

LIBERA-MENTE

Una finestra sulla psiche

A cura del Dott. Fabio Borghino, psicologo clinico
www.fabioborghino.altervista.org

PAROLA D'ORDINE: PERFEZIONE ASSOLUTA (10°articolo)

Una parte di ciò che leggerete nelle righe che seguono rientra nell'esperienza quotidiana di moltissime persone, me compreso, in quanto possibile modalità di organizzare l'esperienza e attribuire significato alla realtà. Si può parlare di disturbo nello specifico nel momento in cui uno o più comportamenti, pensieri, emozioni o vissuti corporei divengono invalidanti per la vita di tutti i giorni, cominciando ad influire negativamente in uno o più contesti (lavoro, famiglia, coppia, amicizie, ecc...).

Un dato significativo: circa un milione di italiani (2-3% della popolazione) soffre di disturbo ossessivo-compulsivo (DOC).

Per ossessioni si intendono pensieri, idee, immagini improvvise percepite come intrusive, prive di senso ed ego-distoniche (sgradevoli al soggetto che le sperimenta). Le compulsioni sono le azioni conseguenti alle ossessioni e messe in atto al fine di prevenire una situazione di disagio temuta.

Ogni volta che Giovanni rientra in casa viene travolto dall'ossessione di una perdita di gas. Il bisogno di controllare che le manopole non siano state lasciate aperte si traduce nella compulsione di aprirle e chiuderle una ad una per 20 volte. Questo terribile disagio ricompare spesso durante la giornata (anche al lavoro) e forse lo rincuora sapere che abita vicino al negozio dove fa il commesso, mentre sta correndo a casa per il rituale di controllo nella pausa pranzo. Il problema è che questo fenomeno, da due settimane, si verifica anche quando è impegnato con i clienti e Giovanni sta troppo male. Sa che sarà licenziato. Sa che tutto ciò è ridicolo, ma non può farne a meno.

Massimo non può toccare le maniglie delle porte perché, nella sua ossessione, sarebbe a rischio di contagio da germi di qualunque tipo. Che fare? Quando la finestra è accessibile si può passare da lì, altrimenti è costretto ad aspettare che qualcuno apra la porta al posto suo.

Accumulare oggetti di ogni tipo nel timore di gettare ciò che "un giorno" potrebbe servire intasando gli spazi abitabili, bisogno impellente di raddrizzare ciò che non è perfettamente simmetrico, ecc... Sono solo alcune delle manifestazioni possibili.

Sicuramente qualcuno si ritroverà in alcune di queste righe e conduce una vita pienamente serena. È quando tutto questo comincia a produrre sofferenza che può essere arrivato il momento di lavorare su quelle emozioni inaccessibili che hanno preso la via di un pensiero e un'azione vivi in noi, ma così estranei proprio a noi stessi.