

**KLAUS
BERNHARDT**



**LIBERATI
DAI PENSIERI
OSSESSIVI
E DALLE
COMPULSIONI**

**COME SUPERARE I RITUALI,
I TIC E LE PICCOLE MANIE
CHE TI INGABBIANO LA MENTE**

DEMETRA

**LIBERATI
DAI PENSIERI
OSSESSIVI
E DALLE
COMPULSIONI**

KLAUS BERNHARDT

**LIBERATI
DAI PENSIERI
OSSESSIVI
E DALLE
COMPULSIONI**

DEMETRA

Avvertenza

Le indicazioni terapeutiche proposte nel presente volume derivano da studi e verifiche improntati a criteri di rigore, ma non possono sostituirsi al parere di un medico competente. Ne consegue che l'autore e l'editore non si impegnano a garantirne l'efficacia, declinano ogni responsabilità e non risponderanno di fronte alla legge di eventuali danni a persone, cose o proprietà.

Altrettanto si dica per eventuali rimandi a contenuti pubblicati da terzi: i suddetti non si assumono alcuna responsabilità in merito, ma si limitano a segnalare l'esistenza di quelle risorse come esse si presentavano al momento della prima edizione del volume.

Titolo originale: *Zwänge und Zwangsgedanken loswerden*

by *Klaus Bernhardt*

© 2022 by Ariston, a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany. Published by arrangement with Berla & Griffini Rights Agency

Per l'edizione italiana:
traduzione di Anna Carbone

Tutti i diritti sono riservati

www.giunti.it

© 2024 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia
Via G.B. Pirelli 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9788844087579

Prima edizione digitale: gennaio 2024



PRO.DIGI GIUNTI
FESTINALENTE

Premessa

Avete mai visto *Ricomincio da capo*? È un classico, una commedia del 1993, uno dei miei film preferiti in assoluto. Bill Murray è Phil Connors, un egocentrico meteorologo televisivo bloccato in un loop temporale e costretto a rivivere sempre lo stesso giorno. Per uscire da questo inghippo le prova tutte, ma è inutile. Riuscirà finalmente solo modificando radicalmente il suo modo di vedere il mondo, e a quel punto non soltanto vivrà una vita migliore e più felice, ma conquisterà persino il cuore della sua affascinante collega Rita, interpretata da Andie MacDowell.

Anche i pazienti ossessivo-compulsivi ricominciano sempre da capo, solo che, a differenza di quanto avviene nel film, per queste persone a replicarsi all'infinito non è sempre lo stesso giorno, bensì determinati pensieri e azioni. E anche nel loro caso spesso è sufficiente cambiare il modo di vedere le cose per ottenere risultati straordinari e festeggiare addirittura l'*happy ending*. Nel caso dei Disturbi Ossessivo-Compulsivi (DOC) il lieto fine è una vita del tutto normale, priva di azioni compulsive e di pensieri ossessivi.

Da tempo ormai occorre trovare un modo nuovo di affrontare le compulsioni e il loro trattamento: la situazione è

difficile, e non soltanto come conseguenza della pandemia da Coronavirus. Secondo i dati diffusi dalla Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie e Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN),¹ già nel 2015 i tedeschi affetti da un DOC erano due milioni e trecentomila circa, ma dalla comparsa del Covid-19 questo numero è drammaticamente aumentato e secondo uno studio della PFH,² un'università privata di Gottinga, si è ormai quintuplicato.

A peggiorare le cose c'è il fatto che, per offrire un valido aiuto ai pazienti affetti da questo disturbo, medici e terapeuti si trovano in parte costretti a mettere in discussione le norme igieniche in vigore. Se ancora pochi anni fa evitare scrupolosamente i contatti e disinfettare di frequente le mani erano un indizio chiaro di una compulsione o di un disturbo ossessivo-compulsivo della personalità, oggi questo comportamento è quasi scontato. Ormai agli ingressi dei pubblici esercizi sono affissi grossi cartelli che invitano con insistenza a fare esattamente questo.

Ma dove finisce un'igiene responsabile e dove inizia un DOC da prendere sul serio? A partire da dove cioè la compulsione a lavarsi, il disturbo da controllo, la fobia da contatto, il bisogno di riordinare o di ripetere un'azione si trasformano in qualcosa di più di un tic innocuo? E a partire da quando i pensieri che si ripresentano in continuazione devono essere curati? Se tracciare un confine non è mai stato facile, oggi sembra che fissare un limite valido sia più complicato che mai. Tuttavia come sempre esiste una regola generale:

¹ <https://www.dgppn.de/presse/pressemitteilungen/pressemitteilungen-2015/leitlinie-zwangsstoerungen.html>

² <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.640518/full>

Quando un pensiero ossessivo o un'azione compulsiva mettono la persona a disagio o addirittura la spaventano è il momento di cercare aiuto senza ulteriori indugi.

Lo stesso vale per chi è costretto a soddisfare una certa compulsione per evitare di farsi prendere dall'ansia. In altre parole, quando per trovare una certa sicurezza e tranquillità, perlomeno a breve termine, l'unica soluzione è svolgere un'azione coatta.

In linea di massima si può dire che per debellare un DOC è indispensabile intervenire con tempestività. So che questo può sembrare un consiglio banale, ma è importante, perché in genere si esita a cercare aiuto. In media, infatti, prima di decidersi a consultare un medico o un terapeuta si lasciano passare sette anni e mezzo. Un lasso di tempo lunghissimo, durante il quale si soffre inutilmente per vergogna, per insicurezza o anche solo per la mancanza di un'offerta terapeutica. Eppure spesso i DOC sono facilmente risolvibili. I problemi duraturi insorgono quando si tarda a ricorrere a un intervento professionale, perché più si aspetta a trattare ossessioni e compulsioni, più queste mettono radici nel cervello a livello neuronale e di conseguenza si allungano i tempi di guarigione. Questo libro intende aiutarvi a raggiungere l'obiettivo in modo rapido, farvi da guida nell'attuale offerta terapeutica e illustrarvi nuovi e promettenti risultati della ricerca nel campo dei DOC. Inoltre propone tutta una serie di tecniche sperimentate e decisamente efficaci per risolvere da soli ossessioni e compulsioni.

Vi auguro di trovare la lettura divertente e magari anche folgorante, perché a volte è sufficiente un cambio di prospettiva per spianare la strada a una vita migliore e priva di ossessioni.

Cordialmente, Klaus Bernhardt

Capitolo 1

Rituali, tic e abitudini strane: amabili vezzi o già compulsioni patologiche?

Ognuno di noi ha i suoi rituali e le sue abitudini personali che ad altri possono sembrare singolari. Io, ad esempio, al mattino per il caffè devo usare sempre la stessa tazza. Oppure se c'è qualcosa che mi manda in bestia – il che per fortuna accade assai di rado – per ritrovare la calma devo andare a fare un giro di un'oretta buona con il nostro cane. Queste mie fisime non rappresentano ancora un fastidio per me o per chi mi sta intorno, anzi: il pelosetto di casa è ben contento di ogni passeggiata extra nel bosco, e probabilmente se fosse per lui dovrei arrabbiarmi molto più spesso.

Ma come capire se un certo comportamento non è altro che un amabile vezzo, un tic innocuo o magari già una compulsione patologica? Una cosa è certa: di tanto in tanto a tutti capita di essere un po' maniacali, è del tutto normale e non deve diventare motivo di preoccupazione. Se però il comportamento compulsivo è accompagnato da paure e ansie costanti, allora è il momento di intervenire. Lo stesso vale se i pensieri negativi cominciano a presentarsi sempre più di frequente o quando ci si sente costretti a ripetere più e più volte certe azioni.

A chi ha già una diagnosi di DOC dico: coraggio! Con i metodi che troverete in queste pagine molti come voi sono già riusciti a superare persino compulsioni ostinate. Ma questo libro è rivolto anche a tutti quelli in cui le compulsioni hanno appena fatto la loro comparsa. Sono infatti molto più numerose le persone che si trovano nella fase preliminare di un DOC che non quelle che soddisfano già i tre criteri di valutazione, elencati di seguito.

- ◇ Il comportamento compulsivo deve presentarsi quasi quotidianamente nell'arco di quattordici giorni.
- ◇ I pensieri che portano a un'azione compulsiva devono essere riconosciuti come propri.
- ◇ Compiere azioni compulsive costituisce un fastidio enorme, e tuttavia rinunciarvi è quasi impossibile.

Chi si riconosce in questi tre punti di solito ha alle spalle anni di battaglia disperata. Spesso la sua vita di tutti i giorni è segnata da rituali e comportamenti obbligati che gli richiedono enormi quantità di tempo, e quindi è regolarmente in ritardo proprio perché non riesce a muoversi prima di avere soddisfatto una determinata compulsione. Nella fase preliminare di un DOC, invece, di solito si è afflitti soltanto da pensieri ossessivi. Di norma queste fantasie fastidiose ruotano attorno a uno o più dei temi seguenti:

- ◇ Sporczia e contaminazione.
- ◇ Ordine e caos.
- ◇ Religione e magia.
- ◇ Sessualità.
- ◇ Aggressione e violenza.

Un pensiero estremamente angosciato e assai frequente, per esempio, è quello di poter fare del male a sé stessi o ad altri. In questo caso può essere di conforto sapere che in realtà questi pensieri assurdi non si traducono mai in pratica. Le azioni compulsive, infatti, non sono il

lungo braccio dei pensieri ossessivi, tutt'altro: si tratta invece di una strategia subconscia per riconquistare il controllo sulla propria mente.

Le compulsioni, che siano a ripetere, a contare, a tenere sotto controllo o a lavarsi, favoriscono la riduzione dell'adrenalina, il neurotrasmettitore che viene rilasciato automaticamente in caso di pensieri ansiosi e nel giro di pochi secondi attiva la cosiddetta modalità *fight or flight* (combattere o fuggire), perciò per quanto siano fastidiose per chi ne è affetto lo aiutano a stare meglio e a ritrovare la tranquillità. Purtroppo, però, questa forma di autoterapia presenta anche un grosso svantaggio: per mantenere l'effetto calmante occorre aumentare costantemente la dose, finché a un certo punto le azioni compulsive finiscono per prendere tanto di quel tempo da influire pesantemente non soltanto sulla vita quotidiana, ma anche sulla salute, basti pensare alle mani screpolate e sanguinanti per l'eccesso di lavaggi e disinfezione.

Che l'eccesso di un prodotto di per sé buono possa trasformarsi nel suo opposto, del resto, è un fatto noto pure in medicina, anche se nella polifarmacia a garantire beneficio non sono azioni compulsive, bensì gocce e pasticche. Di solito se un farmaco viene assunto solo occasionalmente non è un problema

Un pensiero estremamente angosciato e assai frequente, per esempio, è quello di poter fare del male a sé stessi o ad altri.

né per il corpo né per la mente, ma quando si segue una terapia prolungata ad ampio raggio fanno la loro comparsa effetti secondari indesiderati e quindi aumenta il rischio che i danni superino i benefici. È il risultato cui è giunto uno studio del 2020 della rivista scientifica *Nature*,³ che ha analizzato i dati sanitari di oltre tre milioni di pazienti. Soprattutto i soggetti più anziani che assumono continuativamente più di cinque farmaci diversi dovrebbero sottoporre a un medico l'elenco completo delle loro terapie. Non di rado emerge che l'insieme di preparati che si sono accumulati nel corso del tempo è causa di interazioni nocive. Perciò per questo controllo delle terapie consiglio di non rivolgersi al solito medico curante. In caso di dubbi, un professionista diverso non sarà costretto ad ammettere di avere trascurato qualcosa e saprà prescrivervi una terapia nuova con farmaci più compatibili tra loro.

Il momento giusto per intervenire

Se si trascina un DOC per troppo tempo le azioni compulsive aumenteranno fino a quando gli effetti nocivi supereranno quelli positivi. Ecco perché ritengo essenziale intervenire ancora prima che si arrivi a una diagnosi di DOC. Ma quando è il momento giusto? Come si fa a capire se siamo in una situazione ancora accettabile o se ci si è già incamminati sulla strada di un DOC?

Se si trascina un DOC per troppo tempo le azioni compulsive aumenteranno fino a quando gli effetti nocivi supereranno quelli positivi.

³ <https://www.nature.com/articles/s41598-020-75888-8>

1.1 Qualche piccola compulsione è perfettamente normale

Chi non si è mai sorpreso a controllare una seconda o una terza volta di avere chiuso la porta di casa o l'automobile? E probabilmente tutti conoscono anche le occhiate ripetute alla sveglia o al ferro da stiro: ho davvero impostato la prima e staccato il secondo?

Chi è particolarmente stressato controlla gesti ormai ritualizzati molto più spesso del necessario, e questo di solito perché con la mente è già all'azione successiva prima di avere concluso quella in corso. È vero che il corpo, controllato dal subconscio, normalmente svolge il compito alla perfezione, ma la mente conscia non ha ancora avuto modo di registrarlo come *fatto*. La mente, infatti, era già altrove e non ha avuto il tempo di accorgersi che l'azione era già stata portata a termine.

Chi è particolarmente stressato controlla gesti ormai ritualizzati molto più spesso del necessario.

Tra parentesi, questo è anche uno dei motivi per cui tante persone si sentono infelici e sotto stress: chi con il pensiero è sempre uno o più passi avanti si comporta come chi cerca spasmodicamente di conquistare un premio e poi, quando riesce a vincerlo, si scorda di ritirarlo.

Il premio in ballo qui si chiama dopamina, l'ormone della felicità che ci ricompensa con sensazioni positive e che viene rilasciato dal nostro organismo quando concludiamo un compito che ci ha richiesto una programmazione o un certo impegno. Questo meccanismo, però, funziona soltanto se prendiamo nota e memorizziamo che abbiamo raggiunto il nostro obiettivo. Ecco un piccolo esempio.

Chi mi conosce bene sa che mi piace indossare camicie ben stirate. Tuttavia ogni tanto mi capita di dimenticare di portare in tintoria le camicie sporche. Perciò metto tutto in lavatrice e poi devo farmi forza per armarmi di ferro da stiro e appretto e provvedervi da solo.

So già che starete pensando: “Oh, santo cielo, *l'appretto*, ma quanto è antiquato e precisino quest'uomo!”. Eppure dovete credermi, non soltanto l'appretto ha un ottimo profumo, ma facilita moltissimo la stiratura. Senza contare che nel mio caso è davvero indispensabile, perché in realtà io con il ferro non ci so fare granché, e d'altro canto non voglio scaricare questo fastidio a mia moglie. Dopotutto sono io quello che si è dimenticato di portare le camicie in tintoria. E quindi amen, mi tocca prendere il diavolo per le corna.

In genere nel giro di trenta minuti mi ritrovo con almeno tre o quattro camicie in condizioni più o meno accettabili, tanto che mi sento soddisfatto e addirittura un pizzico orgoglioso. Dopo avere riposto ferro e asse da stiro mi premio con un buon caffè: mi siedo sulla mia poltrona preferita con in mano la mia tazza preferita piena del suo contenuto fumante e me ne godo ogni singolo sorso.

Questo premio consapevole che mi concedo a fine lavoro ha addirittura anche un effetto collaterale pratico: a quel punto ho la massima certezza di avere staccato il ferro. Perché sia così ve lo spiego tra poco, ma prima vorrei che rispondeste a questa domanda: anche voi dopo un compito banale come l'aver stirato una camicia riuscite a godervi un analogo momento di felicità? Oppure prima ancora di avere portato a termine quello in corso siete già proiettati con la mente sul lavoro successivo? Credetemi, anche io ho dovuto sforzarmi di sviluppare questa capacità, ma ne vale la pena.

Una sensazione positiva aiuta a memorizzare i compiti svolti

Le attività quotidiane che richiedono un po' di programmazione o addirittura di impegno non vi procurano la minima sensazione di felicità? Il motivo è semplice: non avete concesso al vostro cervello il permesso di aprire l'interruttore della dopamina. Questo "permesso di essere felici" è legato all'accuratezza, e nel mio caso funziona così: non appena ho finito di stirare l'ultima camicia, l'appendo nell'armadio in maniera molto consapevole, addirittura quasi solenne. Poi mi prendo un momento di tempo e lascio scorrere felice lo sguardo sulle tre o quattro camicie stirate. E – cosa altrettanto importante – mi concedo un sorriso soddisfatto. Avete presente? Il sorriso è quella sensazione strana quando gli angoli della bocca chiusa si incurvano verso l'alto e rimangono così per un po'. Anche le rughe di espressione devono farsi più spiccate, altrimenti non è un sorriso autentico. In questo modo la mia muscolatura facciale segnala al cervello che sono contento e pronto per il rilascio di dopamina. I veri professionisti della felicità, poi, visualizzerebbero anche i giorni successivi, quando aprendo l'armadio constateranno con gioia e riconoscenza che rimangono ancora un paio di camicie stirate. Ma attenzione: in quanto professionisti della felicità, loro NON pianificano già la delusione che proveranno prendendo dall'armadio l'ultima camicia stirata pensando: "Uffa, adesso mi tocca stirare un'altra volta!". Questo lasciatelo fare a chi ha proprio voglia di deprimersi. E se per caso prima di dedicarvi al vostro meritatissimo caffè fumante fate un bel respiro per assimilare consapevolmente e gustare il buon profumo della biancheria inamidata, nella vostra mente accade qualcosa di straordinario: già mentre staccate soddisfatti la spina del ferro e lo mettete via insieme con l'asse da stiro il vostro corpo rilascia tanta di quella dopamina

che l'informazione "stiratura completata, ferro staccato, pronto per la ricompensa" mette già radici nel cervello. Alla fine del lavoro invece di insoddisfazione e incertezza ricavate soddisfazione, orgoglio, una bella bevanda calda e naturalmente anche la certezza che il ferro è staccato. E tutto questo soltanto perché grazie a un piccolo rituale di accuratezza avete rilasciato nel vostro organismo un quantitativo di dopamina sufficiente a fissare determinate informazioni e sensazioni positive che potrete richiamare in qualunque momento.

Questo processo, però, funziona anche al contrario. Dagli studi sul cervello sappiamo che ogni informazione che fissiamo

Ogni informazione che fissiamo nella mente accompagnandola con emozioni forti crea connessioni neurali particolarmente stabili.

nella mente accompagnandola con emozioni forti crea connessioni neurali particolarmente stabili. Ciò vale per le sensazioni positive come per quelle negative, ed è anche una delle ragioni per cui i pensieri ossessivi diventano poco controllabili così in fretta.

Fonti di dopamina buone e cattive

Il modo più facile per spingere il cervello a produrre più dopamina è quello di anticipare le sensazioni di felicità, ma lo stesso neurotrasmettitore viene rilasciato anche quando svolgiamo un compito che ha richiesto pianificazione o impegno, o quando cediamo a un impulso o addirittura a una compulsione interiore: sono tutti casi in cui la dopamina procura sensazioni piacevoli.

Le prime due possibilità amo definirle fonti di dopamina buona, le altre due invece sono fonti cattive, perché in questo

caso il premio per le belle sensazioni è pagato successivamente, e a un prezzo più alto.

La dopamina rilasciata senza pregustare una qualche soddisfazione o senza avere prima effettuato una prestazione, infatti, non soltanto crea dipendenza, ma archivia a livello neurale sensazioni diverse. Al posto del rilassamento iniziale fissa soprattutto le emozioni successive come tensione e insoddisfazione, una dinamica negativa ben nota non soltanto da chi è affetto da DOC, ma anche da chi soffre di dipendenza da cellulare o da pornografia.

In realtà voleva dare soltanto una rapida occhiata al cellulare o a un certo sito, procurarsi un po' di distrazione e di sensazioni gradevoli prima di rituffarsi nei doveri. Invece senza rendersene conto passano trenta o addirittura sessanta minuti e la montagna di lavoro che lo aspetta non è diminuita di un millimetro. Il senso di frustrazione che ne deriva non è altro che una piccola astinenza da dopamina.

Per impedire a compulsioni e dipendenze di dilagare in maniera incontrollata è importante imparare a secernere dopamina in modo diverso, e il sistema migliore è combinare un'attività che richieda pianificazione e impegno con il godimento CONSAPEVOLE della ricompensa relativa.

Inoltre bisogna saper apprezzare l'esito del proprio lavoro e prestarvi la giusta attenzione. Soltanto così la dopamina si insedierà positivamente a livello neurale aiutandovi a superare le vostre compulsioni. Ma attenzione: la ricompensa da concedersi non deve essere né l'esecuzione di un'azione compulsiva né la visita di un sito porno o lo

Bisogna saper apprezzare l'esito del proprio lavoro e prestarvi la giusta attenzione.

scrollare del cellulare. La cosa migliore è stilare in anticipo un elenco di attività che fanno sentire davvero bene e alle quali di solito si dedica troppo poco tempo. Soltanto così il rilascio di dopamina verrà nuovamente collegato a livello neurale ad attività salutari, e compulsioni e dipendenze diventeranno un brutto ricordo. Un aiuto per capire quali possono essere queste ricompense migliori si trova al paragrafo 6.4.

1.2 I pensieri ossessivi: cosa c'è dietro davvero?

Chi soffre di ossessioni non è matto, tutt'altro: la sua mente opera in maniera inappuntabile e riconosce all'istante quanto siano assurdi e fastidiosi alcuni dei pensieri strani che fanno automaticamente capolino nella sua testa. In genere inizialmente si presentano in maniera isolata, ma se nel riconoscerli il soggetto si spaventa o addirittura rimane disgustato, tornano a presentarsi con sempre maggiore frequenza e intensità. Ma perché?

Il cervello umano non sa pensare per negazioni

Le negazioni sono parole come NON, NESSUNO, SENZA o LIBERO DA. Per NON pensare a qualcosa – per esempio se arriveremmo davvero a fare del male a una persona cara – dobbiamo prima di tutto immaginare brevemente quell'azione orrenda in modo che il cervello possa elaborare tale informazione. Soltanto allora potremo dire a noi stessi: io una cosa del genere non la farò mai e poi mai! E invece è proprio così che diamo il via libera a quel pensiero e che la prospettiva orribile si rinforza nella nostra mente.

Oggi sappiamo che ogni pensiero che scatena emozioni forti viene elaborato prima di tutto nel cervello. Sentimenti come gioia, amore, paura, vergogna, odio o disgusto agiscono da am-

plificatori fissando in profondità le esperienze e i pensieri relativi nelle nostre cellule grigie, il che ci permette di attingere più rapidamente a determinate informazioni.

È una cosa del tutto comprensibile: nel corso dell'evoluzione, infatti, il nostro cervello ha imparato che di solito le emozioni forti sono associate a pensieri ed esperienze vitali.

Purtroppo nel caso dei pensieri ossessivi questo meccanismo risulta poco pratico, dal momento che anche i pensieri indesiderati si fissano stabilmente, ma soltanto se sono associati a una forte preoccupazione. Pensieri orrendi isolati si trasformano in pensieri ossessivi solo quando entrano in gioco emozioni forti.

Nel corso dell'evoluzione il nostro cervello ha imparato che di solito le emozioni forti sono associate a pensieri ed esperienze vitali.

1.3 Ogni tanto tutti abbiamo pensieri inquietanti

Lo sapevate che di tanto in tanto tutti siamo assaliti da pensieri inquietanti? Per esempio immaginiamo di scagliare di proposito un piatto prezioso per terra o di andare a sbattere con la macchina contro un albero. Anche l'idea di fare del male o addirittura uccidere qualcuno è molto diffusa, sebbene niente di tutto questo sia anche solo lontanamente compatibile con la propria concezione di morale.

Tutti hanno esperienza di pensieri del genere, anche se quasi nessuno osa parlarne.

Ora la cosa interessante è chiedersi: se capita a tutti di avere pensieri ossessivi, perché soltanto il 2-3% delle persone sviluppa un DOC? Ma la domanda si fa ancora più intrigante se la si formula in maniera un po' differente:

Cosa fa di diverso l'altro 97% di persone che di tanto in tanto ha pensieri profondamente inquietanti senza però sviluppare un DOC?

Le risposte possono essere molteplici, ma la più evidente è la seguente: questo 97% si limita ad accantonare tali pensieri come assurdità e non ci pensa più. Invece il restante 2-3% si sforza in tutti i modi di evitare che questi pensieri si ripresentino. Dato però che, come abbiamo già detto, il cervello non è capace di pensare per negazioni, è chiaro dove questi sforzi giungeranno.

Ma in quale misura questa consapevolezza può aiutare chi è già prigioniero del circolo vizioso di ripetuti pensieri ossessivi? Lasciate che vi sorprenda: che ci crediate o no, anche a questo punto la nostra influenza sui processi automatizzati del cervello è molto più grande di quanto non immaginiamo.

1.4 Il nostro cervello ama l'assurdo

Vi siete mai domandati in che modo funziona esattamente il meccanismo di apprendimento nel cervello?

Perché dobbiamo ripetere decine e decine di volte vocaboli e formule matematiche e finiamo comunque per dimenticarli, mentre sembra che altre informazioni si fissino nella memoria senza sforzo?

È semplicissimo: il nostro cervello ama l'assurdo. Più qualcosa che ci capita è strampalato, più mette radici a livello neurale. È per questo che anche gli espedienti mnemonici e le tecniche di memorizzazione funzionano così bene. Basta collegare un fat-

Più qualcosa che ci capita è strampalato, più mette radici a livello neurale.

to noioso a una storia stramba o divertente e il cervello mette a disposizione un gran numero di connessioni neurali per archiviare le informazioni in modo sicuro.

Peccato però che questo bel trucchetto funzioni altrettanto bene con i pensieri ossessivi, visto che in genere anch'essi sono piuttosto strani. E così, voilà, ecco che pensare e ripensare alla stessa stupidaggine ci riesce facilissimo.

Caso di studio, parte 1

Un pensiero ossessivo molto diffuso di cui ci hanno parlato anche molti dei nostri pazienti è quello di poter fare qualcosa di orribile ai propri figli. Una giovane mamma mi riferì di una situazione in cui era in cucina impegnata a tagliare la verdura con un grosso coltello. Il suo bambino di tre anni, seduto per terra accanto a lei, giocava tranquillo con le costruzioni. Improvvisamente, per la frazione di un secondo, nella mente della donna è affiorata l'immagine di lei che si avventava sul piccolo con il coltello. Scioccata lo aveva subito messo via, si era seduta per terra vicino al bimbo e lo aveva tenuto stretto a lungo prima di riuscire a tranquillizzarsi.

Forse adesso penserete a qualche titolone apparso sui giornali. Non è forse vero che ogni tanto si legge di un genitore che ha ucciso il figlio e poi si è suicidato? Di solito con l'aggiunta che quella sembra una persona tanto tranquilla e innocua, che nessuno dei suoi conoscenti avrebbe mai immaginato che potesse fare una cosa del genere. Invece quello che probabilmente in quegli articoli non leggerete mai è che l'autore o l'autrice di quel gesto efferato soffriva di pensieri ossessivi o di impulsi compulsivi. Il motivo è semplicissimo: i DOC sembrano essere una vera e propria protezione contro la messa in atto di queste fantasie inquietanti.

1.5 I pensieri ossessivi sono spaventosamente normali

Ma perché il nostro cervello ci ripropone di continuo pensieri così spaventosi e del tutto estranei al nostro sistema di valori? La risposta è banale: perché può farlo, e a volte molto semplicemente ne ha bisogno. Così come senza luce non esiste l'ombra, anche valori come la morale, il comportamento corretto o le buone maniere esistono soltanto se è presente il loro opposto. Come si può bene immaginare, la maggior parte delle persone sceglie consapevolmente di tenere questi lati oscuri il più lontano possibile dalla propria vita, ma è evidente che questa decisione ha delle conseguenze. Indica al cervello la direzione, definisce ciò che è giusto e ciò che è sbagliato e mette in guardia da possibili pericoli. Questi pericoli, però, non sono universali. Davanti a un'arma di grosso calibro chi pratica il tiro a segno a livello sportivo andrà in estasi, mentre molto probabilmente la mamma del nostro esempio reagirà con paura e panico.

Se tra i compiti del nostro cervello rientra quello di proteggerci il più possibile da tutto ciò che inquadrriamo come minaccioso, è importante che sappia riconoscere in fretta e a colpo sicuro eventuali pericoli. E come ogni brava guardia del corpo, di tanto in tanto ha bisogno di fare un po' di addestramento. Per fortuna ciò non significa che debba metterci in pericolo di proposito. Al nostro cervello è sufficiente immaginare per un attimo qualche esempio, e questo soprattutto nei momenti in cui non siamo troppo impegnati a livello mentale, perciò approfitta della situazione mentre svolgiamo un noioso lavoro domestico e simula una qualche scena estrema. Tuttavia il nostro corpo reagisce all'istante anche ai pericoli immaginari, e nel giro di millisecondi il rilascio di adrenalina fa scattare la modalità di combattimento o fuga, il che di solito significa: controllo di

sistema superato, si può tornare ai lavori domestici. A meno che a questo piccolo addestramento non si attribuisca più significato del dovuto.

È così che a questo punto chi dubita della propria integrità morale e si lambicca il cervello cercando di capire da che cosa possano derivare questi pensieri così inquietanti rischia di mettere in moto una dinamica interiore negativa, per cui singoli test del cervello possono in effetti tramutarsi in ripetuti pensieri ossessivi. Per non rimanervi esposti senza difesa alcuna molti finiscono per rifugiarsi nelle compulsioni, sperando che tenersi così occupati costringa questi pensieri a ridurre nuovamente quella loro strana dinamica interna.

1.6 Le azioni compulsive: buona l'idea, male la messa in pratica

I pazienti ossessivo-compulsivi hanno paura dei propri pensieri. Temono di perdere il controllo e di arrivare al punto di mettere in atto ciò che passa loro per la testa. Ma vi do una buona notizia: non succede. Da quando al nostro studio lavoriamo con pazienti affetti

I pazienti ossessivo-compulsivi hanno paura dei propri pensieri.

da DOC non ci è capitato neppure un singolo caso in cui sia accaduto. Proprio il fatto che questi soggetti abbiano tanta paura dei loro pensieri inquietanti dimostra che la loro bussola morale è perfettamente a posto. Non sono matti e neppure socialmente pericolosi. Anzi, fanno tutto quello che è in loro potere per proteggere gli altri. Ed è proprio qui che entrano in gioco le azioni compulsive. Per riprendere il controllo sui propri pensieri molti di loro si distraggono d'istinto con azioni compulsive secondo la regola sottintesa per cui:

Un cervello impegnato in attività innocue non può fare sciocchezze.

E in effetti un'attività come contare, riordinare, lavare, ripetere o collezionare tiene così impegnate le cellule grigie che per un po' il soggetto smette di sviluppare pensieri ossessivi. Purtroppo, però, si instaura in fretta una specie di "assuefazione", per cui per mantenere l'effetto tranquillizzante occorre continuare a contare, riordinare o lavarsi. L'idea sarebbe buona, ma in pratica non funziona, perché nel tempo i pensieri ossessivi si possono tenere a bada soltanto lasciando sempre più spazio ad altre compulsioni.

Questa forma istintiva di autoterapia è un ottimo esempio del detto "il rimedio è peggiore del male". Però ci sono anche buone notizie. Se i pensieri ossessivi sono per voi un problema recente e le azioni compulsive non rientrano ancora nella vostra routine quotidiana, potete liberarvene, spesso straordinariamente in fretta, con un paio di tecniche adatte. Una di queste vi attende già al prossimo capitolo.

Ma c'è speranza anche per tutti coloro la cui quotidianità è già segnata da tempo da compulsioni e pensieri ossessivi, perché anche per loro ci sono modi per ritrovare passo dopo passo una vita tranquilla. Nel vostro caso, però, dovrete pianificare perlomeno un paio di mesi in cui rimettere in riga il cervello con uno speciale training mentale. Le compulsioni, come la maggior parte delle paure, sono un comportamento appreso inconsciamente, ma per fortuna tutto quello che si è imparato si può anche disimparare, basta conoscere i metodi giusti. Che sono precisamente ciò di cui si occupa questo libro. Perciò continuate a leggere, perché vi prometto che ne varrà la pena!