

LIBERI DA OSSESSIONI

**MANUALE PRATICO SUL
DISTURBO OSSESSIVO COMPULSIVO**



liberidaosessioni.it

I 3 pilastri del Disturbo Ossessivo Compulsivo

I 3 pilastri del Disturbo Ossessivo Compulsivo	2
Introduzione	3
Disclaimer	3
Presentazione	4
Guida alla lettura	5
ESERCIZIO NUMERO 1 : Controllare il respiro	5
Chi sono	7
Cosa è il Disturbo Ossessivo Compulsivo	9
Cosa è la paura	9
Cosa è l'ansia?	10
Quali sono i sintomi dell'ansia?	11
ESERCIZIO NUMERO 2 : Che cosa è l'ansia	12
Cosa sono le ossessioni?	13
ESERCIZIO NUMERO 3 : Quali sono le ossessioni che non mi lasciano in pace?	13
Cosa sono le compulsioni?	14
Come riconoscere il Disturbo Ossessivo Compulsivo	15
INDIZIO NUMERO 1: Tutto inizia con una domanda	16
INDIZIO NUMERO 2: Le domande ipotetiche	16
ESERCIZIO NUMERO 4 : Identificare le domande	16
INDIZIO NUMERO 3: L'urgenza di avere una risposta	17
ESERCIZIO NUMERO 5 : Identificare l'urgenza	17
INDIZIO NUMERO 4: La ricerca di conferme	17
INDIZIO NUMERO 5: Il DOC è la malattia del dubbio	17
INDIZIO NUMERO 6: Tu sai quello che vuoi	18
ESERCIZIO NUMERO 6 : I desideri ed i sogni	19
INDIZIO NUMERO 7: Il senso di impotenza	20
INDIZIO NUMERO 8: I pensieri ossessivi sono automatici	20
ESERCIZIO NUMERO 7 : Sedere in silenzio	22
4 – Perché i pensieri tornano sempre	24
4.1 Quale è il vero problema del DOC	24
4.2 Cosa è il pensiero.	24
4.3 Pensiero volontario e pensiero automatico.	27
4.4 Il mondo della realtà ed il mondo della mente	28
4.5 Problemi reali e problemi immaginari.	29
4.4 E' nata una ossessione	31
4.5 Le compulsioni ed i rituali	31
Conclusione	33

Introduzione

Disclaimer

Questo ebook è stato pubblicato al solo scopo informativo e divulgativo, non ha alcuna pretesa di sostituire il medico curante e non rappresentano in alcun modo un consulto medico o psicologico.

. Se sei a conoscenza o anche solo sospetti di avere un problema, allora rivolgiti a un medico specialista.

Niente di quanto affermato in questo sito può essere interpretato come un tentativo di offrire un'opinione medica, psicologica o in altro modo coinvolta nella pratica della medicina.

Il lettore non è autorizzato a servirsi dei contenuti del sito come consulto medici personalizzati.

Le informazioni contenute in questo ebook

Le informazioni divulgate non sono sostitutive del rapporto tra paziente e medico curante.

Le indicazioni fornite e da tutti coloro che scrivono e collaborano per il sito sono di carattere generale; niente di ciò che viene scritto in questo sito deve essere da voi o da chiunque altro utilizzato a scopo diagnostico o terapeutico per qualsiasi malattia o condizione fisica.

Cure e terapie personalizzate devono essere prescritte esclusivamente dal proprio medico curante.

Gli esperti che collaborano con il sito e/o l'autore stesso non si assumono la responsabilità in merito all'affidabilità ed all'esattezza delle informazioni riportate e per gli effetti negativi diretti, indiretti, incidentali e consequenziali legati all'uso proprio o improprio delle informazioni contenute in questo ebook.

L'autore o i distributori non possono essere ritenuti responsabili per danni diretti o indiretti provocati dall'uso delle informazioni presenti in questo materiale. Continuando con la visione del materiale liberi l'autore da ogni responsabilità.

Presentazione

Ciao e grazie per aver deciso di leggere questo ebook.

Questa guida fa parte del sito liberidaossessioni.it, il sito dedicato alla conoscenza del disturbo ossessivo compulsivo, dove potrai trovare informazioni utili riguardo ai vari problemi che questo problema comporta.

Parliamo quindi di un disturbo a base d'ansia caratterizzato dalla presenza di pensieri o dubbi ossessivi ed indesiderati dei quali probabilmente stai cercando di liberarti senza successo...

Vorrei innanzitutto **invitarti alla calma**. So bene che il disagio e l'ansia che questo problema porta con sé può raggiungere picchi molto elevati. Lo so perché ci sono passato in prima persona, come scoprirai tra poco...

Ma prima... per favorire la comprensione dei preziosi consigli contenuti in questo ebook, vorrei che tu entrassi in uno **stato d'animo di pacato rilassamento**. Perciò, per cortesia, prenditi alcuni momenti per te.

Siediti in una posizione comoda, allenta la camicia o i vestiti stretti, abbassa o spegni la suoneria del cellulare. Se vuoi, prima di iniziare, puoi chiudere gli occhi per qualche secondo... e portare la tua attenzione al respiro.

Ascoltare il respiro è un esercizio molto potente, ed è utile anche quando ci si sente agitati. Puoi fare così: **comincia facendo 3 respirazioni profonde**.

Devono essere lente, lunghe e molto profonde e durante ognuna di esse puoi contare mentalmente, così: 1..... 2..... 3.....

Puoi continuare ancora se vuoi, fino a 7, o a 10, cercando di rimanere con l'attenzione sul tuo respiro, che diventa via via più calmo e regolare.

Bene! Quando ti senti sufficientemente rilassato, quello è il momento per procedere con la lettura.

Sono certo che le indicazioni che troverai nel seguito ti saranno utili. Lo sono state per me, mi hanno aiutato molto nel trovare l'uscita dal labirinto delle ossessioni. A proposito: desidero chiarire subito una cosa: guarire dal Disturbo Ossessivo Compulsivo è possibile ed io ne sono la prova.

E se ce l'ho fatta io, puoi farcela anche tu!

Questa è la mia promessa! Buona lettura!

Guida alla lettura

In questo materiale ti parlerò di:

- che cosa sia il disturbo ossessivo compulsivo (a proposito da ora in poi lo chiamerò spesso con il suo acronimo **DOC**)
- quali siano i suoi principali **schemi di funzionamento**
- di alcuni degli **errori più frequenti** che ho fatto e che vedo fare a chi ne soffre, in modo che tu possa apprenderli e cominciare ad evitarli.

In diverse parti dello scritto che segue troverai degli **esercizi**. Sono utili trucchi e stratagemmi che servono a prendere consapevolezza di come funziona la mente ossessiva.

Hanno una qualità particolare però... **funzionano solo se li metti in pratica!**

Magari in questo momento stai cercando affannosamente di lenire lo stato ansioso in cui ti trovi, e nel farlo forse stai saltando da una parte all'altra cercando il "Santo Graal", quell'informazione che ti sembra davvero fondamentale per risolvere i tuoi dubbi.

In realtà la soluzione è già dentro di te. Si tratta di imparare a conoscere **la propria mente**. Questa abilità può essere imparata, ma bisogna farlo con la pratica.

ESERCIZIO NUMERO 1 : Controllare il respiro

Tanto per cominciare con il piede giusto, ecco un primo esercizio ☺

Si tratta della tecnica di respirazione con la quale ho iniziato la guida, ricordi? E' eccezionale nei momenti di particolare agitazione. Te la ripropongo, aggiungendo alcuni dettagli

- Comincia facendo 3 respirazioni ampie. Devono essere lente, lunghe e molto profonde e durante ognuna di esse puoi contare mentalmente, così: 1.... 2..... 3.....
- Per ogni respirazione dopo la terza diminuisce un po' l'ampiezza del gesto, mantenendo comunque un ritmo molto lento e regolare.
- Puoi continuare a contare il respiro fino al numero che preferisci, quello che ti fa sentire rilassato.
- Se vuoi, puoi fare questo esercizio ogni volta che lo desideri. Non è tanto importante farlo a lungo, quanto ripeterlo di frequente.
- Ripetendo questa pratica frequentemente ti accorgerai che funzionerà sempre meglio. E potrai farla tutte le volte che ti va, in ogni situazione (anche in coda al supermercato) e per il tempo che riterrai più opportuno.

La pratica è l'unica cosa nella vita che consente di imparare nuove abilità e migliorare.

Puoi leggere decine di libri che ti spiegano come andare in bicicletta. Ma solo salendoci fisicamente sopra, muovendo le gambe, allenando l'equilibrio e direzionando il manubrio puoi **capire ed imparare.**

APPROFONDIMENTO: Perché controllare il respiro?

In via del tutto eccezionale ti dirò subito la ragione per la quale questo esercizio è molto importante ed utile. In verità le ragioni sono molteplici:

- Non puoi fare a meno di respirare... il che significa anche che il respiro è sempre con te, in ogni momento. Non costa nulla, non è pesante, non puoi dimenticarlo a casa, non fa male e non ha controindicazioni. Fa parte di te e per mezzo di esso entri in contatto con il tuo corpo.
- La respirazione è un perfetto ponte tra il conscio e l'inconscio. **È una delle poche funzioni corporee su cui possiamo agire consapevolmente:** possiamo accelerare il nostro respiro, rallentarlo, ampliarlo o approfondirlo. Ma esso continua a funzionare anche se non ce ne occupiamo: in questo momento, mentre la tua attenzione è rivolta al testo, il tuo respiro continua a esistere.
- La respirazione è profondamente legata allo stato emotivo ed alla velocità dei pensieri che affollano la mente. Il modo in cui respiri quando hai paura o ti senti ferito è diverso dal modo in cui respiri quando sei calmo o rilassato.

Quindi questo esercizio ha diverse implicazioni positive: esercitandoti a controllare il respiro "segnali" al tuo corpo che si può rilassare, che ti prendi cura di lui.

Calmando il respiro ed il corpo, di riflesso calmerai la mente, che comincerà a rallentare il flusso dei pensieri. Come puoi ben immaginare, questo è dannatamente utile nel momento in cui l'ansia è alta (per favore nota che quando sei agitato la respirazione è più breve e rapida del solito)

NOTA BENE: questo esercizio, non è una bacchetta magica! Se non funziona alla prima non ti scoraggiare e continua a metterlo in pratica. Le abilità per essere imparate appieno hanno bisogno di tempo.

NOTA BENE 2: Se durante l'esercizio compaiono dei pensieri disturbanti, per il momento fai una bella cosa... fregatene! E torna a concentrarti sul respiro. Vedremo più avanti come vanno gestiti i pensieri...

Chi sono

Prima di tutto...

Chi sono io per poter parlare di **ossessioni** e per affermare di conoscere l'argomento così bene, da darti addirittura dei consigli e delle informazioni così importanti? Quali qualifiche ho, per parlare di queste cose?

Inizio subito col dirti che **non sono un Medico o uno Psicologo e non ho mai studiato Psicoterapia** da un punto di vista accademico ufficiale (infatti sono Ingegnere).

Sono invece una persona che ha sofferto ed è riuscito a **guarire dal disturbo ossessivo compulsivo**. E che ha poi voluto mettere a disposizione le sue ricerche per aiutare chi ancora è incastrato nel labirinto infinito delle ossessioni.

Quando ho iniziato a soffrire di **pensieri ossessivi** altamente disturbanti la mia vita è precipitata. Sono stato anche in terapia psicologica e farmacologica per molti mesi, con risultati purtroppo molto modesti. Era un vero inferno.

Così mi sono rimboccato le maniche ed ho deciso di mettere tutta la mia intelligenza e la mia forza di volontà per trovare una **cura alle ossessioni**, cercando più materiale possibile e praticando tecniche provenienti da ogni parte del mondo.

Fino a quando non ne sono definitivamente uscito!

Credo che il modo Occidentale di **curare la mente** soffra di forti vincoli dovuti alla nostra formazione "meccanicistica" che tenta di spiegare tutto con la **razionalità ed il pensiero logico**. Spesso invece nelle nevrosi, è proprio l'estrema logica a provocare il problema (il DOC è in effetti un eccesso di pensiero)

Non appena capii che la scienza non aveva totalmente chiare le dinamiche dell'ansia e dei pensieri ossessivi iniziai ad approfondire tutto quello che la medicina naturale proponeva.

Mi sono soffermato in particolare sulle **filosofie orientali**, che più di ogni altra cultura vantano una tradizione plurimillenaria nel **controllo della mente**, basato sulle risorse di cui tutti noi siamo dotati naturalmente, senza ricorrere a chimica, statistica e farmacologia.

Ho infine compreso che il metodo ideale per **guarire dal DOC definitivamente ed in modo naturale** è una sintesi dell'efficienza scientifica occidentale e della saggezza di pratiche millenarie Orientali.

E guarda un po' che cosa ho scoperto...

Cosa è il Disturbo Ossessivo Compulsivo

Innanzitutto la prima cosa che è necessario comprendere è che cosa sia il Disturbo Ossessivo Compulsivo e quali siano i suoi sintomi.

Il **DOC** è un **disturbo d'ansia** caratterizzato dalla **presenza di ossessioni e compulsioni** che sono fonte di grande sofferenza per la persona, comportano ingente spreco di tempo (più di un'ora al giorno) e interferiscano con le normali attività quotidiane.

La paura che il contenuto delle ossessioni si avveri è il motore di questo problema. Per comprendere meglio questi meccanismi vediamo in dettaglio i 4 ingredienti di cui è fatto il DOC:

- Paura
- Ansia
- Ossessioni
- Compulsioni

Cosa è la paura

La **paura** è una emozione guidata dall'istinto ed ha come obiettivo la sopravvivenza del soggetto di fronte ad un possibile pericolo per la propria incolumità.

La paura, in uno stato fisiologico naturale è un meccanismo difensivo incredibilmente potente ed estremamente utile in tutte le situazioni di pericolo. Facciamo un esempio "preistorico":

Paleo, un giovane contadino del 3000 a.c., si trova da solo in una parte oscura del bosco. Non è mai stato coraggioso e le ombre degli alberi, già minacciose di giorno, sembrano ora celare ogni sorta di pericolo. Paleo avanza timoroso, quando, alcune decine di metri davanti a lui sente il suono di un animale feroce. Sente immediatamente il sangue ghiacciarsi nelle vene...

A livello cerebrale il "sistema limbico" (che è una struttura antichissima del nostro cervello) induce immediatamente la paura, per mezzo dell'"amigdala, una porzione del cervello grande quanto una mandorla e sede della nostra memoria emotiva.

Quando l'amigdala valuta uno stimolo come pericoloso, scatta come una sorta di grilletto neurale inviando segnali di emergenza a tutte le parti principali del cervello; stimola il rilascio della Adrenalina, attiva il sistema cardiovascolare, i muscoli e l'intestino.

Contemporaneamente, i sistemi di memoria vengono "sfogliati" con precedenza assoluta per richiamare ogni informazione utile nella situazione di paura.

In pratica, **più velocemente ed al di fuori di qualsiasi processo logico e razionale**, il cervello induce la produzione di una serie di ormoni deputati alla **preparazione** del nostro corpo **al combattimento o alla fuga**.

Fisiologicamente avvengono questi fenomeni:

- accelerazione del battito cardiaco - il cuore inizia a pompare una grande quantità di sangue verso i muscoli;
- respirazione affannosa - il respiro si fa corto per fornire maggiore ossigeno ai polmoni;
- tensione muscolare - i muscoli diventano ipertonici per prepararsi a sopportare un grande sforzo, non sentire la fatica ed essere pronti ad accusare dei colpi;
- vampate di calore - la temperatura del corpo aumenta poiché il fisico deve essere "caldo" e pronto;
- vertigini - l'ossigenazione viene ridotta nelle aree che ne hanno meno bisogno in caso di combattimento. Tra queste rientra la testa (da qui il detto "sbiancare dalla paura");
- vista a "tunnel" - per concentrarsi meglio sull'aggressore;
- suoni distorti - in realtà non siamo abituati, ma l'udito diventa molto più sensibile per "captare" meglio i segnali sonori;

Non è possibile arrestare questi meccanismi, sono innati e volti a garantire la sopravvivenza. E' importante capire una cosa: il primo insorgere della paura è in realtà piuttosto impreciso. Non avendo dati a sufficienza per elaborare il grado di pericolosità della situazione, si viene spinti ad ipotizzare la situazione peggiore.

Pochi secondi dopo, Paleo si rende conto che il rumore è quello di un rapace che si stacca da un albero e vola via nel cielo. Paleo sorride nervosamente e poi emette un sospiro di sollievo.

Il pericolo non è più presente e rapidamente il cervello sostituisce la produzione di ormoni adrenalinici con altri che inducono il rilascio della tensione (risata) ed il progressivo rilassamento (sospiro di sollievo).

Dopo un ragionevole lasso di tempo si torna allo stato di relax.

Cosa è l'ansia?

Anche **l'ansia** è indispensabile per la sopravvivenza umana (in effetti niente di ciò che ci ha dato la Natura è inutile...) L'ansia è uno **stato emotivo** contraddistinto da una sensazione di preoccupazione, apprensione e paura, più o meno intensa e duratura.

Normalmente serve a richiamare la nostra attenzione, ci allerta nelle situazioni di pericolo e ci stimola a realizzare obiettivi a volte indispensabili per la vita stessa.

Questo meccanismo ci accompagna sin dall'**età della pietra**, quando era certamente un'ansia naturale, positiva, che serviva da campanello d'allarme in un ambiente carico di minacce.

Facciamo un altro esempio preistorico:

Il villaggio della tribù di Paleo è stato attaccato da un piccolo branco di lupi, che per fortuna viene scacciato. Un paio di giorni dopo, i cacciatori riferiscono che il branco è ancora in zona ed è molto più numeroso di quanto immaginato.

Paleo sente un brivido ed il suo istinto è quello di trovare un primo rifugio. Poi sente i suoi amici che discutono e comincia anche lui a pensare a come risolvere questo problema. Ci pensa giorno e notte, senza riuscire a stare tranquillo, facendo attenzione ad ogni più piccolo suono o movimento.

Il villaggio si riunisce ed escogita una prima soluzione: erigere una palizzata di legno in modo da tenere la tribù al sicuro. L'ansia continua a tenere Paleo in allerta e lo spinge a dare il meglio di se in questa opera. Quando infine la palizzata è completa, la tensione cala perché si sente più sicuro e soddisfatto

In questo semplice esempio, il pericolo immediato non è fisicamente presente. E' però un notevole **pericolo potenziale**. **Ciò significa che potrebbe accadere** oppure no.

Nel dubbio, la Natura ha fatto in modo di sollecitare una risposta nell'individuo per mezzo dell'**ansia** che è preparatoria e spinge ad utilizzare risorse e energia nella ricerca di una soluzione al problema. In pratica, ti spinge ad agire sollecitando in te una tensione che ti provoca sofferenza e che permane fino a quando non hai trovato una soluzione al problema.

L'ansia è utilissima ancora oggi, nel momento in cui devi sostenere un esame, fare un colloquio di lavoro, risolvere un problema concreto.

Al giorno d'oggi tuttavia le minacce fisiche sono diminuite e l'ansia è diventata perlopiù una componente "esistenziale" o sociale.

E quando essa persiste per periodi eccessivi, l'ansia può diventare uno stato patologico contraddistinto da uno stato continuo di tensione che compromette le capacità di giudizio e la qualità della vita.

Quali sono i sintomi dell'ansia?

I sintomi sono assimilabili a quelli della **paura**. L'ansioso vive in un costante stato di allarme e tensione che lo induce da un lato a temere disgrazie, incidenti e insuccessi e dall'altro a non tollerare le attese e le situazioni competitive.

Nell'ansia abbiamo la presenza di sintomi psichici e fisici:

- Preoccupazione costante, spesso ingiustificata, o pessimismo.
- Nervosismo, incapacità a rilassarsi ed ipersensibilità agli stimoli, facilità al pianto, fobie specifiche.

APPROFONDIMENTO: Che differenza c'è tra ansia e paura?

Questa distinzione è importante e va compresa molto bene. Senza voler andare troppo in profondità, data la complessità dell'argomento, possiamo dire che le manifestazioni fisiologiche e psicologiche indotte dall'ansia sono sostanzialmente identiche a quelle della paura. Per l'esattezza, l'ansia muove le stesse leve naturali utilizzate dalla paura.

La differenza sostanziale però è la seguente:

- La **paura** è una reazione emotiva ad un **pericolo reale**. E' solitamente molto intensa, immediata e di breve durata (termina alla scomparsa della minaccia). E' una reazione istintiva, governata solo indirettamente dall'intelletto e dal ragionamento.
- **L'ansia** è invece una reazione ad un **pericolo percepito**. Si mantiene ad un livello più basso e prolungato nel tempo. Induce l'uso dell'intelletto e della razionalità per la risoluzione di un problema.

E' importante ricordare che nel caso della paura il pericolo è fisicamente presente davanti a noi. Mentre nell'ansia il pericolo può esistere ma non essere fisicamente presente. In alcuni casi addirittura può non esistere... E' il caso che ci riguarda più da vicino e che vedremo più avanti

- Insonnia o sonno con incubi, problemi di concentrazione e confusione.
- Contratture muscolari, tendenza a serrare i denti, voce tremante e talvolta mani tremolanti.
- Ronzii alle orecchie, visione confusa, vampate, dolori localizzati privi di evidenti cause organiche.
- Tachicardia, palpitazioni, dolori al centro del torace, cali di pressione, polso irregolare.
- Senso di costrizione e oppressione al petto, difficoltà respiratorie, sensazione di soffocamento.
- Aumento della frequenza urinaria, disturbi del ciclo mestruale e del desiderio sessuale.
- Difficoltà a deglutire, difficoltà digestive, mancanza di appetito, nausea, vomito, diarrea.
- Cefalea, vertigini, aumento della sudorazione, vampate oppure pallore, riduzione della salivazione.

Cosa sono le ossessioni?

Le **ossessioni** sono pensieri o immagini intrusive che appaiono nella mente contro la propria volontà e creano pesante fastidio o sofferenza a causa di:

- **contenuto prevalentemente assurdo**, sgradevole e contrario ai propri desideri e alla propria storia personale
- **emozioni negative molto intense** di paura, disgusto, senso di colpa ecc... che questi pensieri provocano.

ESERCIZIO NUMERO 3 : Quali sono le ossessioni che non mi lasciano in pace?

Un piccolo esercizio per fissare le idee. Chiediti (e poi scrivi): quali sono i pensieri che vorrei mi lasciassero in pace? Se potessi farli sparire magicamente, quali sceglierei per primi?

Mi raccomando prendi l'abitudine di scrivere! Scrivere permette di fissare le idee, svuotare la mente e scaricare energia nervosa! C'è anche un altro motivo importantissimo ma non te lo posso ancora dire.

Caratteristiche fondamentali delle ossessioni sono:

- **frequenza e persistenza dei pensieri fissi**, che possono occupare la mente in modo duraturo e continuo, senza lasciare un attimo di tregua ed esaurendo le energie
- la sensazione che tale attività sia imposta, presente contro la propria volontà e **totalmente incontrollabile**;
- il timore di essere costantemente in pericolo o di essere responsabili di tale pericolo, oppure di rendersi persone immorali, cattive o pericolose
- il terrore di poter pensare volontariamente al contenuto dell'ossessione stessa, o il senso di colpa per averlo fatto
- l'inutilità di ogni sforzo fatto per **contrastare le ossessioni**, con conseguente senso di impotenza e depressione

Per come le ho vissute io le ossessioni sono un vero e proprio bombardamento di pensieri ed immagine altamente disturbanti, che si presentano continuamente e senza controllo causando un vero e proprio inferno di paura e preoccupazione costante.

Spesso si dice che il DOC è come avere un terrorista nella testa che ti minaccia urlando continuamente contro le tue peggiori paure. Una cosa da non augurare nemmeno al proprio peggior nemico...

Cosa sono le compulsioni?

Le ossessioni sono spesso di natura bizzarra e, chi ne soffre è solitamente consapevole della loro infondatezza; tuttavia **non si riesce a non pensare** ad esse e quando l'ansia diventa davvero tanta, si può essere così confusi da non rendersi conto dell'assurdità dei pensieri.

E' in questi momenti che cominciano le compulsioni.

Le **compulsioni sono azioni mentali o fisiche** che la persona mette in atto per porre soluzione al pensiero ossessivo o per diminuire la forza dell'emozione negativa ad esso associato, anche se temporaneamente.

Si tratta quindi di **comportamenti ripetitivi** (es. lavarsi le mani all'infinito, accendere e spegnere le luci un certo numero di volte prima di uscire da una stanza, riordinare in modo perfettamente simmetrico) o di **azioni mentali** (es. ripetere numeri o formule, ragionare per ore su un dettaglio, ripensare ad eventi o controllare le proprie sensazioni in maniera eccessiva), **eseguiti per ridurre il senso di disagio e l'ansia** provocati dai pensieri ossessivi.

La compulsione, dunque, riduce l'ansia, produce sollievo e dà un senso di relativa sicurezza, anche se dura poco tempo.

Nella maggior parte dei casi questo comportamento diventa talmente regolare che l'individuo non lo ritiene un problema degno di nota. Anzi le compulsioni assumono spesso un carattere talmente abituale e ripetitivo che vengono attuate, a scopo preventivo, anche in assenza di ossessioni.

E purtroppo così facendo si compie uno degli errori più grandi nel percorso di uscita dal DOC, come vedremo più avanti.

Come riconoscere il Disturbo Ossessivo Compulsivo

Fino ad ora abbiamo visto la parte, diciamo così, puramente "accademica". Un sunto di quanto puoi trovare sui siti Internet che trattano di questo argomento. Cominciamo ora ad entrare nel vivo dei contenuti. Stò per darti alcune informazioni pratiche basate sulla mia esperienza.

Qualunque sia il tipo di DOC di cui si soffre, c'è una domanda "vitale" per chi ha questo disturbo, una domanda che forse anche tu ti stai facendo da tempo ed alla quale non riesci a dare una risposta (oppure di cui *temi* la risposta):

Questi pensieri che continuano ad arrivarci nella testa senza che io riesca minimamente a controllarli sono reali? Oppure è davvero un disturbo a base d'ansia con un nome e caratteristiche ben precise?

Questa domanda è sicuramente una delle più dure a cui ho sentito di dover rispondere nel momento in cui, dopo una ricerca iniziale su Internet, sono venuto a conoscenza del disturbo ossessivo compulsivo. Ed è anche quella che mi ha creato in assoluto più sofferenza.

Ricordo bene infatti come dopo lunghi periodi di **rimuginamento mentale** che durava per ore, quando mi ero infine convinto che in effetti i miei sintomi coincidessero con quelli che trovavo su Internet, arrivava comunque l'ultima domanda subdola: e se mi stessi ingannando per auto-convincermi?

Il fatto è che questa domanda riassume, sintetizza e simboleggia perfettamente il DOC.

Alla fine di ogni certezza, il dubbio. Non è un caso se il disturbo ossessivo compulsivo è universalmente riconosciuto come **la malattia del dubbio**. Ebbene, dopo aver capito questo e molti altri meccanismi sono infine giunto ad avere una risposta definitiva.

No, i pensieri che avevo nella testa non erano reali.

Hai notato che ho parlato in prima persona? Lo ho fatto di proposito. Se ti dicessi che anche i tuoi pensieri non sono reali (va bene te lo dico, in effetti sono falsi... e più avanti ti spiegherò anche come faccio a saperlo), sentiresti un grande sollievo che però, purtroppo, avrebbe breve durata.

Infatti dopo un po' tenderesti a mettere in dubbio le mie parole con una quantità infinita di domande che ti lasceranno nuovamente nel dubbio.

Posso invece darti alcuni indizi preziosi che ti aiuteranno a comprendere che davvero i tuoi pensieri non sono reali e sono frutto del DOC.

Posso farlo perché il DOC è terribile, ma ha anch'esso dei punti deboli: funziona per schemi.

Ed io questi schemi li ho scoperti tutti.

INDIZIO NUMERO 1: Tutto inizia con una domanda

L'inizio dell'Odissea del docker (colui che soffre di Disturbo Ossessivo Compulsivo) coincide, nella stragrande maggioranza dei casi, con una singola domanda che emerge dal nulla. Una domanda fatta a **livello razionale** e che pertanto richiede una **risposta coerentemente guidata dalla logica**, e non dalle sensazioni, come invece dovrebbe essere.

La persona ossessiva tende a vivere in un **eccesso di razionalità**, che utilizza per decidere cose che le altre persone semplicemente *sentono*.

Così per esempio, il docker da relazione pensa di sapere quello che dovrebbe sentire e **razionalmente** decide se la sensazione del momento è giusta o sbagliata, invece semplicemente di lasciarsi guidare dalle emozioni e dall'istinto.

INDIZIO NUMERO 2: Le domande ipotetiche

Le domande del docker hanno sempre la **forma ipotetica**. Fai attenzione che questo punto è centrale: c'è sempre di mezzo un **"e se...?"** In alternativa potrebbe non esserci il "se" ma esserci un **verbo al tempo condizionale**. Quindi domande come queste:

- Perché ho pensato questa cosa? Se lo ho pensato allora...
- E se fosse che volevo pensarla?
- Non devo guardarlo altrimenti potrebbe succedere...
- E se questo elettrocardiogramma fosse sbagliato?
- Non sarà che forse devo accettare l'idea di...
- Toccando questo oggetto potrei sporcarmi...
- Se proprio io fossi il caso particolare? Quell'unico caso su un miliardo?? E se fossi proprio l'eccezione che conferma la regola???

ESERCIZIO NUMERO 4 : Identificare le domande

Quando senti una forte sensazione di disagio in seguito ad una domanda che arriva nella mente durante la quotidianità, cerca di capire bene quale è la domanda precisa. Se da un po' stai pensando e ripensando, cerca di ricordare quale è la domanda dalla quale tutto è iniziato.

E poi che fai? Bravo! Scrivi la risposta

INDIZIO NUMERO 3: L'urgenza di avere una risposta

Un'altra caratteristica fondamentale del DOC è la costante ed urgente impazienza di **avere una risposta esauriente il prima possibile**. La risposta, come detto sopra, deve essere logica, razionale, rigorosa. Come una dimostrazione matematica, deve essere "inattaccabile".

E fino a quando la risposta non è esauriente secondo la logica di colui che ha posto la domanda (**e non secondo canoni oggettivi**) il docker non riesce a trovare pace. Questa è una caratteristica che hanno in comune anche coloro che soffrono di ansia generalizzata, ma nel caso del docker, l'argomento è sempre lo stesso.

ESERCIZIO NUMERO 5 : Identificare l'urgenza

Poni attenzione in questa caratteristica. Quando ti accorgi di avere una domanda che necessita di una risposta, fai caso a quanto questa sia urgente. Come fai a capirlo? Beh dovresti sentire un aumento dell'ansia nel momento in cui non puoi soddisfare la risposta. Poi, accanto alle domande trovate nell'esercizio precedente, scrivi quanto è urgente la domanda da 1 a 10

INDIZIO NUMERO 4: La ricerca di conferme

Nel tentativo di risolvere i suoi timori, chi soffre di ossessioni inizia una spasmodica ricerca di conferme. Queste possono essere:

- Chiedere rassicurazioni a familiari o amici
- Cercare ossessivamente informazioni su Internet.
- Iniziare a testarsi cercando di simulare l'oggetto dell'ossessioni per vedere se veramente qualcosa è cambiato

Come vedremo più avanti, queste sono compulsioni e sono errori molto gravi che il docker fa in modo inconsapevole. Il punto fondamentale è capire che, sulla base degli indizi precedenti, nessuna risposta è sufficientemente "sicura" per una mente che continua a porre dubbi.

INDIZIO NUMERO 5: Il DOC è la malattia del dubbio

In realtà è proprio il **dubbio insistente che deve insospettire**. Al docker sfugge un particolare fondamentale: i suoi timori sono legati a pensieri che TUTTI nella vita hanno comunemente. LA mente umana infatti partorisce in continuazione ogni sorta di assurdità.

Ed è normale talvolta stupirsi o spaventarsi dei propri pensieri. Capita a tutti!! Ma non tutto il giorno, senza sosta, fino all'esaurimento...

Il dubbio del DOC è ossessivo, torna sempre a spaccare ogni certezza, persino quelle più evidenti ed ovvie.

Questo ti dovrebbe insospettire e farti **cominciare a dubitare del dubbio stesso**.

"Ma Lucio" mi hanno chiesto più volte "non capisco... io ho bisogno di risposte..."

Lo so... ma so anche che ogni risposta darà origine ad una nuova domanda. Non è con le risposte e le rassicurazioni che si può curare il DOC. E' invece cercando di capire come funziona, in modo da non cadere ad oltranza nei suoi diabolici meccanismi.

INDIZIO NUMERO 6: Tu sai quello che vuoi

Adesso stò per dirti uno degli indizi più importanti per riconoscere il DOC. Te lo dirò ed un istante dopo capirai di averlo sempre saputo.

L'indizio è questo: **chi soffre di disturbo ossessivo compulsivo sa che i pensieri che si presentano ossessivamente nella testa sono falsi**, non dicono la verità. Lo sa, altrimenti non sarebbe arrivato a sospettare di questo problema.

Non avrebbe cercato informazioni al riguardo.

Fai attenzione: quando dico che sai quello che vuoi non dico che tu razionalmente, sulla base di riflessioni ed ipotesi articolate, hai deciso quello che vuoi. Affermo invece che dentro di te **SENTI che i pensieri ossessivi dicono cose in contrasto con la tua Natura più profonda**.

E' chiaro? Non è che lo pensi, lo senti!

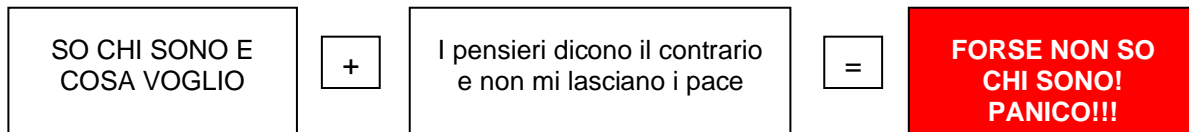
Lo so, per te potrebbe non essere così immediato cogliere la differenza. Non lo era neanche per me.

Perché accade questo? Perché quando l'ansia è alta il docker non capisce più nulla, e non riesce a distinguere la differenza tra il "sentire" (percezione puramente fisica/emotiva/istintiva) ed il "pensare" (ragionamento razionale, in questo caso reso irrazionale dall'emozione).

Quando ci sono quei periodi in cui l'ansia è bassa ed hai più lucidità, tu sai esattamente che cosa desideri, che cosa vorresti dalla vita, cosa ti piace e cosa odi.

E soprattutto senti che se i pensieri ossessivi finissero, tu torneresti a vivere la tua vita di sempre, senza alcun dubbio.

Il problema è la **presenza dei pensieri ossessivi** che insinuano il dubbio costantemente. Da questo nasce il dubbio. L'equazione è questa:



Questo è il **grande inganno** che avviene nella mente ossessiva. Il pensiero volontario, espressione della Natura più profonda (il riquadro più a sinistra), combatte contro i pensieri automatici, che dicono l'esatto contrario. (Vedremo più avanti cosa intendo per pensiero volontario e automatico)

L'aggravante è che nei momenti di fortissima ansia, oppure quando il disturbo si trascina da molti anni, ci può essere molta **confusione**. E la confusione annebbia tutto, persino le realtà immodificabili.

Tuttavia una cosa è certa e devi stamparla bene nella mente: **la Natura di un individuo non può cambiare di punto in bianco solo perché un certo pensiero è passato per la testa.**

Non importano le storie più diverse che si trovano su Internet. Sono storie che hanno condizioni di partenza e situazioni totalmente diverse.

Quindi anche dopo mesi di ossessioni e compulsioni devastanti:

- chi soffre di DOC omosessuale sa che non potrai mai divelarlo veramente, proprio perché è la cosa che è più lontana da lui.
- chi soffre di DOC aggressivo sa che non potrà mai fare del male ad un familiare. Ha solo PAURA di farlo.
- Chi soffre di DOC superstizioso sa benissimo che i suoi rituali sono assurdi.

Eppure non può smettere di farli.

ESERCIZIO NUMERO 6 : I desideri ed i sogni

Quando arriva uno di quei momenti in cui sei più rilassato e l'ansia è bassa (insomma, quando ti rendi conto che i tuoi pensieri sono assurdi e ti stai chiedendo: come è possibile che io mi stia dannando per certe cose senza senso?) prenditi un po' di tempo e scrivi la risposta a questa semplice domanda: "Che cosa desidero più di ogni altra cosa nella vita?"

NOTA BENE: se in questo momento, la tua mente ti sta' dicendo "ma forse il mio caso è diverso" ... beh ormai dovresti cominciare a capire. E' di nuovo il DOC che si sta' prendendo gioco di te!

INDIZIO NUMERO 7: Il senso di impotenza

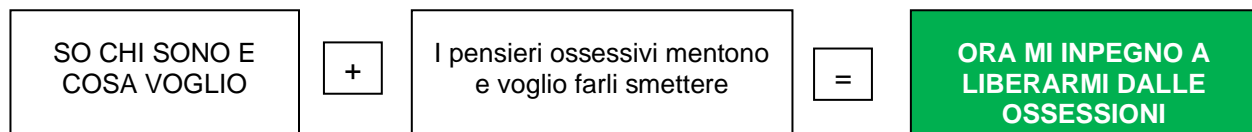
Come detto sopra, **la maggiore sofferenza del DOCKER** è quella di essere continuamente **bombardato da pensieri ed immagini che egli non desidera** e verso le quali anzi prova paura, disgusto, odio. Pensieri intrusivi che rappresentano l'opposto della propria storia personale, dei propri desideri, della propria Natura.

E' come dover assistere ad un film horror infinito contro la propria volontà. Ed è **proprio la volontà** a giocare un ruolo molto importante in questo disturbo.

Il docker non riesce ad esprimere la sua volontà, che in questo caso è quella di liberarsi dai pensieri e dalla paura. Questo **senso di impotenza** è davvero usurante.

Qualcosa che brucia dentro e provoca molto dolore. Ad un certo punto può portare al pensiero: devo subire un destino che non desidero. E da qui alla depressione il passo è breve...

La cosa importante da sapere è però che bisogna ribaltare completamente questa logica. Devi fidarti dei tuoi istinti e capire che quanto hai scritto nell'ultimo esercizio rappresenta la tua volontà. L'equazione deve allora diventare la seguente:



Anche nel momento in cui il docker si sente più confuso e disperato, per quanto possa essere fuori dalla realtà, dentro di lui c'è qualcosa che egli desidera certamente: **liberarsi dai pensieri ossessivi.**

Questo è il primo traguardo a cui bisogna ambire. Questo è l'inizio del cammino che lo condurrà fuori dal labirinto. Il primo obiettivo è capire che liberarsi dalle ossessioni si può (anzi si deve). Poi bisogna trovare il metodo adeguato per farle smettere

Perciò, quando la mente mente, segui il cuore.

INDIZIO NUMERO 8: I pensieri ossessivi sono automatici

Abbiamo detto che la persona che soffre di disturbo ossessivo compulsivo sa bene, nel più profondo di se stesso, che cosa desidera veramente e che cosa vuole nella vita.

Il problema però, è la presenza costante ed invincibile di pensieri ossessivi che dicono cose terribili, esattamente all'opposto di dove vorremmo andare.

Ora finalmente cominciamo a prendere queste ossessioni per quello che sono: **assurdità**.

Nonostante cominciamo a capirlo razionalmente però i pensieri tornano ancora ed ancora.

E si portano dietro un grande carico di ansia, paura, disgusto ecc... E così capita di avere delle **ricadute**, che se non gestite correttamente, possono allontanare l'uscita del labirinto e provocare altre dolorose abitudini compulsive.

Il fatto è che **capire razionalmente che quello che ci riempie la testa non è reale non è affatto sufficiente** a far sì che la frequenza e la potenza dei timori si arresti o anche solo diminuisca.

Questa considerazione è di grande importanza, perché ci porta immediatamente ad una conclusione logica.

Il Disturbo Ossessivo Compulsivo non può essere sconfitto con la razionalità.

Anzi, a dirla tutta, è proprio la razionalità che alimenta il disturbo. Il fatto che non si riesce a spiegare il perché della continua ed incessante invasione dei pensieri. Non si riesce ad avere certezza del contrario delle ossessioni.

Non è un caso se da qualche pagina ho iniziato a scrivere "pseudo-equazioni" matematiche. E' proprio per evidenziare la **logica stringente** che sta sotto al meccanismo del dubbio.

Quindi quanto detto finora non rappresenta solo che il punto di partenza. **Il prossimo passo** è capire perché nella testa compaiono in continuazione pensieri indesiderati e dolorosi. Quale è il meccanismo che li produce.

ESERCIZIO NUMERO 7 : Sedere in silenzio

Questo esercizio potrebbe apparire molto strano. Si tratta, grosso modo, di sedersi su una sedia e non fare niente. Il che, per l'uomo occidentale medio, è inconcepibile. Nell'APPROFONDIMENTO che segue ti spiegherò perché questa visione delle cose è mio parere assolutamente dannosa per la psiche. Adesso vediamo l'esercizio:

- 1) Per questo esercizio hai bisogno di 7 minuti di tempo, ogni giorno.
- 2) Trova un luogo tranquillo, silenzioso e fresco. Per questi 7 minuti non vuoi essere disturbato. Perciò spegni il cellulare o usalo come timer.
- 3) Siediti comodamente su una sedia o per terra a gambe incrociate e posa le mani sulle ginocchia. Puoi adottare la posizione che vuoi, purché la tua schiena sia dritta ed il corpo rilassato.
- 4) Chiudi gli occhi e comincia la pratica descritta nell'esercizio 1: Calmare il respiro.
- 5) Quando sei rilassato, continua a respirare lentamente, ma senza sforzare. Cerca di mantenere un ritmo lento e calmo, ma naturale.
- 6) Mantieni la tua attenzione sul respiro durante l'inspirazione: segui il respiro mentre sale, concentrati sull'espansione della cassa toracica, oppure sul freddo che puoi avvertire dentro le narici, ogni volta che l'aria entra nel naso.
- 7) Mantieni la tua attenzione sul respiro durante l'espirazione: segui il respiro mentre scende, concentrati sulla contrazione della cassa toracica, oppure sul caldo che puoi avvertire dentro le narici, ogni volta che l'aria esce dal naso.
- 8) Fai particolare attenzione ai due momenti nei quali il respiro inverte la direzione. Quindi una prima volta quando l'inspirazione finisce e comincia l'espirazione. La seconda volta quando, al contrario l'espirazione finisce e comincia l'inspirazione. Tutto questo sempre mantenendo una respirazione calma ma naturale.
- 9) Se arrivano pensieri, SFORZATI di tornare a seguire il respiro. Se ritornano di nuovo (succederà molte volte), TORNA nuovamente a seguire il respiro. Fino alla fine dei 7 minuti. Poi potrai compulsare quanto vuoi.

NOTA BENE: Potrebbe capitare di addormentarsi durante questo esercizio. E' normale e va benissimo così.

APPROFONDIMENTO: Perché è difficile stare seduti in silenzio?

La ragione è questa: ci hanno educato a non stare un secondo fermi, a fare sempre qualcosa. Pensaci un attimo. Siamo tutto il giorno bombardati da doveri e cose da fare, viviamo nella fretta, dobbiamo pensare alle bollette, allo stipendio, ai figli, alla situazione economica, ai problemi del mondo, alla squadra del cuore che ha perso, al soufflé che non cuoce...

Dobbiamo risolvere più problemi in un giorno di quanti il nostro bisnonno dovesse affrontarne in un mese. E quando finalmente abbiamo finito i doveri quotidiani, che cosa facciamo? Ci sediamo meritatamente davanti alla TV.

Che bello. Che relax. Rilassante vero?

Invece NO! Per niente. Mentre guardiamo la TV il nostro cervello (che non distingue la finzione dello schermo dalla realtà, tanto che ci troviamo ad avere paura, a commuoverci, a divertirci, davanti ad uno schermo colorato) continua ad essere bombardato di stimoli visivi e sonori, di informazioni da elaborare, di montagne russe emotive condizionate dal programma che stiamo guardando. Una iperattività cerebrale in atto poco prima di andare a dormire...

Questo non è rilassarsi. E' invece continuare a riempire la nostra testa di stimoli, informazioni e condizionamenti. Che nel caso del docker possono anche essere ansiogene.

La mente del docker ha bisogno di svuotarsi, di trovare pace, di diminuire il sovraccarico.

Allora che possiamo fare? Si mettono in pratica alcuni accorgimenti che fino a 100 anni fa erano abitudini quotidiane delle nostre società (allora) contadine. Ci si abitua a stare in silenzio, nella pace del vento e del mare. Nella quiete di un tramonto o di un'alba incontaminata. Si osserva la Natura e ci si ferma. Si prende del tempo per il proprio spirito...

Pensa che gli Indiani d'America, popolo tra i più spirituali di sempre, usavano dire: "se un bambino non è in grado di sedere in silenzio, vuol dire che è rimasto indietro con il suo sviluppo". Concetti condivisi da tutte le tradizioni spirituali del mondo, dalla Cina all'India fino alle tradizioni sciamaniche del Messico. Fino alle nostre chiese, dove le preghiere vengono dette mentalmente e dimora nel silenzio.

4 – Perché i pensieri tornano sempre

4.1 Quale è il vero problema del DOC

Abbiamo detto che la persona che soffre di disturbo ossessivo compulsivo sa bene, nel più profondo di se stesso, che cosa desidera veramente e che cosa vuole nella vita. Anzi spesso durante il disturbo capita di fare un esame della propria vita e si cominciano a capire quali sono le cose davvero importanti (spesso chiamiamo queste riflessioni con il nome di “**crisi mistica**” o “**crisi spirituale**”)

Il problema però è sempre lo stesso. La presenza costante ed invincibile di pensieri ossessivi che dicono cose terribili, esattamente all’opposto di dove vorremmo andare.

Prima di sapere che ha il DOC, la persona prende questi pensieri per veri ed attraversa momenti di dolore IMMENSO, che solo chi ha avuto il DOC può comprendere.

Ora invece sappiamo che cosa è il DOC e finalmente cominciamo a prendere queste assurdità per quello che sono... ovvero “assurdità”.

Tuttavia nonostante cominciamo a capirlo razionalmente, i pensieri tornano ancora ed ancora. E si portano dietro un grande carico di ansia, paura, disgusto ecc...

Ed allora il docker ricasca nella trappola:

<p>Mi rendo conto che I pensieri sono assurdi</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>però tornano sempre e fanno paura</p>	=	<p>FORSE I PENSIERI SONO VERI</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>PANICO</p>
---	---	--

Perciò una domanda che è molto utile farsi è: perché continuano a tornare anche se so che sono assurdi? Per rispondere dobbiamo capire un po' di neurologia...

4.2 Cosa è il pensiero.

Il modello che segue non è e non vuole essere un modello scientifico accurato. E' puramente funzionale al proseguimento dell’opera.

Il pensiero è un risultato dell’evoluzione biologica e come tale ha quindi un’unica funzione primaria: la sopravvivenza. Torniamo all’esempio “preistorico” iniziale: la

tribù che ha subito un attacco da parte dei lupi.

Il villaggio della tribù di Paleo è stata attaccato da un piccolo branco di lupi, che per fortuna sono stati scacciati.

Quando è in gioco la sopravvivenza umana, le emozioni prendono letteralmente il sopravvento e causano un aumento della sofferenza.

La sofferenza, fisiologicamente, è una **contrazione muscolare in qualche parte del corpo provocata da uno stato di tensione elettrica** comunicate alle cellule muscolari dalle cellule nervose del cervello.

Perciò se senti il respiro corto, dolore al petto o alla bocca dello stomaco, formicolio o altre sensazioni fisiche, sai perché.

Questa tensione elettrica sollecita anche le aree del cervello che si occupano di registrare gli eventi per un loro futuro utilizzo. Così nella **memoria** vengono immagazzinate le immagini, i suoni e gli odori della battaglia, ed insieme ad essi anche le emozioni provate in quel momento.

Puoi facilmente comprendere questo fenomeno. Pensa all'ultima volta che hai avuto una discussione accesa.

Ricordando le immagini e le parole, se ti concentrerai abbastanza rivivendo la scena, **sentirai anche il tuo stato emotivo cambiare**. Quanto più intensa è stata l'emozione e quanto meno tempo è passato dall'evento, tanto più preciso sarà il ricordo.

Per lo stesso principio, nelle ore che seguono alla battaglia con i lupi, nella mente torneranno molte delle immagini di quel momento.

Questo fenomeno avviene perché il **cervello cerca di scaricare la tensione elettrica** (originata dalla emozione) che ha sollecitato quell'area di memoria fino a tornare ad un normale stato di tensione neutra.

Avrai infatti notato che con il tempo i ricordi si affievoliscono e si fanno più confusi. Ciò è dovuto al fatto che l'energia che li ha memorizzati e li tiene vivi, lentamente svanisce

Un paio di giorni dopo, i cacciatori riferiscono che il branco è ancora in zona ed è molto più numeroso di quanto immaginato. Subito Paleo sente la paura di poter essere attaccato immediatamente.

Quando stava per cominciare a smettere di vedere quelle immagini, i cacciatori, con questa notizia, risvegliano la paura. Questo sollecita le stesse zone di memoria ridandogli nuova energia. Inoltre la tensione ora data anche dal fatto che il pericolo non ha forma concreta, non è fisicamente presente ma potrebbe attaccare in ogni momento.

Paleo comincia a pensare a come risolvere questo problema. Ci pensa giorno e notte, senza riuscire a stare tranquillo, fa attenzione ad ogni più piccolo movimento o suono.

E' l'aumento dell'ansia, e da avvio ad un altro fenomeno.

Il cervello comincia infatti a **simulare azioni mentali atte ad eliminare la minaccia** che ha creato la tensione e che costituisce il problema. Il pensiero diventa allora uno strumento per la soluzione di un problema. Ti tiene sveglio anche di notte ed utilizza tutte le tue energie e la tua attenzione.

Il villaggio si riunisce ed escogita una prima soluzione: erigere una palizzata di legni in modo da tenere la tribù al sicuro. L'ansia continua a tenerti in allerta e ti spinge a dare il meglio di te in questa opera.

Come detto, l'ansia è una componente fondamentale per la sopravvivenza. Essa ci spinge a dare il meglio di te nella soluzione del problema.

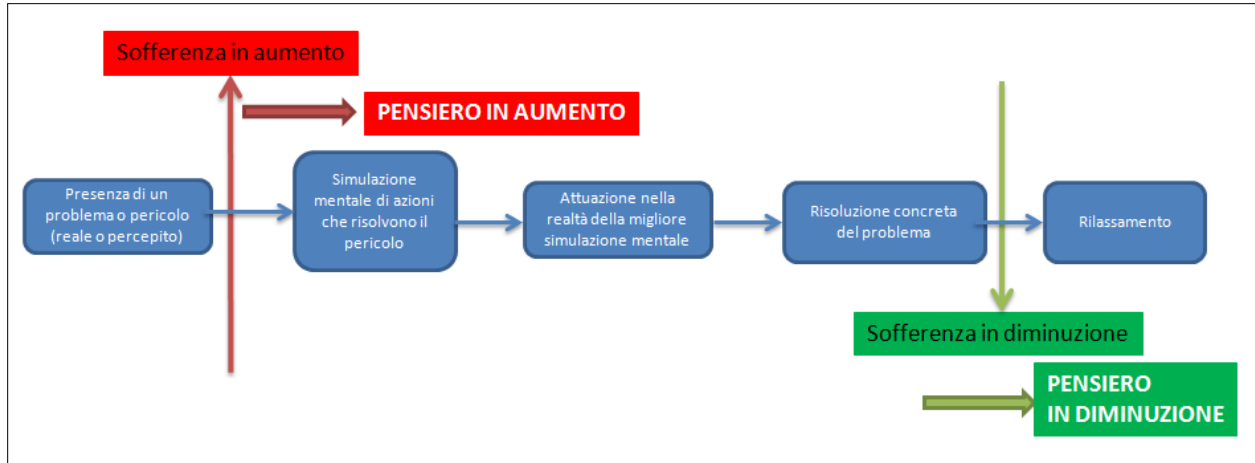
Quando infine la palizzata è completa, la tensione cala perché Paleo si sente più sicuro e soddisfatto

Infine avete completato la soluzione del problema **portando nella realtà la migliore soluzione immaginata**. Forse non sarà definitiva, forse i lupi non andranno via immediatamente, ma per il momento il villaggio è ragionevolmente al sicuro.

Paleo sente la tensione scendere velocemente e torna ad un normale stato di relax. Nonostante ciò, la sua memoria è stata sollecitata intensamente ed a lungo.

Perciò gli capiterà di ripensare spesso a questo evento fino a quando l'abitudine ed il tempo faranno la sua parte e questa sarà solo un'avventura da raccontare attorno al fuoco...

Schematizziamo ora quanto è accaduto nel cervello con un piccolo disegno.



Sintetizzando, alla presenza del pericolo aumenta la sofferenza. Questa aumenta la produzione di pensiero che serve a 2 scopi:

- Trovare soluzioni al problema per mezzo di simulazioni mentali
- Scaricare la tensione in eccesso.

Nel momento poi in cui la migliore soluzione viene effettivamente portata nella realtà e risolve il problema, la sofferenza inizia a diminuire e con essa la produzione di pensiero (dato che il problema REALE è stato risolto). Scaricato l'eccesso di tensione, dopo un certo tempo si ritorna ad uno stato di rilassamento.

4.3 Pensiero volontario e pensiero automatico.

Abbiamo visto i 2 principali scopi per i quali viene prodotto il pensiero. Ma tra di essi vi è una differenza fondamentale, soprattutto ai nostri scopi.

L'atto di immaginare azioni volte alla soluzione di un problema è un processo basato su **una decisione volontaria**, per mezzo della quale scegliamo di applicare la nostra attenzione ed usare la nostra energia nel tentativo di salvare la pelle (ed inconsciamente di abbassare la tensione).

L'altro invece è un **processo fisiologico automatico**, non deciso da noi e non controllabile con la volontà.

Capisci l'importanza di questa affermazione?

Il pensiero si produce automaticamente, indipendentemente dalla tua volontà e senza che tu possa controllarlo.

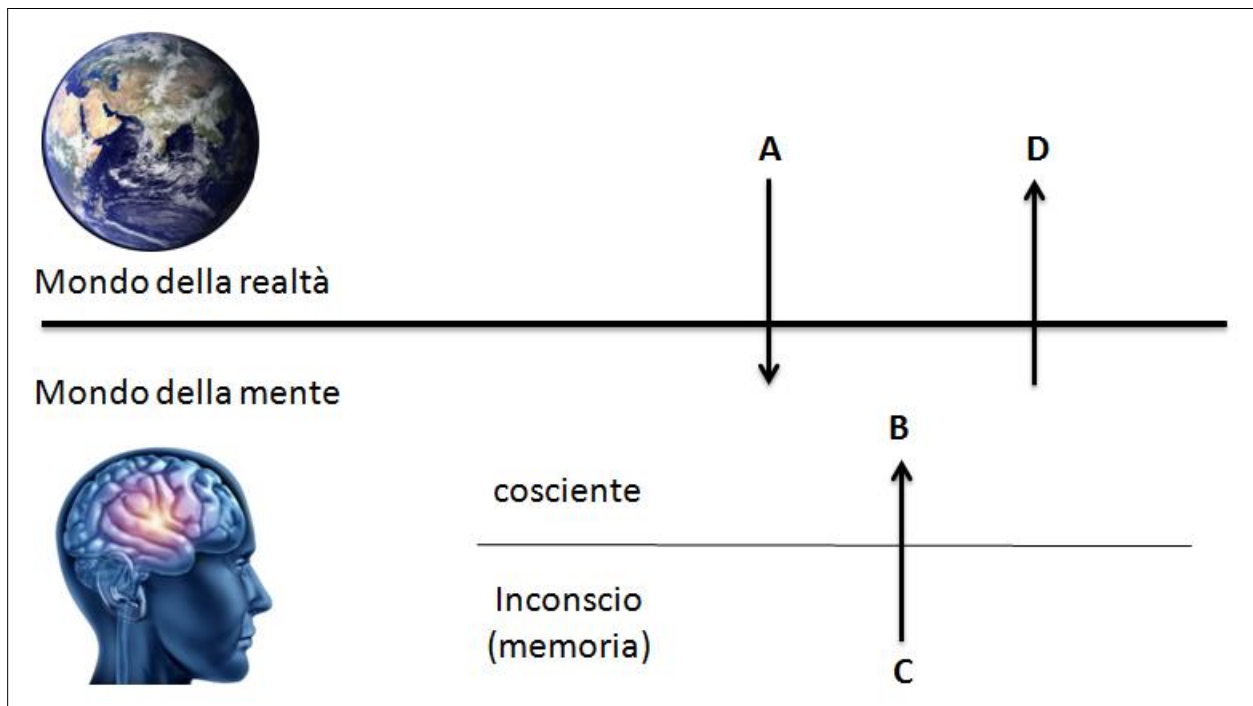
Alla faccia di tutte le volte che siamo stati convinti di conoscerci e di pensare con la nostra testa, dobbiamo invece constatare che in realtà non siamo assolutamente padroni della mente, perché non siamo capaci di controllare i nostri pensieri.

In effetti gli unici pensieri che siamo in grado di controllare sono quelli volontari. E quali sono? Quelli di cui siamo coscienti. Oppure quelli che decidiamo di applicare per risolvere un problema.

Ovvero la stragrande minoranza

Si stima che la nostra mente produca circa 60000 pensieri al giorno. Tutti i giorni, h24 ed anche di notte. Quanti ne controlliamo? Forse l'1%... probabilmente molto meno

4.4 Il mondo della realtà ed il mondo della mente



Ora diventa tutto un po' più complicato

Quando i nostri sensi recepiscono un oggetto A del mondo della realtà, il cervello cerca istantaneamente nella memoria traccia di quell'oggetto per vedere se lo conosce. E può succedere che:

- **NON LO CONOSCE:** nasce in questo caso la curiosità, per mezzo della quale cerchiamo di catalogare ed attribuire un significato all'oggetto.
- **LO CONOSCE:** in questo caso attribuisce all'oggetto **A** reale un significato **B** sulla base dell'oggetto **C** registrato in memoria.

In questo secondo caso (quello più frequente nella popolazione adulta) è B e non A a determinare il nostro comportamento. Peccato che **A** e **B** siano oggetti completamente diversi. Infatti **A** appartiene al mondo reale. **B** a quello della mente.

Alcuni mesi dopo la costruzione della palizzata, mentre Paleo passeggia per i campi, si trova davanti un ad un cane che scodinzola. Assomiglia ad uno dei lupi descritti dai cacciatori!! Paleo immediatamente sente l'istinto di metterti in posizione di difesa e prepararsi al combattimento o alla fuga, nonostante l'animale non abbia assolutamente aspetto minaccioso.

E' chiaro l'esempio?

Il nostro amico preistorico non ha mai visto un cane, ma nel suo inconscio vi è una associazione tra una figura molto simile (un lupo) e forte sofferenza e combattimento. Non importa se l'animale stà scodinzolando. Viene comunque percepito come un pericolo.

Pertanto nel mondo della realtà non vi è alcun pericolo oggettivo (dato che l'animale non è minaccioso) mentre nel mondo della mente del nostro amico, vi è una paura folle.

4.5 Problemi reali e problemi immaginari.

Il cane fa un paio di passi nella sua direzione e abbaia, agitando la coda. Paleo non riesce a resistere e scappa via più velocemente che può fino al villaggio. Torna nella tua capanna e rivede mentalmente scene terribili che simulano cosa sarebbe potuto accadere. Le immagini gli danno fastidio e lo costringono a pensare ad altro, ma gli viene difficile.

Il nostro amico non era molto coraggioso ed invece di affrontare il cane (scoprendo che non sarebbe stato così terribile) ha preferito fuggire. Così facendo ha ottenuto 2 conseguenze:

- Ha rinforzato nella sua memoria l'immagine del cane/lupo come **evento da temere e da fuggire**
- Ha nuovamente dato energia a quella zona di memoria che era stata "attivata" ai tempi del primo attacco dei lupi. Così facendo ha permesso a quei pensieri di risvegliarsi e ripresentarsi alla coscienza.

Alla sera, poco prima di dormire, gli torna alla mente l'immagine del cane che abbaia e subito si agita. Cerca di scacciare questa immagine con tutte le sue forze, e di non pensarci, ma più lo fa e più l'immagine torna, fino a quando, esausto, crolla all'alba.

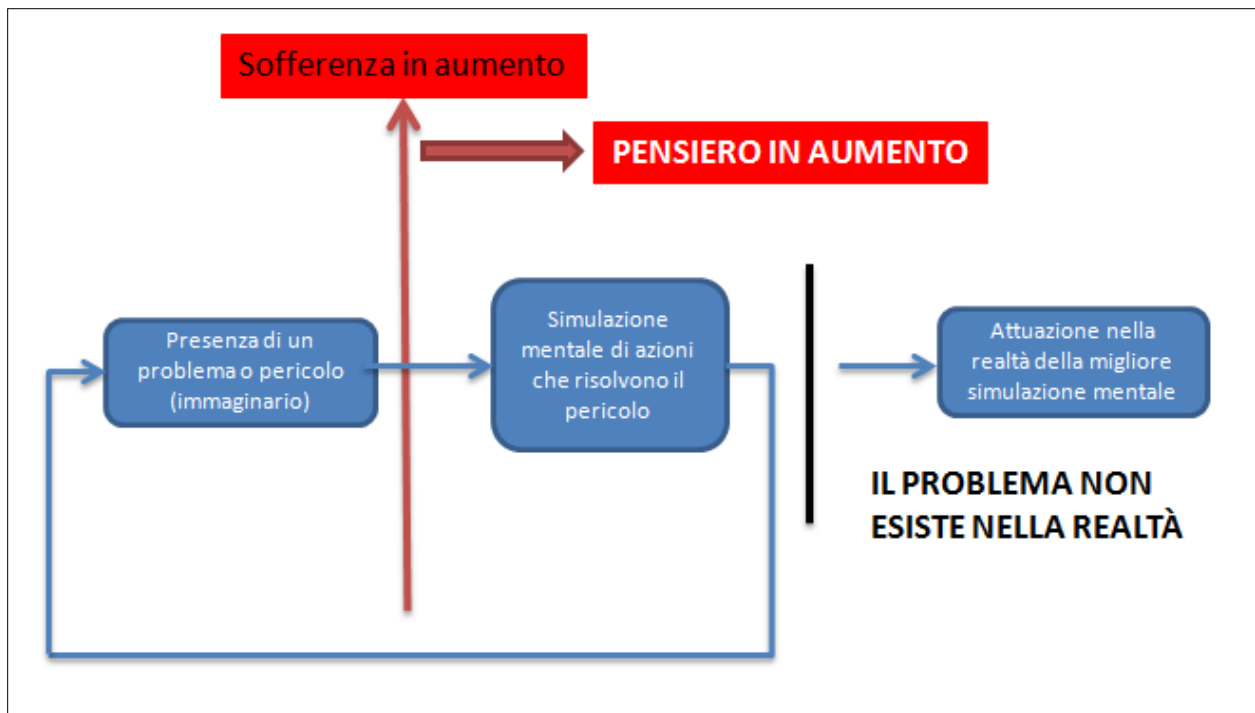
Dal giorno dopo, comincia ad uscire molto di meno. Potrebbe incontrare di nuovo quell'animale e scatenare nuovamente la fila di pensieri. Inoltre fa sempre

attenzione alle immagini che si ripresentano nella mente. Purtroppo nota che il cane è sempre troppo presente. La sua preoccupazione aumenta

Se fino a prima dell'ultimo brano, il problema poteva ancora avere una base reale, adesso è completamente immaginario. Il problema adesso non è più il cane, ma il pensiero stesso. Il nostro amico preistorico si stà facendo un mazzo così per cercare di non far comparire il pensiero nella sua mente.

Ora, **cosa succede quando il problema che stai cercando di risolvere non è reale** ma è un problema inventato dal tuo stesso pensiero, cioè un problema immaginario?

E' un bel casino. Perché **un problema immaginario non ha soluzione**. Infatti non è il pensiero che può risolvere un problema reale ma solo l'azione nel mondo reale. Se però il problema è immaginario non può essere risolto perché, per definizione, non esiste nel mondo reale.



La tensione causata da un problema immaginario quindi, non può essere eliminata.

Anzi la tensione continuerà ad aumentare in un meccanismo davvero insidioso. **Le tue energie saranno infatti impegnate per molte ore nella ricerca di una soluzione ad un problema non risolvibile.**

E visto che da un punto di vista evolutivo, il diminuire della tua capacità di difesa aumenta il grado di pericolosità da te attribuito alle aggressioni ambientali (poco importa che non siano esistenti) aumenta anche la tua sofferenza.

4.4 E' nata una ossessione

Riassumendo, nella mente dell'ossessivo **l'ansia amplifica i tentativi di risolvere un problema inesistente (e che quindi non ha soluzione)** con la massima urgenza. Come risultato abbiamo un cortocircuito emozionale che va continuamente a sollecitare i circuiti della memoria che hanno a che fare con il problema.

E siccome abbiamo visto che più sovraccarico è presente e più i pensieri vengono prodotti, ecco lì che il carattere del pensiero comincia a diventare ossessivo.

Cioè **comincia a presentarsi in modo del tutto automatico e continuo**, nel tentativo di risolvere il problema almeno a livello mentale (dato che nella realtà non è possibile farlo) e di scaricarsi.

Nell'ossessivo tuttavia la sola presenza di quel certo tipo di pensiero è fonte di sofferenza sofferenza e quindi la tensione e l'energia che continuano a sollecitare quella zona di memoria rimane a livelli elevati e crescenti.

E quindi le ossessioni diventano sempre più forti.

Il problema di fondo di chi soffre di disturbo ossessivo compulsivo è che usa il pensiero volontario per combattere il pensiero automatico.

Rendendosi conto che nella sua mente ci sono pensieri che egli non desidera, prova volontariamente a mandarli via, o a non farli più tornare. Ma il pensiero involontario come abbiamo detto è automatico.

Comincia quindi una **battaglia campale tra pensiero volontario ed involontario** che tentano di scardinare razionalmente la veridicità di uno e dell'altro. Per questo, lo ripeto perché è fondamentale:

Il Disturbo Ossessivo Compulsivo non può essere sconfitto con la razionalità.

Il mio maestro una volta mi disse: **"Se due elefanti lottano, chi soffre è l'erba"**

Ovvero, il campo da gioco, il tuo cervello, che inevitabilmente corre verso l'esaurimento.

Ad un certo punto le ossessioni sono talmente forti che colui che ne soffre non sa più che pesci prendere. E' a questo punto che cominciano le compulsioni, ultimo ingrediente di tutta la ricetta...

4.5 Le compulsioni ed i rituali

Dopo giorni e di incessanti e terribili pensieri che non finiscono mai, il nostro amico preistorico, si trova sovrappensiero a disegnare per terra la sagoma di un cane con

la punta di un bastone. Quando riprende coscienza di se, vede il disegno e dentro di lui nasce un impeto di rabbia.

Solleva il bastone e colpisce il disegno, 3 volte.

E scopre una cosa interessante...

I pensieri spariscono...

A questo punto **siamo totalmente nella irrazionalità**. Infatti cerchiamo di risolvere un problema immaginario (che non esiste nella realtà) mediante una azione nel mondo reale.

Questo evento determina in effetti una riduzione della tensione, in quanto si tratta di pur sempre di una azione fisica, che consuma energia.

Il dramma è che il problema reale non è assolutamente risolto, mentre il problema immaginario viene solo gestito.

Dopo 2 settimane il nostro amico viene sistematicamente preso in giro dagli altri abitanti del villaggio (che intanto hanno scoperto che è possibile addomesticare i cani) per il suo ostinato rifiuto nell'uscire dalla palizzata e per i suoi disegni bizzarri.

Adesso 3 colpi di bastone non bastano più.

Per tenere a bada i pensieri egli deve colpire 5 volte il disegno. Ma a volte non è sicuro di averlo fatto proprio 5 volte. Se non ne è sufficientemente certo, ricomincia il ciclo dall'inizio.

Poi cancella il disegno, perché tutto sommato, la forma del cane gli da un po' fastidio...

Come è facile intuire, **le compulsioni con il tempo perdono di efficacia** e devono essere rinforzate. Oppure diventano automatiche. Si presentano cioè anche in assenza delle ossessioni. Il tutto comincia a scopo preventivo ma poi si perde il controllo.

Quando poi le ossessioni iniziano a sfuggire anche al controllo delle compulsioni, la cosa viene presa come un ulteriore pericolo da gestire. Con aumento della sofferenza

Infine trasportando le compulsioni nella realtà diamo il consenso alle ossessioni, diciamo loro che possono avere un fondamento. E questo ovviamente ci allontana ogni giorno di più dalla guarigione.

Dopo alcuni giorni, mentre è intento a completare un complesso rituale, avverte un rumore terribile. Preso dal panico si ferma, ghiacciato, mentre i suoi sensi captano ogni minimo segnale. Dopo pochi secondi, vede comparire sulla soglia del villaggio

uno dei suoi confratelli con una mano una corda, alla quale estremità è legato il suo peggiore incubo...

Un cagnolino scodinzolante!!

Conclusione

Bene, siamo giunti alla fine di questo documento. Spero vivamente che tu lo abbia apprezzato e che ti sia stato utile. Se avessi avuto queste “dritte” quando ho cominciato il mio viaggio, sarebbe andato tutto molto diversamente.

Naturalmente questo è solo un antipasto! Non potevo condensare tutto il mio sapere in questo manuale, sarebbe risultato **almeno 10 volte più lungo**. Ho molte informazioni da poter condividere.

Contemporaneamente sto cercando di trasformare questo progetto in qualcosa di articolato e solido, con la partecipazione di professionisti e l'ambizione di poter aiutare più persone.

Perciò continua a seguire il Blog. Nel tempo fornirò ulteriori consigli, tecniche e strategie. Soprattutto leggi sempre con attenzione ogni nuova email.

Un caro abbraccio e... tieni duro!

Lucio

P.S: I pensieri ossessivi sono falsi