi pensieri. Non salti su ogni pensiero indistintamente, invece cerchi di aspettare e lasciare che siano i pensieri a passarle accanto (vedi esercizio "Prenda posizioni differenti sui suoi Pensieri" distorsioni di pensiero#3).



Immagini che i suoi pensieri ossessivi siano solo dei cattivi attori.

Crediti Fotografici

I proprietari dei diritti di autore sulle fotografie sono elencati nella sequenza come appaiono nel capitolo. I meriti fotografici completi per questo libro si trovano sul seguente sito: <http://extras.springer.com/>.

1./4. Marcus Vegas: under waterline

<http://www.flickr.com/photos/vegas/411411269/>.

Accesso fatto il: 08/10/2015

2. TheLizardQueen: Big 5 – Elephant.

http://www.flickr.com/photos/lizard_queen/114587853/.

Accesso fatto il: 08/10/2015

3. quinn.anya: Eye of the tiger.

<http://www.flickr.com/photos/quinnanya/2058156133/>.

Accesso fatto il: 08/10/2015

5. Nicholas_T: Halfway.

http://www.flickr.com/photos/nicholas_t/2503454587/. Accesso fatto il:
08/10/2015

6. alexbrn: Punch & Judy.

<http://www.flickr.com/photos/alexbrn/3735287592/>. Accesso fatto il:
08/10/2015

Distorsioni di Pensiero #6

Il Pericolo è Necessariamente Presente quando i Sentimenti mi Allarmano?

Il DOC e le Emozioni

Attenzione: Questo capitolo è in particolare pertinente non solo per i pazienti che soffrono di DOC ma anche per coloro affetti da una Depressione (in aggiunta o esclusivamente)! Noi consigliamo quindi a tutte le persone interessate (DOC e/o Depressione) di lavorare su questo capitolo.

Introduzione all'argomento

Quali sentimenti accompagnano i Pensieri Ossessivi?



STOP Si prega di pensare ad una risposta prima di leggere oltre

Pensieri ossessivi sono spesso connessi con paure (per esempio una persona amata potrebbe morire se un certo rituale non viene eseguito), ma possono essere anche accompagnati da altre emozioni:

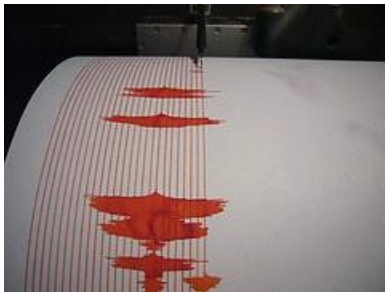
- **Disgusto/repulsione** – per esempio, relativo a fluidi corporali, residui appiccicosi, certi animali.
- **Senso di colpa** – per esempio, “È colpa mia se mio fratello ha avuto quell’ incidente” oppure “Io sarò incolpato se la casa andrà a fuoco”
- **Vergogna-** per esempio, in relazione a pensieri aggressivi o di natura sessuale
- **Preoccupazione/disagio** senza un reale panico – per esempio, paura di aver contagiato qualcuno
- **Incertezza**-per esempio, in relazione alle proprie percezioni o ricordi
- **Sentimento di vaghezza** che qualcosa è in qualche modo *non al modo giusto*
- Un “mix” di diverse differenti emozioni

Quale è il suo sentimento predominante?

I Sentimenti sono a Volte dei Cattivi Consiglieri

I Sentimenti spesso segnalano il pericolo-a volte molto prima che noi consciamente lo abbiamo riconosciuto (“Avrei dovuto dare ascolto alla mia sensazione”). Alla fine, possiamo dire che i sentimenti sono consiglieri importanti.

D'altra parte, i sentimenti talvolta occasionalmente fanno scattare un **falso allarme**. Per esempio, quando siamo molto tesi, quando abbiamo mangiato o dormito poco, abbiamo un mal di testa etc. potremmo percepire l'ambiente che ci circonda in modo più negativo di quello che sia giustificato.



Emozioni: sismografo dell'anima

Quasi tutti sanno che lo stesso film, che sia *Ce posta per te* oppure *il Padrino* può evocare emozioni differenti in persone differenti, a seconda della situazione o del loro stato mentale. Se si sente male, il guardare un film sentimentale può farla probabilmente piangere più facilmente che al contrario. D'altra parte, la potrebbe riempire di cinismo. Una varietà di fattori rafforza i nostri sentimenti e può anche portare a false attribuzioni, così come una sensazione di disagio a causa dello stomaco vuoto può portare a temere un infarto imminente oppure il nervosismo causato da troppo caffè potrebbe generare la rabbia.



Specialmente quando si provano sentimenti molto intensi, dovremmo fare una pausa e considerare se questi sentimenti sono pienamente giustificati oppure no. Ricercatori canadesi hanno condotto uno studio sull'argomento della falsa attribuzione: Allorché gli uomini hanno attraversato il ponte sospeso raffigurato nella figura di sotto, hanno trovato le donne sul lato opposto del ponte più attraenti di quando hanno attraversato un ponte normale. Secondo i ricercatori, questo si spiega perché gli uomini hanno attribuito una gran parte della eccitazione fisica provata mentre attraversavano il vuoto sull'abisso, alla avvenenza delle donne!



Il ponte sospeso "Il Capitano" a Vancouver, Canada




I Pensieri ossessivi sono frequentemente accompagnati da sentimenti molto intensi come la paura, il disgusto, etc. La persona affetta di solito accetta il sentimento al valore *nominale*, il che significa che sono visti come una reazione appropriata al temuto evento. Se si rende possibile l'identificazione delle influenze esterne che artificialmente "alimentano" questo sentimento, allora in genere queste perdono il loro "potere" poiché la loro natura esagerata viene riconosciuta.

Esercizi

Cosa prova quando Lei guarda questa donna?






La sua reazione sarebbe la stessa se si trovasse al momento in uno stato d'animo allegro, triste, oppure sospettoso?

Il Suo Stato d'Animo	Possibile Valutazione
Allegro 	?
Triste 	?
Sospettoso 	?



Si prega di pensarci prima di leggere oltre

Esercizio #1: Emozione e Valutazione Sociale

Il Suo Stato d'Animo	Possibile Valutazione
Allegro 	Ha un aspetto piacevole. Non mi dispiacerebbe uscire con lei qualche volta.
Triste 	Una donna così mi troverebbe sicuramente noioso.
Sospettoso 	Persone di bell'aspetto sono spesso superficiali. Sono abbastanza sicuro che lei stia parlando di me adesso.

Esercizio #2: L'Influenza di Fattori Esterni su Pensieri e Sentimenti



I Sentimenti sono come delle onde gonfiate che perdono la forma rapidamente

Ciò che segue può facilmente portare a false conclusioni:

Privazione del Sonno

La privazione del sonno può portare a tensioni interiori. Ora, può succedere che erroneamente attribuiamo la fonte della tensione interiore, non alla privazione del sonno, ma a qualcosa o a qualcun altro (per esempio un collega di lavoro). Questa percezione errata sull'origine della sensazione può portare a ulteriori sensazioni negative (per esempio rabbia, paura).

Musica

Certa musica ci può agitare e stimolare (per esempio sentimenti intensi di fusione in occasione di festival musicali) ma occasionalmente ci portano a delle false percezioni o a comportamenti impropri (per esempio aggressione a causa di musica troppo forte).

Stress

Lo Stress (per esempio causato da una scadenza sul lavoro) ci rende più vulnerabili e a volte deteriora il nostro giudizio. Noi potremmo avere la sensazione che non possiamo sfuggire al “ciclo vizioso” delle preoccupazioni di tutti i giorni. Il nostro ambiente appare ingestibile e vediamo le cose da un punto di vista di un verme piuttosto che da quello di un uccello. Questo ci rende nervosi e possiamo facilmente reagire esageratamente.



Come influenzano i fattori elencati sul Foglio di lavoro 14 il suo benessere e il suo mondo emozionale?



Foglio di Lavoro 14

Esercizio #3: ...Ingigantire Cose oltre Misura (Fare di una Mosca un elefante Dinosaurio)



Solo per coloro che sono coraggiosi! Questo esercizio è adatto specialmente per persone il cui DOC tollera un poco di divertimento macabro.

Il DOC è un maestro della esagerazione e conduce le persone a credere che scenari improbabili o addirittura impossibili potrebbero effettivamente succedere. Quando il suo DOC per l'ennesima volta ha ingigantito cose oltre misura e fa di una mosca un elefante, lo porti al livello successivo e ne faccia addirittura un dinosauro!

Aumenti lo scenario fino al grottesco, e lo arricchisca più possibile! Questo frequentemente diminuisce la paura invece di aumentarla. Questa “psicologia inversa” viene anche chiamata **intervento paradossale**.

Esempio 1

Pensiero ossessivo: Ha trasmesso involontariamente una pericolosa malattia a qualcuno.

Esagerazione cosciente: La metà dell'umanità muore entro la prima settimana di vita. Un altro quarto si trasforma in zombie assassini che cacciano gli altri, che ora si sentono sicuri solo sulle strade durante il giorno. Decenni più tardi, extraterrestri visitano la terra come parte di un progetto di ricerca e trovano un pianeta privo di vita. La malattia è eventualmente chiamata secondo il nome di chi l'ha causata: Lei!

Esempio 2

Pensiero ossessivo: La sua casa brucia a causa di una stufa difettosa.

Esagerazione cosciente:

A causa della attuale siccità, una tempesta di fuoco si allarga attraverso il continente. Nell'arco di un paio di giorni tutto il cielo diventa nero. La vita sulla terra diventa quasi impossibile a causa della mancanza di luce solare. Anche se il processo contro di Lei è stato respinto, fanatici religiosi la accusano di essere uno dei sette cavalieri dell'apocalisse. I Satanisti pregano sull'altare dei resti distrutti della sua stufa.

**Foglio di Lavoro 15****Esercizio #4: Una Montagna al Posto di una Foglia al Vento**

Molte persone considerano gli esercizi immaginari o i viaggi interiori sciocchi. Tuttavia, Anche persone razionali con entrambi i piedi per terra ne possono trarre vantaggio. I viaggi interiori non sono il primo passo verso la pazzia ma piuttosto fantasie orientate; sono state usate con successo da atleti, tra gli altri, per aumentare la motivazione e la prestazione.

Se lo Stress La disturba o Lei ha la sensazione di stare per esplodere, potrebbe essere utile immaginare una montagna o una piramide, una che Lei ha scalato o visto anche se non da vicino ma visto in fotografia o nella Sua immaginazione. In modo veloce, faccia sì che il Suo occhio interiore cambi sullo sfondo il giorno con la notte. Immagini la montagna coperta di neve, poi avvolta dalla nebbia, poi splendente al sole, e nel mezzo di una tempesta violenta. La montagna rimane la stessa e resiste a tutte le intemperie. Ora, immagini di essere come la montagna. Faccia Suo interiormente in modo simbolico questo quadro con un profondo respiro e lasci tutte le sue lotte alle spalle. Decorì il Suo quadro interiore e lo cambi a suo piacimento. Con un poco di pratica, brevemente immagini che la montagna sia tutto quello che lei debba mettere come barriera tra sé stesso e il mondo frenetico esterno.



Crediti Fotografici

I proprietari dei diritti di autore sulle fotografie sono elencati nella sequenza come appaiono nel capitolo. I meriti fotografici completi per questo libro si trovano sul seguente sito: <http://extras.springer.com/>.

1. allyaubry: Nicole's Many Emotions.
<http://www.flickr.com/photos/allyaubryphotography/253543766/>.
Accesso fatto il: 08/10/2015
2. °Florian: Seismograph.
<http://www.flickr.com/photos/fboyd/662095432/>. Accesso fatto il:
08/10/2015
3. (A3R) angelrravelor (A3R): televisión lado A.
<http://www.flickr.com/photos/angelrravelor/314306023/>. Accesso
fatto il: 08/10/2015
4. Paul Mannix: Capilano Suspension Bridge, near Vancouver, Canada.
<http://www.flickr.com/photos/paulmannix/261313412/>. Accesso fatto
il: 08/10/2015
5. Vincent Boiteau: Guendolyn Joy 3 © studio.es.
http://www.flickr.com/photos/2dogs_productions/39745496/. Accesso
fatto il: 08/10/2015
6. Grafica degli autori con smileys di Weronika Torkaska
7. Grafica degli autori con smileys di Weronika Torkaska
8. Bhernandez: stressed and worried.
http://www.flickr.com/photos/kenny_uhh/2917293212/. Accesso fatto
il: 08/10/2015
9. Will: Dinosaur.
<https://www.flickr.com/photos/infomof/154877897/in/photolist-eFMNz-fQxzej-5m3vuN-fQfUKK-fhoGvW-fhoGD7-r2zrKY-fh9tiD-bgrRdx-fGyPbk-9i5nEC-9NFD8z-9wty4X-fh9tPM-Jv2Hi-abkYZu-5w6HoU-RFrCkj-o7HVvK-4tE2KH-8kGKz5-862Lvy-9DJ8fZ-4FT5Gt-onbGJu-bkdhea-9niLps-QYwe-9i5ntL-4CHRV1-fQxBS7-7zeJX7-7QWuYN-9DJgV8-vkLq-cmtE9j-4tJ5v9-fh9ttc-8jZMGN-fhoGdf-6TefsH-4okcTT-3aHDHH-5MoejR-5DdcAK-5Dhz3u-4opfQU-4NXwx4-9RRytg-89TnqA>. Accesso fatto il:
25/05/2006
10. Nelson Minar: Matterhorn.
<http://www.flickr.com/photos/nelsonminar/44975432/>. Accesso fatto il:
08/10/2015

Distorsione di pensiero #7

Le Ossessioni Avvelenano Irrevocabilmente i Pensieri?

Fuggire dalla rete del DOC

Attenzione: Questo capitolo è rilevante in particolare per le persone affette da sintomi ossessivi compulsivi (o in aggiunta che soffrono di disturbi depressivi)! Per le persone affette esclusivamente da disturbi depressivi (senza DOC) consigliamo di saltare questo capitolo!

Introduzione all'argomento

La scissione dell'associazione

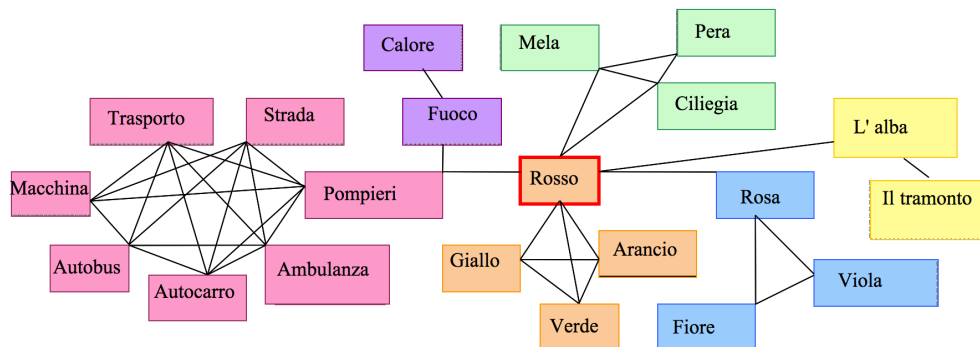
Persone affette da DOC tipicamente elaborano e interpretano termini ambigui in modo distorto. Per esempio, associano più probabilmente il colore rosso con il sangue piuttosto che con le rose. Il numero 13 fa scattare la paura di essere danneggiati. Associazioni alternative come *un popolare libro per bambini di Michael Ende: La terribile banda dei "tredici" pirati* (vedi anche pagine successive) non raggiungono più la mente cosciente. Prima o poi, molteplici parole diventano "avvelenate" durante il progredire del corso del DOC e finiscono per divenire meccanismi che fanno scattare paure ossessive.

La tecnica della scissione dell'associazione è mirata a invertire questo processo, e a restituire diversità di significato ai termini "avvelenati". Le pagine seguenti vi offrono una introduzione. Per avere una comprensione più profonda, Lei può scaricare il concetto di trattamento completo da internet gratuitamente dal sito: www.uke.de/assoziationsspaltung. Poi clicchi su "Italiano."



Organizzazione della Memoria

Prima di introdurre la tecnica, alcune informazioni teoretiche come premessa sono necessarie. Il metodo è basato sul presupposto, ora ben accettato, che la memoria umana è organizzata come una rete. I contenuti coscienti (chiamati anche cognizioni) come le parole o le immagini sono rappresentate nel cervello a secondo del loro significato (contestuale). Il grafico molto semplificato sottostante mostra come fiori, colori e frutti, per esempio sono disposti uno vicino all'altro in una rete semantica.



Se una cognizione è attivata, i contenuti vicini sono “preallarmati” nel momento in cui la attivazione si espande. Per esempio, la attivazione della parola “mela” (per es. quando si immagina vivamente una mela o mentre si parla, si legge, si sente la parola) automaticamente stimola gli ambiti di significato per parole come “pera” è “rossa”. Una tale reazione a catena rinforza il nesso tra le cognizioni individuali. Viceversa, la forza della associazione tra i contenuti diminuisce se i termini non sono più usati insieme. Incidentalmente, associazioni distanti tra loro si inibiscono le une con le altre. Questa è una delle ragioni perché è così difficile distrarsi da certi pensieri cercando di sforzarsi ad avere completamente nuovi pensieri o nuove attività.

Per rendere questo modello meno astratto, risponda alle quattro domande sottostanti più in fretta possibile nell' ordine dato:

- Quale è il colore della neve?
- Quale è il colore del camice di un dottore?
- Quale è il colore di un orso polare?
- Cosa beve una mucca?

Oops!? Molte persone—forse anche Lei (?)— hanno risposto alla domanda finale con “latte” invece di “acqua”. Le risposte alle domande precedenti (“bianco”) e la parola “mucca” hanno preallarmato il concetto correlato “latte” così che questo ha prevalso sulla logica. Senza le tre domande precedenti, la risposta finale viene di solito data correttamente.

La scissione dell'associazione

Per persone affette da DOC, i significati alternativi di termini come cancro o fuoco si sono atrofizzati perché queste parole ormai vengono alla mente in un contesto ossessivo (cancro=malattia; fuoco=morte, distruzione). Le loro associazioni non si estendono al di là del significato ossessivo, e la persona affetta spesso dimentica che altre associazioni alternative esistono (alternative: cancro→ segno dello Zodiaco; fuoco→ diamante).

Qui è dove la tecnica della scissione dell'associazione entra in gioco. Si usa su quello che ci è noto come *l'effetto ventaglio*. Se si formano nuove associazioni, automaticamente si indeboliscono le associazioni esistenti perché la carica complessiva è distribuita su un numero accresciuto di associazioni.

La scissione dell'associazione La incoraggia a cercare nuove associazioni per le sue cognizioni ossessive. Necessariamente, le nuove connessioni di pensiero dovranno essere neutrali, positive e/o spiritose. In aggiunta, dovrebbero fare riferimento in relazione al contenuto delle rispettive parole o dovrebbero fare rima con queste (vedi figura). Lei ovviamente non dovrebbe usare espressioni negative o che inducono alla paura per questo esercizio.

Ecco un esempio per "HIV":



Esercizi

Esercizio: la scissione dell'associazione: Liberare i Suoi pensieri



La figura sottostante mostra un esempio di come, con l'aiuto della scissione dell'associazione si possa disporre a ventaglio il termine "13". L'obiettivo è arricchire il termine "13" con altre associazioni verbali o visive che tendono a indebolire il contesto del significato. Il processo diventa più effettivo quando si incorporano più associazioni insieme e si ripetono più intensamente questi concetti fino a che diventano come una seconda natura. Bisogni compulsivi possono essere idealmente controllati. Le associazioni dovrebbero essere praticate per approssimativamente dieci minuti ogni giorno-e preferibilmente **solo quando nessun pensiero ossessivo è presente**. Le nuove associazioni apprese non dovrebbero essere usate come un tipo di comportamento sicuro o come un rituale per "neutralizzare" attuali pensieri ossessivi. Questa tecnica non è intesa come manovra di diversione; piuttosto, serve a ristrutturare il treno di pensieri in un modo duraturo.



Questo esercizio spesso ha bisogno di essere praticato per molti giorni, prima che funzioni. Quindi, è molto importante praticarlo regolarmente, anche se i Suoi pensieri ossessivi sono già diminuiti. Potrebbe essere di aiuto occasionalmente rimpiazzare le sue associazioni selezionate con alcune nuove.

Brevi Istruzioni per condurre la scissione dell'associazione

Per creare e rafforzare associazioni neutrali e positive si comporti come segue:

1. Scelga un posto tranquillo. Conduca gli esercizi in una atmosfera rilassata.
2. Scriva parole individuali o pensi a immagini che rappresentino un aspetto importante del suo sistema DOC, il che significa, cognizioni che sono quasi sempre presenti in pensieri distorti (per esempio sangue, cancro, porta, serratura, ladro).
3. Scelga 1-3 parole da questo gruppo (per esempio porta, serratura, ladro)
4. Per ogni parola collegata al DOC trovi **qualche associazione connessa** che ha le seguenti caratteristiche in comune:
 - Sono **neutrali o positive** (il che vuol dire, non provocano paura; associazioni che conducono fuori dalla rete ossessiva) e
 - **Fanno senso** a Lei personalmente (parole, che fanno rima o si connettono al significato).
 - Esempio: porta- torta, *porta-Porta Jazz (festival musicale a Porto, Portogallo)*, *porta-adorata, porta-adorato (dal francese "d'or" per "dorato")*
 - Eviti qualsiasi associazione che va contro i Suoi pensieri ossessivi (per.es. cancro "non lo prenderò mai"), perché questo non contiene alcun significato alternativo e funziona come soppressione di pensiero. Quindi generando o neutralizzando una cascata ossessiva.
5. Le nuove associazioni vengono interiorizzate meglio se Lei le contempla con più significati possibile. Per molte persone affette da DOC, la tecnica funziona meglio con uso di materiale visivo. Oppure può collegare la parola con un odore o un suono. Lei può sia disegnare associazioni o—più facilmente—trovare immagini via motori di ricerca come www.bing.com o www.google.com (vedi le figure precedenti). Le associazioni possono anche essere spiritose!
6. Lasci che queste nuove associazioni divengano abituali nel raccontare il pensiero ossessivo (o nell'immaginare una paura corrispondente) o a voce alta o solo nella mente (per esempio le parole porta, serratura, ladro), e poi brevemente in seguito dire o immaginare una delle parole/immagini selezionate e associate in modo neutrale sotto il punto numero 4. Di nuovo ancora, connetta la componente ossessiva con un'altra parola o immagine neutrale, etc. L'esercizio è un po' come imparare il vocabolario.
7. Faccia questo esercizio per approssimativamente 10 minuti al giorno e idealmente quando non ha nessuna ossessione attuale. Per favore noti: La procedura in sé stessa **non dovrebbe divenire una compulsione o un mantra!** L'obbiettivo è associare l'energia che è andata in associazioni negative a nuove associazioni. La forza e l'impatto del pensiero ossessivo è ridotto dal cambio di direzione di energia, che a sua volta rende più facile il resistere al pensiero ossessivo. Tuttavia, questi canali associativi devono essere costruiti o rilasciati gradualmente. È anche importante controllare la direzione dell'associazione: *porta—torta, porta—Porta Jazz (festival musicale a Porto, Portogallo)* ... e non al contrario!

Crediti Fotografici

I proprietari dei diritti di autore sulle fotografie sono elencati nella sequenza come appaiono nel capitolo. I meriti fotografici completi per questo libro si trovano sul seguente sito: <http://extras.springer.com/>.

1. Bernc Hampel per il gruppo di lavoro Neuropsicologia clinica: Roter Keil (basato dello schizzo di El Lissitzky)
2. Grafica degli autori
3. Esempio HIV (da sinistra verso destra): – steph vee.Δ: high five?. <http://www.flickr.com/photos/stephanieveephoto/3314637189/>. Accesso fatto il: 08/10/2015 – fredpanassac: Au château de Pau. <http://www.flickr.com/photos/10699036@N08/1746672664/>. Accesso fatto il: 08/10/2015 – Gene Hunt: Where I mostly shop for my entertainment needs. http://www.flickr.com/photos/raver_mikey/394605488/. Accesso fatto il: 08/10/2015 – savv: HSV-Bus. <http://www.flickr.com/photos/savv/3089827563/>. Accesso fatto il: 08/10/2015 – _titi: the hives. <http://www.flickr.com/photos/tomatemaravilha/2843070446/>. Accesso fatto il: 08/10/2015 – foto3116: snow ghosts 2. <http://www.flickr.com/photos/29385617@N00/316408546/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
4. Esempio 13 (da sinistra verso destra): – Tomas Caspers: 13. <http://www.flickr.com/photos/tomascaspers/2571978939/>. Accesso fatto il: 08/10/2015 – wstryder: Aluminium foil »booster« bag. <http://www.flickr.com/photos/wstryder/3198646063/>. Accesso fatto il: 08/10/2015 – Tracy O: Money!. http://www.flickr.com/photos/tracy_olson/61056391/. Accesso fatto il: 08/10/2015 – Thienemann: Buchcover Jim Knopf und die Wilde. <http://www.michaelende.de/buch/jim-knopf-und-die-wilde-13/>. Accesso fatto il: 08/10/2015 – basheertome: Candles. <http://www.flickr.com/photos/basheertome/2173687764/>. Accesso fatto il on: 08/10/2015

Distorsioni di pensiero #8

Sono Io Responsabile per Tutto?

Senso di responsabilità gonfiato

Attenzione: Questo capitolo è in particolare pertinente non solo per i pazienti che soffrono di DOC ma anche per coloro affetti da una Depressione (in aggiunta o esclusivamente)! Noi consigliamo quindi a tutte le persone interessate (DOC e/o Depressione) di lavorare su questo capitolo.

Introduzione all'argomento

Abbiamo una certa responsabilità nei confronti degli altri esseri umani (per esempio non dovremmo passare con il semaforo rosso o litigare a voce alta in presenza di bambini), ma non dovremmo neanche sopravvalutare la nostra porzione di responsabilità.

Molte persone con il DOC hanno un senso di responsabilità esagerato. Eventi negativi che sono al di là della loro influenza (per esempio terremoti, malattie improvvise nella cerchia delle amicizie) appaiono loro come se ne fossero colpevoli. Per le persone affette, non in grado di prevenire un certo evento, il senso di colpa è equiparabile a come se lo avessero causato attivamente da soli. Una educazione severa, specialmente se religiosa, o esperienze di vita avverse possono anche giocare un ruolo nello sviluppare un senso di responsabilità esagerato. Tuttavia, questo non può essere generalizzato a tutti i casi di DOC.

Mentre mangiamo, potremmo pensare a coloro che hanno fame. Ma non dovremmo sentirci in colpa perché come individui non abbiamo né causato la povertà né la possiamo effettivamente prevenire. Possiamo provare a fare una donazione, comprare il giornale per i senzatetto, o offrire aiuto ad amici che hanno bisogno di noi, ma non possiamo salvare il mondo da soli.

Non raccomandiamo indifferenza o egoismo; tuttavia, non dovremmo neanche impegnarci troppo nel provare sentimenti per gli altri. Mantenga sempre il suo senso della proporzione. La scelta non è sempre o tutto o niente. Se qualcuno Le chiede aiuto in una situazione disperata, Lei potrebbe dare a lui o a lei qualcosa, ma non bisogna per forza donare tutti i propri averi.

Adrian Wells e altri ricercatori sostengono che un senso di responsabilità eccessivo nel DOC derivi parzialmente da convinzioni magiche, specialmente la illusione che i nostri pensieri da soli possano causare (brutti) eventi. Legga di nuovo ►Unità # 2 (I cattivi pensieri portano a cattive azioni!) se questi scrupoli e queste paure Le si applicano. Inoltre, un aumentato senso di responsabilità o una cura esagerata potrebbe essere una copertura per la rabbia verso una certa persona. Volga lo sguardo di nuovo al ciclo vizioso di aggressione, colpa, e delusione nella ►prima unità (I cattivi pensieri sono anormali?). Questo non deve necessariamente valere per Lei, ma certamente vale la pena che venga considerato.



Atlas: Dannato da Zeus a reggere il mondo e i destini dell'umanità per tutti i tempi.

Esercizi

Esercizio #1: Non Giudicare con Doppi Standard



Persone affette da DOC, spesso senza saperlo, danno dei giudizi basandosi su un doppio standard:

Applicano un metro di giudizio in ambito morale più alto per sé stessi rispetto a quello usato per gli altri sulla base dell'educazione ricevuta.

Consideri se questa fattispecie si può applicare anche a Lei. Immagini da due a quattro differenti contrattempi:

- Del denaro è stato rubato perché la portiera dell'auto non era chiusa mentre Lei era all'estero.
- Ha dimenticato il compleanno di un buon amico.

Ora pensi a quanto duro e antipatico Lei sarebbe stato o forse già è stato in realtà con sé stesso in una situazione del genere. Per ogni comportamento sbagliato attuale o presunto in futuro, dica a sé stesso quello che direbbe ad un Suo buon amico in una situazione simile. Probabilmente Lei cercherebbe sinceramente di confortarlo e di fornirgli delle buone spiegazioni perché si convinca che il contrattento avvenuto fosse di natura minore, normale, e perdonabile.



Foglio di Lavoro 16



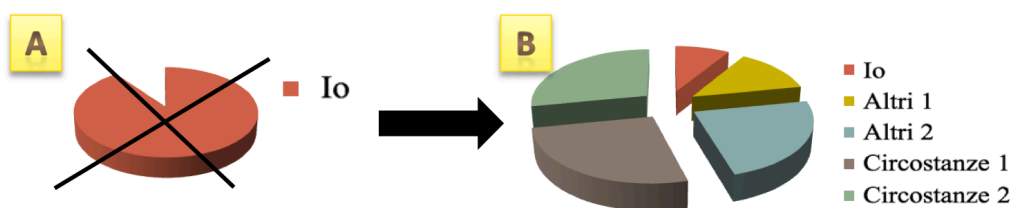
Esercizio #2: Mettere il Carro di Fronte ai Buoi



Molte persone affette da DOC pensano di essere i soli responsabili per fallimenti e accadimenti negativi. Circostanze sfavorevoli, la sfortuna, la inevitabilità di un evento, o il ruolo di altre persone non sono prese in considerazione o non vengono acetate.

È una buona idea distinguere tra tre diverse fonti per lo svilupparsi degli eventi: **circostanze, altre persone, e sé stesso**. Se ha un senso di responsabilità esagerato, pensi in primo luogo a quali circostanze e azioni (o anche mancanza di azioni) da parte di altre persone potrebbero aver causato o fatto scattare gli eventi in questione.

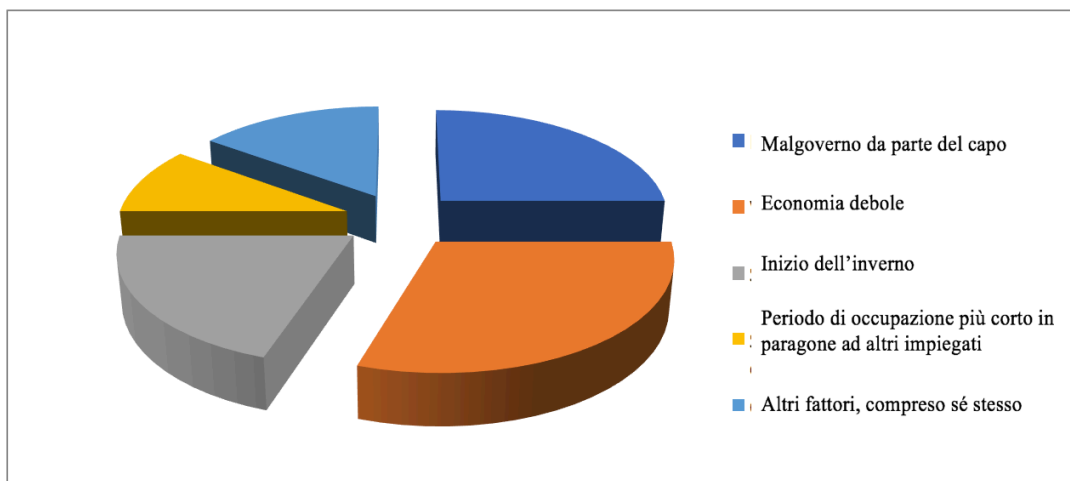
Illustrazione: Se si esamina attentamente, gli avvenimenti raramente sono causati da una singola circostanza. Molteplici circostanze e altre persone, di solito più di una, frequentemente giocano un ruolo più importante del nostro. Persone con un senso di responsabilità esagerato iniziano a guardare sé stessi come la causa_ e dopo rimangono bloccati. Si incupiscono a causa del comportamento sbagliato da loro percepito e sono incapaci di trovare altre cause (vedi A). Invece di mettere qui il carro di fronte ai buoi, prima pensi al contributo fatto da altre persone, da coincidenze, o da circostanze. Usi un diagramma a torta. Alla fine, annoti il suo contributo personale. Vedrà come questo mette la Sua propria influenza in prospettiva (vedi B).



Esempio

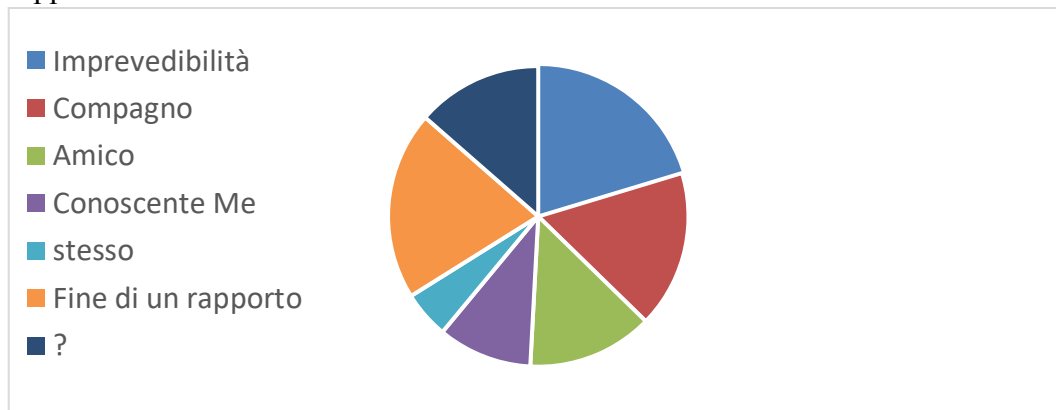
Lei ha iniziato a lavorare in un ristorante a maggio ed è stato licenziato ad ottobre. Anche se ha trovato in fretta un altro lavoro, questa esperienza le rode dentro e Lei dà la colpa solo a sé stesso (“non ero abbastanza all’altezza, e per questo motivo mi hanno lasciato andare via”).

Come mostrato nel diagramma, una serie di altri fattori appare essere più significanti.



Un Altro Esempio

La sua migliore amica è stata lasciata inaspettatamente dal suo fidanzato e ora è completamente stravolta. Non ha potuto mettersi in contatto con lei perché era andato al cinema. Appena ha saputo cosa fosse successo, la prima cosa che ha fatto è stata rimproverare sé stesso (“che razza di amico che sono; io mi sto divertendo mentre lei sta attraversando un momento così difficile”). Tuttavia, ad un esame più attento, altri fattori appaiono essere più significativi: La separazione, il suo ex fidanzato; la separazione improvvisa; altri amici non erano a loro volta raggiungibili.... La “Colpa” a forma di Torta potrebbe essere rappresentata così:



Ora è il suo turno

Suddivida le sue esperienze negative. Divida i pezzi della torta: Ripartisca le dimensioni a seconda di quanto a suo giudizio le circostanze, le altre persone, oppure Lei stesso siano state importanti nello sviluppo di certi (molto temuti) avvenimenti. Cominci con le circostanze e con le altre persone. Vi sono sezioni che possono contenere fino a tre persone e tre circostanze. Identifichi quanti più fattori possibile. Non dimentichi il ruolo del caso fortuito.



Foglio di Lavoro 17

Emendamento

Nessun dubbio, noi dobbiamo avere a cuore i nostri amici e la nostra famiglia e non dobbiamo affrontare le nostre relazioni con freddezza emozionale. Tuttavia, avere a cuore gli altri non significa che si debba arrivare all'esaurimento. Tenga un senso della proporzione. Aiutare il prossimo non è un proponimento “o tutto o niente”. Per esempio, un amico sta programmando di traslocare, e Lei lo vorrebbe aiutare anche se soffre di mal di schiena. Non rovini la sua salute; mostri le sue buone intenzioni offrendo il suo aiuto in modo diverso, come selezionare il mobilio o arredare il nuovo appartamento. Se un amico si trova in difficoltà finanziarie, ci pensi bene due volte per decidere se Lei è in grado o se Lei proprio vuole aiutarlo. Offra solo una somma di denaro di cui può benissimo fare a meno, e scriva un contratto di restituzione del pagamento. Altrimenti, la vostra amicizia alla fine potrebbe essere messa duramente alla prova. Se non si può permettere di aiutare finanziariamente, potrebbero esserci altre possibilità, come aiutare a selezionare una banca adeguata, etc. Questi esempi sono volti a dimostrare che è possibile aiutare qualcuno senza andare oltre i propri vincoli e i propri limiti.

Crediti Fotografici

I proprietari dei diritti di autore sulle fotografie sono elencati nella sequenza come appaiono nel capitolo. I meriti fotografici completi per questo libro si trovano sul seguente sito: <http://extras.springer.com/>.

1. Lance and Erin. Statue of Atlas.

http://www.flickr.com/photos/lance_mountain/138369342/. Accesso fatto il: 08/10/2015

2. gromgull: Spilling wine.

<http://www.flickr.com/photos/gromgull/3375802661/>. Accesso fatto il: 08/10/2015

3. Grafica degli autori

4. Grafica degli autori

5. Grafica degli autori

Distorsioni di pensiero #9

Il Buono Non è Buono Abbastanza

Aspirare alla perfezione

Attenzione: Questo capitolo è in particolare pertinente non solo per i pazienti che soffrono di DOC ma anche per coloro affetti da una Depressione (in aggiunta o esclusivamente)! Noi consigliamo quindi a tutte le persone interessate (DOC e/o Depressione) di lavorare su questo capitolo.

Introduzione all'argomento

Perfezione—Un dovere?



Perfezione—il nemico dei buoni

Menzioni una persona veramente perfetta: il Papa, un presidente USA, un primo ministro italiano, Heidi Klum? Ciascun individuo ha i suoi spigoli e persino i suoi difetti. Persone che hanno “l'aspetto perfetto” oppure un modo di fare eccessivamente morbido possono addirittura essere considerati noiosi o minacciosi. “Non mi è consentito fare sbagli”- anche in presenza di lavori monotoni, una percentuale di errore del 5% è normale. Errare è umano!

Aspirare alla perfezione può renderci infelici e paurosi. Per esempio, molti musicisti concertanti- da cui ci si appetta la perfezione- soffrono di disturbi dovuti all'ansia derivata dalla preoccupazione di fare degli errori. È preoccupato dal fatto che il mondo non perdoni gli errori? Accenda il televisore! Vi sono nuovi speakers e stelle dello spettacolo con difetti di pronuncia, che occasionalmente pasticciano i testi che devono recitare o che non sono modelli di bellezza. Viene in mente Jay Leno, che nonostante tutto è molto popolare.

Presti attenzione a quanto frequentemente anche politici al top e altri professionisti dei media pronunciano la locuzione “uh”.

Ricerchi sulla rete internet delle Gaffe imbarazzanti. In un episodio di *Sesamo Apriti*, un bambino piccolo disperatamente cerca sua madre che descrive come la donna più bella al mondo. Risulterà poi essere una vecchia signora che passa inosservata, il che illustra in un bel modo che la perfezione è posta negli occhi di chi osserva.



Udo Lindenberg— un famoso musicista tedesco — era afflitto da paura del palcoscenico all'inizio della sua carriera. Ha spiegato in una intervista rilasciata al settimanale *Stern*, che è riuscito a superare questa paura nel momento in cui ha lasciato perdere le false aspirazioni “mi sono detto: Non sono Caruso, ma Lindenberg e credo nelle mie canzoni. Bisogna avere qualcosa di buono da offrire, questa è la cosa più importante. Io mi considero il portatore di questi messaggi di felicità, che sono racchiusi nelle mie canzoni.”

Il giovane Udo
Lindenberg

Vita Perfetta?



Riconosce qualcuno dei personaggi in queste foto?



Cosa hanno queste persone in comune?

Erano o sono famosi, ricchi, di bell'aspetto, e di successo

Qualcos'altro?

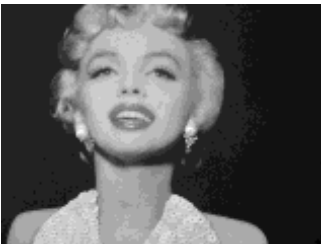
Loro sono/erano molto famosi, ricchi, di bell'aspetto.....e tutti avevano problemi emozionali.



La Star del calcio inglese **David Beckham** (qui ritratto su un poster pubblicitario) soffre di sintomi ossessivo-compulsivi. Per lui è difficile tollerare oggetti nell'ambiente che lo circonda che non siano disposti in modo simmetrico. Inoltre ha rivelato in una intervista, che i suoi rituali gli provocano una gran perdita di tempo e gli creano dei problemi interpersonali.



Robbie Williams divenuto famoso come membro del gruppo musicale "Take That", che dovette poi lasciare a causa di problemi di droga. In seguito, ha intrapreso con successo una carriera da cantante solista. Nel Febbraio 2007, venne ricoverato in una clinica a causa di una depressione e della sua dipendenza da farmaci.



Marilyn Monroe, un'attrice e modella molto famosa, durante tutta la sua carriera ebbe grossi problemi dovuti all'alcool ed all'uso di stupefacenti. Questi ultimi si rivelarono presumibilmente poi problemi secondari in relazione alle sue difficoltà psicologiche. Si tolse la vita all'età di 36 anni.



Elvis Presley, chiamato "Il Re del Rock'n'Roll," ha sofferto per anni di obesità ed era dipendente da prodotti farmacologici in conseguenza dei suoi problemi di salute mentale. Secondo le testimonianze dei suoi amici, alla fine della sua carriera, Elvis aveva anche seri problemi economici.

Le seguenti celebrità sono pubblicamente note per soffrire o aver sofferto da sintomi di DOC:

Howard Hughes (1905-1976): aviatore Americano USA e industriale

Billy Bob Thornton (nato 1955): attore americano USA vincitore di premi e trofei, cantante, regista.

Howie Mandel (nato 1955): comico e presentatore di quiz molto noto in Canada.

Esercizi

Esercizio #1: Nessuno è Perfetto



Prestati attenzione a persone che apparentemente sembrano perfette

Non ha importanza cosa Le è stato insegnato in passato, essere perfetto è impossibile- e in molte situazioni esserlo non è nemmeno desiderabile. Presti attenzione da vicino a persone che sono per così dire considerate perfette. Si accorgerà che anche i presentatori del telegiornale pasticciano le loro notizie, modelle hanno le rughe, presentatori e comici a volte fanno delle battute piatte e banali, e come avete visto, anche le celebrità possono soffrire di problemi psicologici. Questa non è l'occasione per godere con malizia dei problemi altrui, ma è semplicemente la dimostrazione che nessuno è immune dalle debolezze umane.



Foglio di Lavoro 18

Esercizio #2: Fare errori coscientemente



- Indossi una camicia che ha una piccola macchia o che sia stata stirata male.
- Indossi due calzini di diverso colore.
- Coscientemente usi un proverbio incorrettamente.
- Coscientemente scriva in modo grammaticale sbagliato una parola in una email o una lettera.

Anche se qualcuno ha notato l'errore: "E allora! Non è morto nessuno!"

Quali paure specifiche la affliggono?

(per esempio che le persone la derideranno in pubblico in modo fragoroso). Scriva un suo esempio personale nella tabella.



Foglio di Lavoro 19



Errore	La Conseguenza più temuta?	Attuale Conseguenza?
Esempio: Fare il nodo alla cravatta in modo sbagliato	Tutti notano l'errore. La deridono sonoramente e il Suo superiore La insulta (" Quale è il suo problema? Mia figlia di 8 anni potrebbe fare di meglio".)	Nessuno dei colleghi maschi nota l'errore. Una anziana collega di sesso femminile scuote la testa, sorride con indulgenza, e fa' notare l'errore. Poi aggiunge, "Non Si preoccupi, mio marito fa' la stessa cosa".

Crediti Fotografici

I proprietari dei diritti di autore sulle fotografie sono elencati nella sequenza come appaiono nel capitolo. I meriti fotografici completi per questo libro si trovano sul seguente sito: <http://extras.springer.com/>.

- 1./8. LittleGreyCoconut: Adriana.
<https://www.flickr.com/photos/coconutphoto/15303648048/>.
Accesso fatto il: 08/10/2015
2. Jorbasa Fotografie: Stuttgart – Prosche Museum (Udo Lindenberg Ausstellung).
<https://www.flickr.com/photos/jorbasa/16952853376/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
3. Collezione di persone famose: 4.–7. (da sinistra verso destra)
4. Yahoo Pressebilder: Unbenannt.
https://www.flickr.com/photos/yahoo_presse_bilder/4681287619/.
Accesso fatto il: 08/10/2015
5. gwelt: Robbie Williams.
<http://www.flickr.com/photos/50504967@N00/190454727/>.
Accesso fatto il: 08/10/2015
6. tallmariah: Marilyn Monroe.
<http://www.flickr.com/photos/tallmariah/171018433/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
7. Elvis Presley show 03.
<https://www.flickr.com/photos/7477245@N05/5255290635/>.
Accesso fatto il: 08/10/2015

Distorsioni di Pensiero #10

Posso raggiungere la Verità Assoluta?

Intolleranza della ambiguità

Attenzione: Questo capitolo è rilevante in particolare per le persone affette da sintomi ossessivi compulsivi (o in aggiunta che soffrono di disturbi depressivi)! Per le persone affette esclusivamente da disturbi depressivi (senza DOC) consigliamo di saltare questo capitolo!

Introduzione all'argomento

Persone affette da DOC spesso hanno la necessità di andare a fondo delle cose e hanno anche difficoltà a tollerare l'incertezza.

Questo è normale solo fino a un certo punto. Alcune persone leggono subito la fine di un romanzo criminale perché non sopportano la suspense. D'altra parte, vi sono delle aree in cui non c'è una verità assoluta o dove le cose cambiano col passare del tempo. L'Intelligenza è un esempio del primo enunciato; Fedeltà e Amore del secondo. Tutto quello che possiamo fare è accettare queste cose per quello che sono. La verità assoluta non è raggiungibile!

Gli scienziati sono venuti ad un compromesso con questa circostanza. Nessuno studio scientifico di una certa reputazione si proclama infallibile o attesta dei risultati infallibili. Alcune pubblicazioni scientifiche (per esempio Journal of Behavior Therapy & Experimental Psychiatry) richiedono addirittura che gli autori pubblichino i limiti dei loro studi. Gli scienziati parlano del 95% di livello di certezza, a questo livello un risultato o una scoperta è vista provvisoriamente come corretta ma non certamente come la verità assoluta.



Il "Faust" di Goethe: Dr. Faust è il simbolo del discepolo che aspira alla verità assoluta.... e fallisce.

Esercizio

Esercizio #1: La Necessità di Sapere



La Verità può essere raggiunta...e vale sempre la pena volerla raggiungere?

Faccia una lista che contenga fino a cinque incidenti in cui sarebbe stato riprovevole se Lei ne avesse saputo precedentemente il risultato, come ad esempio il sapere di una festa di compleanno a sorpresa. In aggiunta, annoti tre argomenti per i quali non esiste una verità assoluta perché essi:

- Dipendono dal gusto (per esempio, l'arte)
- Dipendono dalla definizione (per esempio, intelligenza)
- Possono cambiare (per esempio, l'amore)
- Dipendono dalla cultura (per esempio, cosa è mascolino).

Pensi alla categoria che descrive la Sua domanda più urgente come "io sono intelligente?" A questo punto, Lei può anche includere ►Distorsione di Pensiero #4 (Il mondo è un luogo pericoloso?): Sarebbe così terribile se...? Le conseguenze sarebbero davvero così devastanti?



Foglio di Lavoro 20

Non americano	Cool	L'originale	Eroe	Repellente
				
Vero Americano	Provinciale	Spazzatura	Bugiardo	Cool

I Pericoli della Comunicazione

Una Sentenza- molte verità!



Molte situazioni sociali sono ambigue. Nell'esempio in alto, non sappiamo davvero di certo cosa sta insinuando l'uomo o come la donna interpreta le sue parole. Forse lui sta solo descrivendo un fatto senza alcuna ulteriore implicazione. Ma potrebbe anche essere considerato un ordine, o potrebbe sottintendere che lui non si fida della capacità di guida della donna. Semplicemente non lo sappiamo e non dovremmo balzare a conclusioni affrettate! Un messaggio chiaro e distinto non può essere dedotto in questo esempio.

La comunicazione umana è complessa. Uno studio scientifico ha scoperto che le email vengono interpretate dal ricevente nel 40% dei casi in modo diverso da come originariamente intese dal mittente. Aggiungendo emozioni alle frasi dichiarate riduce ma non elimina completamente il problema. ☺

**Esercizio #2: Levarsi di Torno
Determinate Cose**

La Disposofobia è un fenomeno complesso con molte cause possibili alla sua base, compreso il trattare con oggetti diversi come sostituzione per i problemi sociali. In un sottogruppo, la forza trainante risulta essere la necessità di esercitare il controllo.

Mentre le persone che bramano la certezza e la verità rischiano di annegare in un oceano di informazione infinita che deve essere collezionata, capita, interpretata, e valutata, alcune persone affette da Disposofobia letteralmente annegano nella sporcizia delle loro case. Nuovi oggetti vengono immagazzinati ma nessuno di essi lascia la casa perché considerato importante o potenzialmente importante. La ricerca di informazioni e di oggetti si trasforma in una caccia fantasma senza alcuna soddisfazione.

Vi sono molti modi per affrontare la Disposofobia, a seconda delle circostanze che ne sono alla base. Tuttavia, questi esercizi dovrebbero essere svolti con uno specialista. Ecco alcune idee:

Confronto (vedi ► Distorsioni di Pensiero #4: Il nostro mondo è un luogo pericoloso?)

Una volta che una sufficiente comprensione è stata raggiunta, un sacco di spazzatura dopo l'altra viene gettata via (vedi ► Esercizio #4). Molte persone affette hanno riferito che la paura da loro provata si è rivelata essere molto meno di quanto ci si aspettasse. È inoltre una buona idea mettere due bidoni per la raccolta nella stessa stanza, uno per l'informazione di importanza soggettiva e una per la spazzatura vera e propria. Quando la raccolta è finita, il secondo bidone dovrebbe essere immediatamente trasportato alla discarica locale e lasciato lì.

Combatti il fuoco con il fuoco; Contro-criteri per la riduzione di beni e di informazioni

Contro-criteri possono aiutare per limitare all'inizio l'ammontare della spazzatura e dell'informazione, e poi per diminuirlo. Per esempio la cancellazione di almeno 20 elementi dal tuo computer ogni giorno, o la cancellazione di informazioni non personali più vecchie di 5 anni, la cancellazione di copie di documenti che puoi scaricare facilmente da internet e che non devi necessariamente stampare. Una persona severa per la quale l'ordine e l'obbedienza alle regole è importante e che non riceve profitto da altre tecniche potrebbe provare a limitare la necessità di collezionare oggetti usando delle contro-regole. Questa tecnica dovrebbe essere attuata da persone affette da compulsioni repentine, che fanno la stessa cosa in modo ripetitivo in continuazione. Anziché attendere che la regola del DOC venga soddisfatta, il contro-ordine viene impartito per porre fine al comportamento dopo, per esempio, solo una ripetizione. Oppure il rituale potrebbe essere posticipato a un momento successivo. Lo ripetiamo ancora, questa tecnica dovrebbe essere usata solo quando altre tecniche hanno fallito.

Crediti Fotografici

I proprietari dei diritti di autore sulle fotografie sono elencati nella sequenza come appaiono nel capitolo. I meriti fotografici completi per questo libro si trovano sul seguente sito: <http://extras.springer.com/>.

1. Ulrich Zeuner: Simm – Franz Xaver Simm: Goethes Faust. Con foto di F. Simm. Deutsche Verlagsanstalt, o. J. (1899).
2. https://www.flickr.com/photos/112156593@_N05/16524463806/.
Accesso fatto il: 08/10/2015
3. Beverly & Pack: American Peace Flag, Stars & Stripes, Red White Blue, Old Glory, Waving Wind Blowing.
4. <http://www.pinterest.com/pin/148267012705990369/> . Accesso fatto il: 14/03/2016
5. Nika: Cowboy Hats. <http://www.flickr.com/photos/nika/122095014/>
Accesso fatto il: 14/03/2016
6. Omer Wazir: Coca-Cola. <http://flickr.com/photos/thewazir/3751829200/>.
Accesso fatto il: 14/03/2016
7. World Economic Forum: George Bush – World Economic Forum in the Middle East 2008. <http://flickr.com/worldeconomicforum/2502829658/>
Accesso fatto il: 14/03/2016
8. williamcho: 1st Tattoo Show in Singapore.
<http://flickr.com/photos/adforce1/3182235303/> . Accesso fatto il: 14/03/2016
9. Marina Ruiz-Villarreal per il gruppo di lavoro Neuropsicologia clinica: Die Ampel ist grün (basate sull'idea di Schulz von Thun). Accesso fatto il: 08/10/2015

Distorsione di Pensiero #11

Il Rimuginare in Continuazione Aiuta a Risolvere i Problemi?

Incastrato in un ciclo infinito

Attenzione: Questo capitolo è in particolare pertinente non solo per i pazienti che soffrono di DOC ma anche per coloro affetti da una Depressione (in aggiunta o esclusivamente)! Noi consigliamo quindi a tutte le persone interessate (DOC e/o Depressione) di lavorare su questo capitolo.

Introduzione all'argomento

Il Rimuginare Aiuta a Risolvere i Problemi?

**STOP**

Si prega di pensarci prima di leggere oltre

È ragionevole riflettere sulla Sua vita, le Sue debolezze, e le Sue preoccupazioni. Tuttavia, è anche possibile esagerare la cosa e impantanarsi in una riflessione senza risultati. Il rimuginare o il covare dentro risulta essere comune alle persone affette da DOC e alimenta pensieri ossessivi. A volte potrebbe essere difficile riconoscere il punto esatto in cui il riflettere produttivamente sui propri problemi, si trasforma in un rimuginare senza risultato. Tuttavia, se il Suo pensiero produce più domande che risposte e tende a girare intorno in cerchi concentrici senza arrivare da nessuna parte, senza una soluzione, è ora di fare qualcosa per risolvere la cosa.

Dal momento che non è né possibile né efficace sopprimere i pensieri (vedi ► Distorsioni di Pensiero #5: I Pensieri cattivi devono essere soppressi?), provi con le tecniche descritte nella pagina seguente.

Ciascuno di noi possiede certi punti ciechi operativi. Se non si segue o si accetta alcun consiglio o input esterno (o non si chiede neanche), ci si può facilmente trovare sulla strada sbagliata oppure rimanere bloccato negli stessi pensieri (dove “non si vede la foresta a causa dei troppi alberi”). Si rivolga ad amici, conoscenti, un analista persone di cui ci si può fidare per esporre sé stesso a nuove prospettive e punti di vista e per avere un punto di vista generale sulle cose (da un punto di vista globale Lei può guardare oltre la foresta molto più facilmente). In questo modo è più facile sfuggire al ciclo vizioso del rimuginare!

Esercizi

Esercizio #1: Segnale di Stop

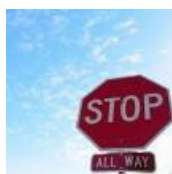


Prima di tutto cerchi di usare la scissione dell'associazione (vedi ► Distorsione di Pensiero # 7: Le Ossessioni irrevocabilmente avvelenano i Pensieri?; si scarichi gratuitamente il manuale dal sito www.uke.de/associationsspaltung) per sdoppiare o neutralizzare dissolvendoli, i pensieri connessi al rimuginare con pensieri positivi o perlomeno neutrali.

Un altro metodo per interrompere il rimuginare consiste nel dire a voce alta o a voce sommessa “stop”. Supporti questo approccio con immagini interiori come un segnale di stop, o stringa la mano a forma di pugno.

!Attenzione: Il secondo esercizio non funziona con tutte le persone affette da DOC. Continui con questa tecnica solo se nota un certo successo con l'esercizio!

Lo sport e gli esercizi di movimento in generale possono anche essere efficaci. Per esempio, imiti il movimento tipico di una certa professione come un direttore di orchestra o un torero, oppure cerchi di contrarre e poi rilassare differenti gruppi di muscoli in modo successivo. Il cerchio cognitivo infinito è a volte disturbato da questo tipo di attività in quanto dirige di nuovo il focus cognitivo e la attenzione.



Alcune persone affette da DOC sono capaci di sfuggire al cerchio infinito alterando il ritmo del loro pensare. Questo può suonare strano, ma è abbastanza facile da fare! Immagini un disco su di un giradischi che ha un graffio profondo in modo che lo stesso segmento del brano venga ripetuto continuamente. Dando un piccolo sbalzo alla puntina, la musica riprende normalmente. Alcune persone raggiungono questo risultato usando la tecnica dello stop, oppure immaginando una fragorosa esplosione. In alternativa, cerchi di lavorare con le parole chiave o le domande che la tormentano come ad esempio il cancro, la morte, perché io?; ”È possibile che Dio mi odi?” Pieghi queste parole nel suo orecchio interiore come se fossero su di un disco che Lei suona alla velocità sbagliata, oppure le faccia risuonare sempre più lentamente. Questo di solito irrita e interrompe i processi del pensare e a volte proibisce il rinnovarsi del rimuginare. Il saltare ad una parola collegata ma inserita in un altro contesto potrebbe anche essere di aiuto (vedi ►Distorsioni di Pensiero # 7: Le Ossessioni irrevocabilmente avvelenano i pensieri?).



»Effetto del disco rotto «



Foglio di Lavoro 21

Tutte le strade portano a Roma. Sperimenti e veda quale strada funziona meglio per Lei.

**Esercizio #2: Ritardo**

Agli Impulsi compulsivi si obbedisce direttamente e preventivamente da parte di coloro che sono affetti da DOC a causa del desiderio di evitare paure, tensioni, o altri sentimenti negativi che verrebbero fatte scattare se non si realizzasse l'azione. Provi a fare il seguente esperimento:

Invece di arrendersi direttamente alla compulsione, attribuisca 15 minuti per la compulsione ad una ora specifica più tarda, diciamo, alle ore 20. Lei dovrebbe collocare il luogo dell'incontro/appuntamento e non il Suo DOC o la Sua riflessione rimuginata. Molte persone affette da DOC trovano che questo espediente funzioni egregiamente.

Quale è il punto? Il Posporre una cosa non vuol dire abbandonarla!

Questo esercizio ha due obiettivi:

- Mostra che i pensieri ossessivi non prendono il sopravvento, ma che Lei- fino ad un certo livello- resta il padrone dei Sui pensieri.
- L'appuntamento rimandato viene spesso dimenticato poiché la pressione generata dall'impulso compulsivo a volte risulta intensificata quando si beve troppo caffè, quando si ha mal di testa, dallo stress sul lavoro, o da cose del genere. Se questi fattori contingenti sono assenti in seguito, gli impulsi o non sorgono affatto oppure possono essere contrastati se lo fanno.



Torno più tardi ...non si arrenda immediatamente ma fissi un'ora esatta per il suo DOC.

Crediti Fotografici

I proprietari dei diritti di autore sulle fotografie sono elencati nella sequenza come appaiono nel capitolo. I meriti fotografici completi per questo libro si trovano sul seguente sito: <http://extras.springer.com/>.

1. buildscharacter: The Thinker by Rodin.
<http://www.flickr.com/photos/buildscharacter/443708336/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
2. Peter Kaminski: STOP ALL WAY.
<http://www.flickr.com/photos/peterkaminski/1510724/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
3. Orin Zebest: Needle's Little Helper.
<http://www.flickr.com/photos/orinrobert-john/2912106892/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
4. PAUL: I'll Be Back.
<http://www.flickr.com/photos/marxalot/2570335163/>. Accesso fatto il: 08/10/2015

DISTORSIONE DI PENSIERO#12

**Il DOC è un Disturbo del Cervello—Vuol Dire
Questo che non Posso Fare Nulla per Cambiarlo?**

Il Doc e il Cervello

Attenzione: Questo capitolo è in particolare pertinente non solo per i pazienti che soffrono di DOC ma anche per coloro affetti da una Depressione (in aggiunta o esclusivamente)! Noi consigliamo quindi a tutte le persone interessate (DOC e/o Depressione) di lavorare su questo capitolo.

Introduzione all'argomento

Quasi settimanalmente risultati di nuovi studi sui cambiamenti cerebrali in presenza di DOC vengono pubblicati su riviste scientifiche. Le correlazioni tra alcune peculiarità nel cervello e il DOC sono state una fonte di sollievo per alcuni pazienti (“non dipende da me _ ma dal mio DOC”) mentre invece altri pazienti si rassegnano a seguito della errata percezione che il DOC presuppone una disfunzione irreparabile- proprio come una automobile guasta.



Il cervello al lavoro...

❗ Il cervello è la memoria stessa del suo uso

I nostri stati d'animo automaticamente conducono a cambiamenti nell'attività elettrica nel cervello. Influenze a lungo termine possono portare a dei cambiamenti cerebrali a più largo raggio. Per esempio, se Lei suona in modo assiduo il violino, le zone del cervello che sono responsabili per le attività motorie particolari corrispondenti, risulteranno maggiorate. Il consumo di droghe può anche portare a cambiamenti del cervello. Questi processi, tuttavia, di solito possono venire invertiti. Il cervello è abbastanza tollerante...e riesce anche a dimenticare molte cose. Questo fenomeno può risultare molto svantaggioso ad esempio durante una prova d'esame, dove ciò che abbiamo imparato a scuola svanisce, ma può anche essere vantaggioso in altre circostanze perché anche i brutti ricordi spesso si diradano con il passare del tempo.

Alcuni dei cambiamenti cerebrali che si trovano nel DOC sono minori e non costituiscono dei danni irreparabili. Alcuni ricercatori addirittura non hanno trovato alcuna differenza in paragone a cervelli cosiddetti sani. La riproducibilità di molte di queste scoperte è relativamente bassa. Noi al momento non sappiamo se i cambiamenti riportati sono prodotti dai sintomi (Il che significa che essi sarebbero una conseguenza e non la causa) oppure se questi sintomi fossero già presenti in precedenza!

Anche nel caso che questi cambiamenti fossero già esistiti prima del manifestarsi della patologia, prendendo a paragone un computer dove il software difettoso non intacca l'hardware, il pensare può portare dei cambiamenti al cervello. Questo fenomeno è già stato frequentemente dimostrato. Uno studio compiuto da un gruppo di lavoro sotto la guida di Lewis Baxter (University of California Los Angeles, UCLA) ha dimostrato più di venti anni fa` che la psicoterapia applicata al DOC conduce a cambiamenti nel cervello simili a quelli rilevati a seguito della assunzione di farmaci!

Dopo aver letto questo libro, il vostro cervello non sarà più esattamente lo stesso di come era in precedenza.

Genetica e Neuropsicologia

I nostri geni umani senza dubbio giocano un ruolo importante nello sviluppo e nella architettura della nostra costituzione psichica e mentale. I geni determinano se noi riceviamo capelli biondi o capelli neri, oppure se siamo alti o bassi. Le cose si complicano però quando invece si tratta della nostra personalità e della nostra psiche. In questo caso, i geni esercitano senz'altro anche una certa influenza. Tuttavia essi non suggellano il nostro destino ma certamente creano possibilità e limiti; un vasto interscambio di influenze esterne, di esperienze e punti cruciali nella vita vissuta possono trasformarsi in qualcosa di positivo, o al contrario causare problemi, o addirittura rimanere latenti. Anche in disturbi come la schizofrenia, l'impatto genetico non supera anche nel migliore dei casi il 50%.

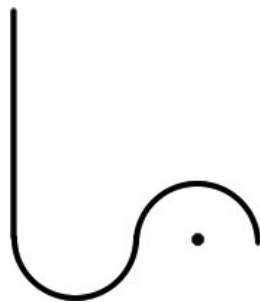


Un modello di DNA umano, che racchiude la nostra informazione genetica

Al momento vi è una disputa sul fatto se persone affette da DOC condividono mancanze neuropsicologiche che sono al centro dello studio del myMCT. Queste mancanze comprendono l'aver difficoltà in processi mentali di più alto livello come l'attenzione e la memoria, che vengono misurate con determinati esami e test, nei quali per esempio, i soggetti copiano complesse figure per poi rievocarle dalla memoria, oppure combinare lettere più in fretta possibile (vedi sotto). Più tardi, lo sperimentatore valuta in quale modo, il compito è stato svolto. I risultati vengono contrapposti con i risultati di persone che non mostrano una patologia apparente. L'opinione degli esperti è divisa. Mentre il nostro gruppo di lavoro non ha mai riscontrato che pazienti affetti da DOC abbiano prestazioni inferiori a quelli di soggetti sani quando si tratta di attenzione, intelligenza e test di memoria, non tutti i nostri colleghi concordano su questo punto.

Tuttavia, studi che hanno riscontrato deterioramenti in pazienti affetti da DOC non sempre hanno considerato le influenze secondarie. Per esempio, noi ed altri ricercatori scientifici, abbiamo riscontrato che sintomi depressivi che concorrono parallelamente, provocano problemi neuropsicologici reversibili e

di breve periodo. In altri studi, i criteri per gruppi comparabili non erano ottimali. Persone affette da DOC venivano messe a paragone con giovani studenti. Le differenze riscontrate in questi studi potrebbero non rispecchiare il DOC ma piuttosto che i controlli fossero “over achiever” o meglio “troppo in là”. In aggiunta, il perfezionista sollecita, nel corso della esecuzione dei suoi compiti, (vedi ►Distorsioni di Pensiero #9: Buono non è abbastanza), dei controlli ossessivi durante lo svolgimento del suo compito, nonché una auto- attenzione maggiorata, una paura della valutazione dall'esterno, il rimuginare (vedi l'unità seguente: sono io un fallito?), come anche paure da contagio da tastiere che non erano così pulite come alcuni pazienti DOC le avrebbero desiderate. Tutto ciò potrebbe aver ostacolato la loro prestazione. E addirittura aver provocato dei problemi secondari. In aggiunta, le differenze del gruppo non possono venir applicate al singolo individuo. Se vengono riscontrate delle differenze di gruppo, questo non significa che queste possono riscontrarsi in ciascun paziente. Più grande è il campione oggetto dello studio, meno è la differenza tra i singoli di cui si ha bisogno per trovare un risultato statisticamente importante- a prescindere dalla sua importanza nella vita reale. Anche tra i colleghi che presuppongono delle difficoltà in un sottogruppo di persone affette da DOC c'è accordo sul fatto che questi deterioramenti sono piuttosto minori e sottili.



Una prova che sfrutta una memoria non-verbale: Al soggetto viene chiesto di memorizzare una figura complessa e cercare in seguito di ricostruirla dalla memoria. (Picture Word Memory Test, Jelinek & Moritz)

C'è sempre Qualcosa. Problemi Psicologici: Tra Romantizzare e Drammatizzare

Secondo un nuovo studio fatto dalla World Health Organization, almeno 20% della popolazione soffre di depressione vera e propria o di sbalzi di umore almeno una volta nella vita. Disturbi dovuti all'ansia, specialmente paure di natura sociale (12%) sono ancora più frequenti e interessano almeno una persona su tre. Disturbi di natura sostanziale (per esempio a causa di alcool o di tranquillanti) vengono diagnosticati nella misura del 15%. L'uno per cento soffre di schizofrenia, il 3% di DOC. Questa lista potrebbe andare avanti ancora a lungo. Problemi psicologici e angosce affliggono più persone di quelle che la pubblicità, quando ci mostra solo persone sorridenti, ci vuole far credere. La nostra Società non è completamente onesta quando affronta questo tema. La maggior parte delle persone consulterebbe un medico generico, un internista, un cardiologo durante il corso della propria vita e non hanno alcun problema nel riconoscerlo. Non ci sono problemi nell'avere disturbi corporali-questa è la vita! Con disturbi di natura psicologica tuttavia, le cose sono diverse. Molte persone che hanno problemi psicologici, non cercano aiuto per ragioni di pudore o vergogna, oppure perché ritengono di poter affrontare e combattere da soli la loro "debolezza interiore" che raffigura come molti vedono i loro problemi psicologici.

La nostra Società ha una moltitudine di etichette degradanti per descrivere le persone affette da disturbi mentali, descrivendole ed etichettandole come lunatici, pazzi o svitati. L'inserimento e la costruzione di un nuovo centro cardiocirurgico nel vicinato causa molti meno problemi che un centro psichiatrico. A volte, si crea uno spostamento estremo nella direzione opposta: Persone affette da problemi psicologici vengono idealizzate come geni, spesso all'avanguardia, o come ribelli che vengono allontanati dalla società e rinchiusi dal sistema psichiatrico. Questa è allo stesso tempo una esagerazione ed una estrema generalizzazione. Anche se gli studi su artisti e scrittori hanno confermato che essi hanno una tendenza ad un abuso di sostanze e hanno problemi emozionali (specialmente rappresentati da estremi sbalzi di umore*), questo però non vuol dire che ciò vale per tutta la categoria.

Che ci piaccia o no, noi tutti abbiamo una certa predisposizione a disturbi che con alcuni fattori addizionali- *possono* tradursi in problemi come l'obesità il diabete, la pressione alta, oppure problemi psicologici.

* È noto che alcuni artisti hanno rigettato una terapia psichiatrica perché avevano paura che anche qualora trovassero sollievo dal dolore emozionale, questa li avrebbe privati della fonte della loro creatività.



Foglio di Lavoro 22
(Foglio Informativo)

Crediti Fotografici

I proprietari dei diritti di autore sulle fotografie sono elencati nella sequenza come appaiono nel capitolo. I meriti fotografici completi per questo libro si trovano sul seguente sito: <http://extras.springer.com/>.

1. Graphic: Pasieka, Photo- und Presseagentur GmbH Focus
2. net_efekt: DNA Molecule display, Oxford University.
<http://www.flickr.com/photos/wheatfields/2073336603/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
3. Grafica degli autori Jelinek u. Moritz, Picture Word Memory Test

Distorsioni di pensiero #13

Io sono un Fallito?

Bassa Opinione di sé stessi e Depressione

Attenzione: Questo capitolo è in particolare pertinente non solo per i pazienti che soffrono di DOC ma anche per coloro affetti da una Depressione (in aggiunta o esclusivamente)! Noi consigliamo quindi a tutte le persone interessate (DOC e/o Depressione) di lavorare su questo capitolo.

Introduzione all'argomento

Molte persone affette da DOC soffrono di mancanza di autostima. Circa il 50% di loro soffre di un tipo di depressione che richiede una terapia. I sintomi di fondo includono tristezza, basso stato d'animo, perdita di motivazione e iniziativa, come anche mancanza di autostima. Persone sane hanno a volte anche questi sintomi come risultato di problemi acuti e di crisi dovuti alla perdita del lavoro o per un lutto. In uno stato di depressione clinica, tuttavia, i sintomi si protraggono per un periodo di tempo più lungo (almeno 2 settimane) e riducono sostanzialmente la qualità di vita di una persona e la sua capacità di funzionare correttamente.

La Depressione frequentemente appare in persone affette da DOC a seguito di svariati problemi che si accompagnano al DOC come la esasperazione, l'isolamento sociale, e il racchiudersi in sé. Alcuni modelli cognitivi e distorsioni di cui ci occuperemo nelle pagine seguenti alimentano queste lamentele.

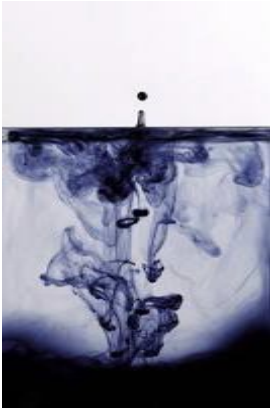
La tabella sottostante riassume i risultati di uno studio realizzato in proprio su 123 persone affette da DOC, molte delle quali hanno riportato certi problemi depressivi.

% in DOC	Problema
87	Mi sento stanco ed esausto.
84	Per me rimane impossibile sentirsi allegro.
77	Ho problemi a rilassarmi.
65	Ho poca capacità di azione.
65	Mi sento senza speranza.
65	Mi vergogno della mia malattia mentale.
59	Mi sento come un peso per gli altri.
56	Mi sento socialmente escluso.
47	Ho dimenticato come si fa' a provare gioia.



Il Pensare in modo depressivo viene caratterizzato da pregiudizi, distorsioni, pseudo-logiche, e generalizzazioni esagerate. Come una goccia d'inchiostro caduta in un bicchiere di acqua limpida, il completo panorama di sé stessi e degli altri può venire oscurato da una singola preoccupazione.

Individui che soffrono di depressione spesso provano a sopprimere i loro pensieri negativi che, come visto in precedenza, spesso conduce ad un aumento paradossale di questi pensieri. Ripassa la ►Unità #5 (I cattivi pensieri devono essere soppressi?). In aggiunta, il rimuginare, che era l'argomento della ►Unità #11 (Può il rimuginare/ruminare aiutare a risolvere i problemi?) protrae dei modelli di pensiero depressivi.



Esercizi

Esercizio #1: Ridurre Generalizzazioni Esagerate



Individui affetti da depressione tendono a generalizzare le cose in modo esagerato. Sono portati a pensare cose del tipo “Se fallisci una volta, sarai sempre un fallito”. Invece di vedere le cose solo “bianche o nere” cerchi di trovare delle spiegazioni positive e costruttive per spiegare le disgrazie o altri avvenimenti sfortunati.

Cerchi di essere più specifico possibile: Eviti generalizzazioni che comprendono parole come *sempre* oppure *mai* ed eviti anche termini imprecisi o offensivi quali *stupido* o *svitato*. Ora scriva i suoi esempi nella tabella sottostante e li passi in rassegna nella stessa maniera in cui si è fatto per i primi tre esempi enunciati sopra.



Foglio di Lavoro 23

Evento	Esagerata Generalizzazione	Valutazione Costruttiva
Non riesco a chiudere i pantaloni.	“Sono grasso e brutto.”	“È anche possibile che sia ingrassato, ma vuol dire questo che sono brutto?”
Lei ha fallito un esame.	“Non riesco mai ad avere successo in nulla! Sono un fallito!”	“Sì, ho fallito questo esame. L’esame era veramente difficile! Lamentarsi non aiuta. È meglio guardare avanti ... Posso ripeterlo ancora due volte e la prossima volta studierò più intensamente.”
Un amico la pianta in asso.	“Nessuno pensa che io sia importante. Le persone pensano davvero di potermi trattare in modo così sbagliato.”	“Peccato che non ci siamo incontrati; sarebbe stato bello. Il fatto che il mio amico abbia cancellato il nostro appuntamento non ha nulla a che fare con me. La scorsa volta siamo stati molto bene insieme. Anche io ho cancellato un appuntamento in passato.”

Non metta in atto proiezioni da te stesso verso altri!

Molte persone con una scarsa considerazione di sé stessi, proiettano la visione di sé stessi su altre persone. “Se non piaccio a me stesso, perché mai altre persone dovrebbero trovarmi gradevole?” Anche se Lei considera sé stesso inutile, brutto, senza talento, gli altri non necessariamente devono essere d'accordo con questo punto di vista.

Inoltre, le caratteristiche umane sono estremamente complesse- come in un mosaico. Siamo tutti composti da molti piccoli pezzi che non si possono semplicemente considerare chiari o scuri: E così dovrebbe essere- altrimenti la terra sarebbe un luogo alquanto squallido.



Le caratteristiche umane sono complesse come un mosaico

Qual è la Definizione di:

Intelligenza? Un rendimento scolastico brillante, avere una laurea, essere felici, parlare più di una lingua?

Essere attraenti? Bellezza interiore o esteriore, “Avere quel non so che”?

Successo? Una carriera eccellente, molti amici, essere soddisfatti con sé stessi...? Ancora una volta, non vi è una “corretta” risposta!

Cerchi di rimpiazzare aspettative irrealistiche assolute (“Io devo ...”) con obiettivi ragionevoli e raggiungibili! forse può tornare alla ►Unità #9 (Buono non è abbastanza?), nel quale abbiamo cercato di dimostrare che il perfezionismo spesso conduce alla disperazione.

Esercizio #2: Sia Cosciente delle sue Forze

L'amore è la decisione di affermare la grande immagine di un essere umano, mentre i dettagli possono rimanere come sono (Otto Flake).

Questa affermazione dovrebbe contare anche per noi.

Nessuno è perfetto! Lei può pensare a sé stesso come a un piccolo scaffale con numerose piccole scatole e ripiani. Invece di guardare solo ai ripiani mezzi vuoti, dovrebbe guardare invece ai suoi preziosi piccoli cofanetti. Una trappola di pensiero molto comune consiste nel prendere la propria forza per scontata e nel (presumibilmente) considerare indispensabili le qualità mancanti.

Invece di concentrarsi sulle sue debolezze percepite o presunte, dovrebbe ricordare a sé stesso i suoi punti di forza e le sue qualità.

Noi tutti possediamo delle abilità, che non abbiamo in comune con gli altri, e di cui andiamo orgogliosi. Non si deve trattare necessariamente di abilità rare, record mondiali, oppure invenzioni innovative.

Modo di Procedere

Pensi alle proprie qualità.

1. Quali abilità possiedo?

Per quale motivo mi hanno fatto i complimenti in passato?

Per esempio, Io sono portato per la tecnica...sono un buon ascoltatore....sono una persona affidabile

2. Immagini situazioni specifiche

Quando e dove? Che cosa ho fatto e chi mi ha fornito per questo un riscontro?

Per esempio la scorsa settimana, ho aiutato un'amica a dipingere le pareti del suo appartamento. Le sono stato di grande aiuto, senza di me non sarebbe riuscita nell'intento..... Ho confortato qualcuno ieri durante una discussione avvenuta su un forum internet.....

3. Annoti su carta!

Scriva quello che è andato a buon fine, o i complimenti che ha ricevuto.....

Legga questo testo regolarmente e lo approfondisca. Se ha una crisi, torni a questi ricordi (per esempio quando ha la sensazione di essere inutile). Le cose che sono bianco su nero spesso ci sembrano più reali dei nostri ricordi, specialmente perché il ricordare esperienze positive sembra essere raro nei momenti in cui non ci sentiamo bene.

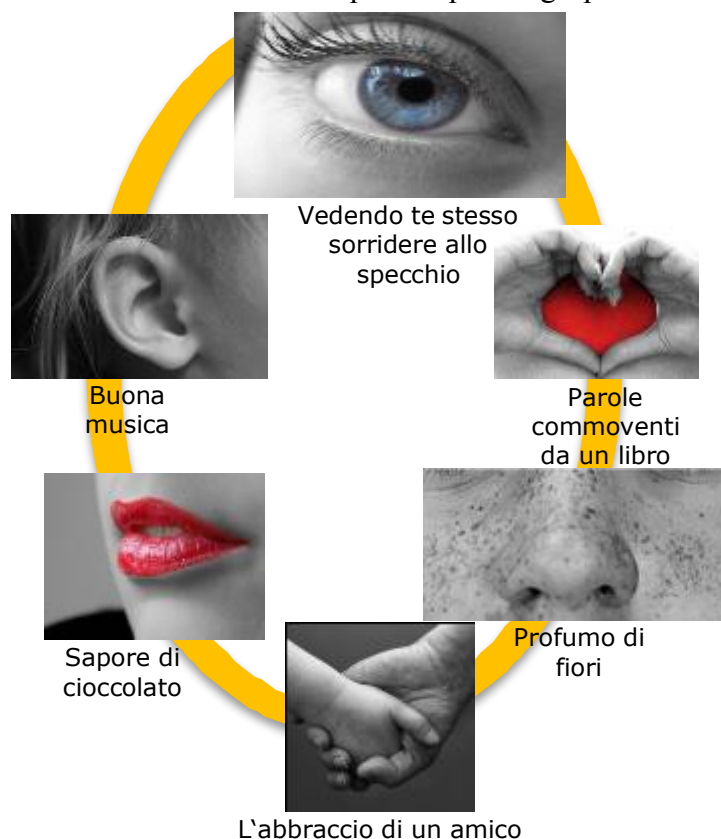
**Foglio di Lavoro 24**

Esercizio #3: Training del Circuito Sensoriale



Esperienze e ricordi negativi dominano la coscienza nelle persone con scarsa opinione di sé stessi. Esperienze positive che ciascuna persona ha avuto durante la propria vita, a prescindere da come brutta o triste sia stata la sua biografia, si confondono nella palude dei ricordi. Per rendere questi ricordi più salienti, è necessario che Lei li estragga e li immagini in modo vivido. Molte persone affette da depressione hanno problemi con questo metodo e potrebbero non riuscire a rivivere esperienze positive con tutti e cinque i sensi o potrebbero rimanere bloccati con un solo ricordo. In questo caso, viene consigliato il metodo del training “circuiti sensoriale”.

Immagini con tutti e cinque i suoi sensi e allo stesso momento anche con la sua testa e con il suo cuore (vedi figura) episodi positivi e/o comici avvenuti durante la sua vita. Per esempio, passi alla moviola col suo sguardo interiore, come ha segnato un punto importante per la sua squadra. Anche se la sua squadra ha finito col perdere, riviva quel momento! Oppure ripassi alla moviola col suo orecchio interiore come ci si è complimentati con lei per la sua nuova pettinatura o come le persone abbiano riso per una barzelletta da lei raccontata. Ricordi le fusa avute quando carezzava il suo gatto o cosa ha provato nell'abbracciare un vecchio amico. Per il sesto passo finale (testa e cuore) pensi a parole profonde che l'hanno commossa, per esempio un verso di un poeta, una frase confortante tratta da un testo religioso, oppure un commento saggio ricevuto per la strada da un adolescente. Se ha problemi nell'immaginare uno dei sensi in particolare (gli odori sono particolarmente difficili), non si preoccupi, passi semplicemente al prossimo stadio. La ripetizione del circuito e una pratica più lunga potrebbero portare alla luce



degli incidenti dimenticati. Se si allena con gli esercizi per diverse settimane potrebbe essere utile convertire la sua “chiave emozionale” da minore a maggiore.

Esercizio #4: Alle Prese con un Risponso Positivo o Negativo



Durante l'adolescenza molte persone hanno imparato a dare più peso al fare le critiche piuttosto che al riconoscimento delle qualità. Ciò potrebbe anche divenire una trappola di pensiero depressiva! Cerchi di trovare valutazioni più positive/costruttive per i propri eventi tanto quelli negativi che quelli positivi. Entri in una particolare situazione in coppia: una volta con un buon, ed una altra volta con un cattivo risultato.



Foglio di Lavoro 25

Evento	Valutazione Depressiva	Più valutazione positiva/costruttiva
Il Suo contributo/commento sul forum di discussione in Internet veniva lodato da un altro partecipante.	"Quella persona sta solo cercando di lusingarmi. È gentile sì....ma disonesta".	"Eccellente che qualcuno riconosca e gratifichi il mio contributo!"
Lei viene criticato su questo forum di discussione da un altro partecipante	"Mi sono esposto troppo, la mia opinione non è mai stata importante, sono uno stupido...."	"L'altra persona potrebbe aver avuto una giornata negativa. Vediamo cosa ne pensano gli altri partecipanti."

Esercizio #5: Prendere a Campione i Piaceri del Momento

Spesso, momenti preziosi ci passano accanto senza che noi ce ne rendiamo conto. Avremmo il desiderio forse di fermare l'orologio, ma di fatto siamo già preoccupati dal problema o dal compito successivo. Per essere in grado di apprezzare più coscientemente o perlomeno prolungare questi momenti preziosi, provi a trasportare un paio di fagioli secchi o piccoli sassolini nella sua tasca. Per ogni evento positivo che si verifica durante il giorno, lasci che uno di questi fagioli o sassolini si trasferisca da una tasca all'altra. Ma il trasferimento deve avvenire solo quando avviene un evento positivo come in una occasione speciale come una telefonata ricevuta da un caro vecchio amico, oppure in presenza dei “semplici” piaceri della vita quotidiana, come una buona tazza di caffè. Alla fine della giornata, guardi il suo “risultato” e prenda del tempo per tornare a pensare a tutti gli eventi positivi che Le sono accaduti quel giorno.



I momenti meravigliosi nella vita sono preziosi-
Raccolga il suo tesoro personale

Esercizio #6: Essendo Riconoscente

Per il prossimo esercizio Le chiediamo di pensare alle cose nella Sua vita per le quali Lei è riconoscente. Anche se non si sente a suo agio al momento ci sarà pur qualcosa nella Sua vita per la quale è riconoscente. Anche se lo scontro mentale contro i sintomi Le sta impedendo di comprenderlo. Può essere grato a quelle persone, che sono state sempre presenti e le sono state vicine, per esempio la sua nonna, o per cose o eventi, per esempio un bell'appartamento, o il fatto che ha deciso di fare il lavoro dei Suoi sogni in un'altra città.

Cerchi di trovare qualche altra prospettiva riguardo alla Sua malattia: Lei noterà che alcune cose per le quali Lei è grato hanno una connessione diretta con la Sua malattia (senza però essere grati alla malattia in sé). Forse ha trovato nuovi amici presso gruppi di auto-aiuto-reciproco oppure un terapeuta comprensivo? Lei sa che può completamente contare su alcuni amici- qualsiasi cosa accada?

Molte persone con malattie psichiatriche non vogliono perdere la profonda esperienza, che hanno provato attraverso il venire a patti con la loro malattia.



Per cosa sono riconoscente?

Alcuni esempi sono enunciati:

- Sono riconoscente di poter abitare in un paese sicuro
- Non è possibile scegliersi i genitori e la squadra di calcio. Sono riconoscente che la mia squadra militi nella serie A.
- Nonostante tutte le nostre differenze, Io rispetto mia sorella.
- Anche se avrei volentieri fatto a meno di ammalarmi, la terapia che ho intrapreso mi ha portato, come personalità, ad un altro livello. In precedenza ero più superficiale.

Può prendere appunti sui suoi propri pensieri sul Foglio di lavoro 26.



Foglio di Lavoro 26

Esercizio #7: Esistere Determina Coscienza

Emozioni come felicità, dolore, o ansia sono riflessi interiori di eventi esterni i quali a loro volta si irradiano di nuovo verso l'esterno. Una persona con una scarsa opinione di sé stesso verrà colpito dalle critiche in modo maggiore di una persona con una stabile opinione di sé. Una tale reazione si presume possa manifestarsi in una espressione fisica o facciale come innalzarsi, chinarsi, una voce bassa e monotona, oppure semplicemente lentezza. La complessa interazione tra le espressioni esteriori (esistere) e pensieri/cognizioni (coscienza) possono condurre ad un circolo vizioso se, per esempio, la miseria si esprime nell'avere le spalle ricurve e una espressione con gli-angoli-della bocca-rivolti-verso-il basso. Queste pose o questi gesti possono far scattare la compassione da parte di altri, il che può aumentare la sensazione propria di essere oggetto di misericordia e di essere senza valore.

Una possibilità per fare uso di questi processi automatici può essere quella di trasformare una reazione fisica tipica di pensieri depressivi nel suo esatto opposto. Invece di lasciar cadere le spalle, cammini dritto e sollevi lo sguardo. Provi a sorridere – almeno un poco. Spesso, taluni piccoli cambiamenti hanno un effetto sorprendente: pensieri e sentimenti positivi inizieranno a mescolarsi al suo triste umore. I segnali fisici sono strettamente connessi ai sentimenti: sentimenti positivi verranno evocati da espressioni del corpo positive. Vi è di più di una piccola verità nell'assioma, "È falso fino a che non lo fai."



"Il sorriso che irradia le sarà ritornato."

Altri Esercizi per incrementare Incrementare La stima di sé Stessi



- Ogni sera, scriva alcune cose positive che ha fatto durante il giorno (fino a 5 totali). Poi scorra col suo pensiero attraverso queste 5 cose. Studi scientifici hanno mostrato che le cose che apprendiamo o che pensiamo appena prima di dormire vengono memorizzate meglio.
- Dica a sé stesso di fronte allo specchio, “Io mi piaccio!” oppure “ tu mi piaci!” In un primo momento, ci si può sentire un poco sciocchi facendolo, ma provi comunque!
- Accetti complimenti e li scriva. Cerchi di ricordare situazioni in cui si è sentito bene- cerchi di ricordarle con tutti i sensi a Sua disposizione e forse con l'aiuto anche di foto, souvenir o di altri ricordi.
- Faccia cose che veramente La rendono felice come andare al cinema o sedersi ad un caffè o guardare un vecchio film alla TV- idealmente in compagnia di altre persone.
- Si alleni per almeno 20 minuti- ma non esageri ad allenarsi oltre il dovuto. Se possibile cerchi di aumentare la resistenza allo sforzo, per esempio con lunghe camminate o facendo jogging.
- Ascolti qualsiasi musica che sollevi il suo umore. Non importa quale sia, hard rock, jazz, pop, o musica folk.....



Foglio di Lavoro 27 **(Foglio informativo)**



Crediti Fotografici

I proprietari dei diritti di autore sulle fotografie sono elencati nella sequenza come appaiono nel capitolo. I meriti fotografici completi per questo libro si trovano sul seguente sito: <http://extras.springer.com/>.

1. h.koppdelaney: Depression. <http://www.flickr.com/photos/h-k-d/2240022294/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
2. go_nils: Inkheart. <http://www.flickr.com/photos/agemo/3253450339/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
3. Ed Yourdon: Mosaic benches at Grant's Tomb, Jul 2008 - 38. <http://www.flickr.com/photos/yourdon/2693799529/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
4. Philipp Martin: Mauerblume. <https://www.flickr.com/photos/philippmartin/15982364711/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
5. Sensory Circuit Training (in senso orario partire dall'alto): – StaR_DusT_: Eye!. <http://www.flickr.com/photos/star-dust/709945164/>. Accesso fatto il: 08/10/2015 – MetalPhoenIX: Coração. <http://www.flickr.com/photos/metalphoenix/4353054/>. Accesso fatto il: 08/10/2015 – E. E. Piphanies: Oh brother. <http://www.flickr.com/photos/pips/1144994523/>. Accesso fatto il: 08/10/2015 – craiglea123: Maria & Lucy's Hands. <http://www.flickr.com/photos/craiglea/3412456242/>. Accesso fatto il: 08/10/2015 – Christine Roth: Red red Lips. <https://www.flickr.com/photos/socialspice/5713714538/>. Accesso fatto il: 08/10/2015 – Travis Isaacs: Ear. <http://www.flickr.com/photos/tbisaacs/3911558890/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
6. Lily_of_the_Valley: The Light. <http://www.flickr.com/photos/45629771@N06/4322786680/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
7. ^@^ina (Irina Patrascu Gheorghita): Happiness held is the seed; happiness shared is the flower. ~Author Unknown https://www.flickr.com/photos/angel_ina/4552051664/. Accesso fatto il: 08/10/2015
8. Noodle93: Smile. <http://www.flickr.com/photos/noodle93/5372211976/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
9. L. Marie: SB 096. <http://www.flickr.com/photos/lenore-m/441559849/>. Accesso fatto il: 08/10/2015

Distorsioni di Pensiero #14

Questo Significa che Io non Guarirò di Nuovo e che Addirittura Potrei Finire Malato di Mente?

DOC ≠ Psicosi

Attenzione: Questo capitolo è rilevante in particolare per le persone affette da sintomi ossessivi compulsivi (o in aggiunta che soffrono di disturbi depressivi)! Per le persone affette esclusivamente da disturbi depressivi (senza DOC) consigliamo di saltare questo capitolo!

Introduzione all'argomento

Cosa significa il termine "Follia"?



STOP

Si prega di pensarci prima di leggere oltre

La Follia Non è una Diagnosi!

La follia non è una diagnosi e neppure un preciso termine scientifico. Psicologi e psichiatri a volte possono usare un termine specifico quale "schizofrenia" oppure uno più ambiguo come "psicosi". Entrambi i termini vengono spesso usati in modo intercambiabile anche se il termine psicosi può essere applicato anche a disturbi maniaco-depressivi. In breve, persone a cui viene diagnosticata una schizofrenia soffrono di una distorsione della realtà. Un sintomo fondamentale della schizofrenia è la disillusione, che viene definita come una falsa, non-correggibile convinzione come ad esempio una assoluta certezza che l'FBI la stia pedinando oppure che notizie alla radio o alla televisione contengano delle minacce in codice contro di lei. Sentire voci e altre allucinazioni e allo stesso modo disturbi di pensiero nei quali il linguaggio viene deviato divenendo incomprensibile agli altri avvengono in concomitanza frequentemente.

Le Idee Deliranti non necessariamente richiedono un trattamento!

Fino al 15% della popolazione soffre occasionalmente di idee deliranti. Solo circa un terzo di questi casi richiedono un trattamento e reagiscono a medicinali o alla psicoterapia. I confini tra delirio e opinioni religiose estreme oppure convincimenti politici sono a volte sfuocati.

DOC ≠ Psicosi

Il DOC equivale ad una psicosi? **No!**

Le **differenze più importanti** tra il DOC e una schizofrenia/psicosi/delusione sono elencate nella tabella:



Foglio di Lavoro 28
(Foglio Informativo)

Aspects	OCD	Schizophrenia/psychosis/delusion
Grado di convinzione	Forti dubbi, una visione nel disturbo è parzialmente presente	Forte convinzione, nessuna o inadeguata visione nel disturbo
Contenuto	Preoccupazione è per lo più correlata all'idea che qualcosa di brutto potrebbe succedere agli altri o a sé stessi per <i>coincidenza o disattenzione</i> come causare un incendio per aver dimenticato il forno acceso. Tematiche spesso implicano argomenti tabù come sporcizia, sessualità, o aggressione.	Convinzione che dei nemici vogliano farci del male. Temi per lo più relazionati a persecuzione e spionaggio.
Confini con il mondo esterno	Inquietudine se i propri pensieri possano trasferire pensieri o azioni verso altri (direzione di preoccupazione: da se stessi verso altri : fusione pensiero-azione vedi Distorsione di Pensiero #3: Cattivi Pensieri portano a cattive azioni?)	Convinzione che altre persone stanno immettendo pensieri nel proprio cervello oppure mettono in atto azioni con i loro pensieri (direzione di Inquietudine: opposta rispetto a DOC)
Decorso	Frequentemente cronico se non curato	Episodico, spesso con periodi intermittenti senza-sintomi
Terapia Farmacologica	Per lo più antidepressivi	(Alta Dose) neurolettici

Psicosi: La Fine?

Vorremmo respingere alcuni miti comuni legati alla schizofrenia. Anche se schizofrenia deriva dalle parole greche “spaccatura” e “anima”, la schizofrenia non dovrebbe essere confusa con il disturbo legato alla doppia personalità. I pazienti non sono come il personaggio di Robert Louis Stevenson, “Dr. Jekyll e Mr. Hyde,” il che vuol dire, un normale cittadino durante il giorno e un mostro imprevedibile durante la notte. Persone affette da schizofrenia non sono di solito pericolose per gli altri e si comportano normalmente al di fuori della fase psicotica. La maggior parte di essi ha una intelligenza normale e non sono mentalmente handicappati. Decenni orsono, la schizofrenia era vista come uno stato di assoluta pazzia che non poteva essere capita da un punto di vista psicologico, e i pazienti spesso venivano rinchiusi e allontanati dalla società. La visione scientifica della schizofrenia è cambiata, ma i pregiudizi e i malintesi permangono. Mentre molti esperti considerano i farmaci essere indispensabili nel trattamento di molte psicosi, i metodi psicoterapeutici vengono usati sempre più spesso per migliorare la qualità di vita dei pazienti ed il corso positivo della loro malattia.



Nonostante un equivoco molto radicato, le persone affette da schizofrenia non hanno una doppia personalità.

Crediti Fotografici

I proprietari dei diritti di autore sulle fotografie sono elencati nella sequenza come appaiono nel capitolo. I meriti fotografici completi per questo libro si trovano sul seguente sito: <http://extras.springer.com/>.

1. Austen Squarepants.

<https://www.flickr.com/photos/swruler/211304213/>. Accesso fatto il: 08/10/2015

2. g_y_photo: Good vs. Evil.

<http://www.flickr.com/photos/griffinyphotography/3864959061/>. Accesso fatto il: 08/10/2015

Parole conclusive...

La Pratica! –154

Feedback –155

Ringraziamenti! –157

Lei rappresenta di più che solamente il suo DOC e può fare di più che solamente combattere i Suoi Problemi!

Fino a 10-20 anni fa era prassi comune nella routine giornaliera di una clinica psichiatrica ed anche in pubblicazioni scientifiche psicologiche-psichiatriche equiparare tutti i pazienti con le loro rispettive malattie psichiatriche. Pazienti venivano detti “Depressivi”, “Ossessivo-Compulsivi”, “Schizofrenici” e così via. Questo oggi è cambiato. Istituzioni varie così come autori di pubblicazioni scientifiche sentono il bisogno di parlare delle persone in generale, che soffrono anche di una malattia psichiatrica. Questo può apparire in un primo momento come oltremodo corretto politicamente e sofisticato. Il pensiero che tuttavia racchiude è più profondo, perché in questo modo viene evitata la comprensione implicita, che un individuo con una complessa biografia, le sue forze, debolezze e le altre sue caratteristiche, venga considerato solo come un malato o un soggetto imperfetto.

Molte persone affette implicitamente sono attaccate a questa tipologia fuori moda di vedere la loro malattia e definire sé stessi quasi esclusivamente attraverso la loro malattia (per esempio il DOC, la depressione) o i loro problemi (la disoccupazione, o l’essere single). Come potrebbe uno riuscire ad essere differente, si potrebbe pensare, se uno passa 8-10 ore al giorno lavandosi le mani, controllando o rimuginando e per cui è incapace di vivere una vita improntata all’autodeterminazione? La lotta giornaliera contro il DOC, che comprende il ricovero ospedaliero, i problemi con le assicurazioni sanitarie, e forse anche la burocrazia legata all’assistenza sociale, potrebbe oscurare la Sua bussola interiore.

La cosiddetta “Acceptance and Commitment Theory” (ACT) si focalizza su questo argomento. In un modo che può sembrare un poco morboso, il paziente potrebbe venire incoraggiato ad immaginare cosa potrebbe venir scritto sulla Sua lapide. Nessuno di noi vorrebbe vedere che la sola iscrizione tombale fosse che ci siamo occupati del DOC e che il combatterlo sia stato l’elemento centrale della propria vita. La maggior parte delle persone – in salute o meno – vorrebbe venir ricordata come dei buoni amici, dei parenti leali, dei convinti social-democratici e così via.

Nonostante tutte le avversità, è importante nella vita perseguire degli obiettivi, e rimanere coerente con i propri valori- per quello che si può. Non ponga l’asticella troppo in alto (per esempio volendo divenire capo di stato e d’altro canto sia Lincoln che Churchill sono considerati capi di stato eccellenti nonostante i loro ben conosciuti disturbi psicologici) ma neanche troppo in basso. Rimanga preciso! Pensi a quali valori difende, o quali vuole difendere come persona, per esempio essere un buon ascoltatore; o essere qualcuno che è interessato o coinvolto politicamente e dice apertamente la sua opinione; essere un convinto Cristiano, Musulmano o anche un Ateo; essere qualcuno che è in sintonia con la natura e a cui stanno a cuore le cose..... Su quali valori vuole basare le sue azioni? Non è importante solo ciò che Lei fa’ per gli altri, ma lo è anche ciò che fa’ per sé stesso. Per esempio, potrebbe provare a tenere il proprio corpo in forma ed essere costruttivo al riguardo del proprio benessere cercando l’assistenza di un terapeuta, o cimentandosi con un manuale di auto- aiuto, o leggendo dei siti informativi su internet.....

Consideri questo tentativo come un processo, nel quale il punto focale giace più nel viaggio (la Sua vita) in sé stesso, piuttosto che nel raggiungere un particolare obiettivo. In un modo simile a come l'orizzonte o le stelle nel cielo notturno, Le indicano la direzione giusta, così questi valori possono essere delle luci guida.



Ciascuna persona ha molte sfaccettature.

Esercitarsi: Esercizio di Immaginazione

Per divenire maggiormente cosciente di quali valori sono veramente importanti nella Sua vita, prenda il tempo necessario per i seguenti esercizi di immaginazione.

Se possibile, chiuda gli occhi e in un primo momento pretenda di essere alla fine della Sua vita guardando all'indietro. Dentro la sua testa esprima alcune delle ragioni che hanno reso la Sua vita degna di essere vissuta:

Questa vita è stata una bella vita forse perché ha potuto essere vissuta accanto a delle persone per lei importanti. Chi sono queste?

- Potrebbe aver fatto delle cose nella vita, che hanno significato qualcosa per lei. Quali potrebbero essere?
- O forse Lei ha appreso certe cose o ha fatto certe esperienze che non avrebbe mai voluto perdere. Quali sono queste?
- Forse ha visto posti che le hanno lasciato una buona impressione. Di quali posti si tratta?
- Forse, ha goduto di momenti speciali e si è divertito molto. Di quali momenti si tratta?

Tornando alla Sua vita di tutti i giorni, immagini la situazione di svegliarsi domattina notando che il DOC è scomparso completamente.

- Cosa farebbe?
- Con che cosa o con chi passerebbe il Suo tempo? E dove?
- Come organizzerebbe la Sua vita quotidiana e la sua intera vita?
- Come si manifesterebbe il fatto che Lei vive la sua quotidianità basandosi sui suoi propri principi?



Nessuna vita corre su un binario unico...

Faccia Pratica!

Il Detto è tanto vero anche se suona trito e ritrito: “solo con la pratica si raggiunge la perfezione”.

Dia a sé stesso il tempo necessario per capire e assimilare le cose lette in questo manuale. Cerchi di lavorare esercitandosi per mezzo degli esercizi consigliati, e soprattutto li ripeta regolarmente così come si eserciti con i nuovi modelli di pensiero-e comportamento. Questo è necessario per integrarli permanentemente nella Sua vita quotidiana.

Non tutte le distorsioni di pensiero discusse Le appariranno rilevanti. Questo è senz'altro vero visto che quasi nessuno elenca tutte e 14 le distorsioni di pensiero conosciute. Tuttavia, è anche difficile riconoscere sé stesso o anche le proprie distorsioni di pensiero. Come dice il detto, “ L'occhio vede tutto tranne sé stesso.” Spesso, noi ci rendiamo conto solo retrospettivamente che siamo incappati in una trappola di pensiero.

Quando si trova nel dubbio, chieda ad un parente stretto, un buon amico, o al suo terapeuta se, a loro avviso, lei soffre di una specifica distorsione di pensiero.

Dei peggioramenti possono anche avvenire. Ciò non significa che Lei abbia fallito e che debba iniziare tutto da capo. D'altro canto, questo è quasi normale sul percorso per uscire dal DOC.

Anche se non ha tratto beneficio dal training metacognitivo, ciò non significa che Lei sia un “ caso disperato”. Un programma di auto-aiuto raramente può rimpiazzare una vera e propria psicoterapia.

Noi ci auguriamo che questo libro Le sia stato di aiuto e Le facciamo i nostri migliori auguri!



Feedback



Ci rallegriamo per il Suo feedback!

Commenti, critiche, e/o suggerimenti per migliorare sono i benvenuti:

Professore Steffen Moritz
Clinica Universitaria Amburgo-Eppendorf (Germania)
Clinica di Psichiatria e Psicoterapia
Gruppo di Lavoro Neuropsicologia Clinica
FAX: +49 40 7410 57566
moritz@uke.de
<http://www.ag-neuropsychologie.de>

Per favore ci aiuti ad aiutare

Perché fare una donazione?

A seguito della generale problematica situazione del sistema sanitario (per così dire anche del sistema di aiuto su basi volontarie), è nostro obiettivo fornire i nostri programmi- come ad esempio myMCT o associazioni condivise (www.uke.de/assoziationsspaltung) a persone con problemi psicologici a costo molto contenuto e se possibile a costo zero.

Inoltre, è nostro esplicito obiettivo il cercare di valutare e migliorare myMCT continuando la ricerca scientifica. Tuttavia, la ricerca non solo assorbe molto tempo, ma richiede ingenti risorse finanziarie.

Se volesse sostenere myMCT, Le saremmo molto grati se decidesse di fare una donazione. Chiaramente, noi La aiuteremo con tutte le Sue domande, a prescindere se Lei decida di donare o meno. Nessuno deve sentirsi moralmente obbligato a dare un contributo.

Contributi di ogni genere e di qualsiasi ammontare sono cordialmente benvenuti. Tutte le donazioni serviranno per sviluppare e migliorare ulteriormente il myMCT; non avendo un supporto finanziario professionale e neanche un apparato amministrativo a nostra disposizione.

Poiché siamo una organizzazione non-profit, le Sue donazioni possono essere forse dedotte dalla Sua dichiarazione dei redditi, in questo caso saremo lieti di inviarle, a richiesta, una idonea certificazione. Mandi la Sua email con i suoi dati a: moritz@uke.de.

Tutti i donatori, indipendentemente dall'ammontare della loro donazione, verranno menzionati con riconoscenza su: www.uke.de/psych_sponsor.

Per donazioni ingenti, superiori a 4000€, i donatori verranno menzionati nelle pubblicazioni di auto-aiuto, comprese le pubblicazioni.

Come Donare?

Si informi cortesemente sulle diverse possibilità per una sponsorizzazione (moritz@uke.de). Le Donazioni possono essere fatte al seguente Conto Corrente (La certificazione ai fini fiscali verrà emessa su richiesta):

Beneficiario: University Center Hamburg-Eppendorf
Banca: Hamburger Sparkasse (Band code: 200 505 50)
Numero di conto bancario: 1234 363636
Causale/Account title (assolutamente cruciale per garantire che la donazione ci pervenga): 0470/001 -MyMCT
IBAN: DE54200505501234363636
BIC/Swift: HASPDEHHXXX

Grazie!



Vogliamo esprimere la nostra gratitudine per i numerosi suggerimenti e l'assistenza ricevuti per questo libro a tutti i nostri colleghi, collaboratori, amici e parenti:

Andrea Dunker, Jörg Dunker, Ann-Kathrin Ebner, Susanne Fricke, Thomas Hillebrand, Birgit Hottenrott, Torsten Imig, Lena Jelinek, Sina Klein, Anne Külz, Thies Lüdtke, Margrit Moritz, Edgar Geissner, Sarah Randjbar, Franziska Roggenbuck, Anne-Lena Sauerbier, Lisa Schilling, Johanna Sundag, and Francesca Vitzthum

Vogliamo anche esprimere i nostri più sinceri ringraziamenti per i preziosi feedback e per i suggerimenti che ci hanno permesso di migliorare, alle seguenti persone:

Amanda Brooks, Catriona Donagh, Samatha Fitt, Patricia Gough, Natalie McClaren and Ailsa Russell

Per ultimo, ma in modo speciale, vorremmo ringraziare il nostro professore Ken Kronenberg.

Riconoscimenti per la 3a Edizione

Vorremmo esprimere la nostra gratitudine a Fiona Brown, Mona Dietrichkeit, Birte Jessen, Lilian Krasberg, Sabrina Michalski, and Alina Struve per la loro completa revisione e correzione dalla prima bozza alla terza edizione. Altresì vogliamo ringraziare Thies Lüdke per il suo aiuto nel formattare i nuovi fogli di lavoro così come Veronika Tokarska per aver prodotto tutte le immagini aggiuntive.

Un ringraziamento speciale va a Mrs. Stefanie Teichert per la sua attenta lettura e per i suoi molteplici suggerimenti volti a migliorare l'opera, che sono andati ben al di là di una correzione linguistica.

Crediti Fotografici

I proprietari dei diritti di autore sulle fotografie sono elencati nella sequenza come appaiono nel capitolo. I meriti fotografici completi per questo libro si trovano sul seguente sito: <http://extras.springer.com/>.

1. Ley: Woman in the mirror. <https://www.flickr.com/photos/13514463@N06/11409024824/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
2. Björn Láczy: Weichen. <https://www.flickr.com/photos/dustpuppy/78871005/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
3. gmiphone: Chopi summit 800x600. http://www.flickr.com/photos/gregg_macdonald/. Accesso fatto il: 08/10/2015
4. Bernd Kirschner. <https://www.flickr.com/photos/40804746@N02/6260363868/>. Accesso fatto il: 08/10/2015
5. gigilivorno: Grazie-Thanx. <https://www.flickr.com/photos/gigilivorno/3907077689/>. Accesso fatto il: 10/10/2009