

## IL CASO DI DAVID:

LE OSSESSIONI AGGRESSIVE E LA PAURA DEGLI OGGETTI APPUNTITI

Riepilogo dei primi 8 incontri



David arriva in consultazione a causa di un vissuto di ansia perenne che sembra non permettergli di vivere serenamente la sua vita affettiva, relazionale e lavorativa.

Quando gli chiedo cosa lo porti in consultazione, mi risponde di avere incessanti pensieri che lo assillano, lo fanno sentire matto, gli si annidano alla gola e alla bocca dello stomaco. *"Spesso provo disgusto!"*, racconta.

Riceve il mio contatto da un suo amico in terapia da una collega e decide di contattarmi in un momento di particolare disagio (aumento di responsabilità al lavoro, in cui si sente sotto pressione e giudizio; la compagna gli chiede di andare a convivere).

David teme di poter fare del male agli altri, di poter improvvisamente perdere il controllo di sé e commettere gesti e azioni aggressivi che possano causare disagio o malessere.

Immagina vividamente scene in cui accoltella qualcuno, lo ferisce e le possibili conseguenze: *"Mi vedo solo, allontanato e condannato"*. Ha paura di impazzire, di andare contro la sua natura: mite, prudente e controllata.

Alla sola visione di oggetti potenzialmente pericolosi appuntiti o contundenti (coltelli, ferma carte, forbici), viene assalito da una forte tensione, da brividi di freddo e dalla voglia di scappare dal luogo in cui si trova.

Alle volte teme di essere pericoloso verso bambini, di essere potenzialmente perverso, immorale, sacrilego.

Non riesce a stare in compagnia di altre persone e quando ha questi pensieri in testa deve allontanarsi. Nonostante sia lui stesso a riconoscerli come indesiderati e non plausibili, lo terrorizzano e lo portano a mettere in atto diversi comportamenti di controllo sia sul piano mentale sia su quello comportamentale.

David deve nascondere gli oggetti che stimolano in lui il vortice di preoccupazioni, deve evitare di stare da solo con le persone o, se succede, deve ricostruire mentalmente scene ed episodi più volte cercando la conferma che in effetti non ha avuto un vero impulso e non ha mai commesso nulla di malevolo. David si sente in colpa, si giudica male e pensa di essere una persona "strana". Spesso si arrabbia e prova molta vergogna di ciò che sente e pensa.

La sua storia affettiva risente di questo disturbo: più volte si trova a provare paura e pensa di poter essere lasciato solo a causa del suo malessere. Manifesta il bisogno di parlare delle sue paure, di confessarle, di ricercare rassicurazione.

Durante le sedute si mostra dapprima controllato, rigido, vigile e pronto a registrare tutto quello che avviene durante gli incontri. Spaventato di scoprirsi pazzo, manifesta difficoltà a dare fiducia a qualcuno, si mostra diffidente verso di me e la terapia.

*"Spesso mi sono sentito quasi controllato, come dovessi superare una prova; sotto giudizio", dice.*

Ipotizzo che David abbia provato la stessa emozione più volte durante la sua crescita e nella sua vita quotidiana in cui il padre riveste ancora oggi un ruolo cruciale.

David appare, infatti, sempre in ansia e sempre timoroso di essere giudicato o scoperto in un suo lato debole.

Valuto la possibilità di esporgli subito questa riflessione, ma decido di rimandare questo momento di condivisione della mia ipotesi più avanti nella terapia, al momento in cui sarà consolidata con lui una buona alleanza.

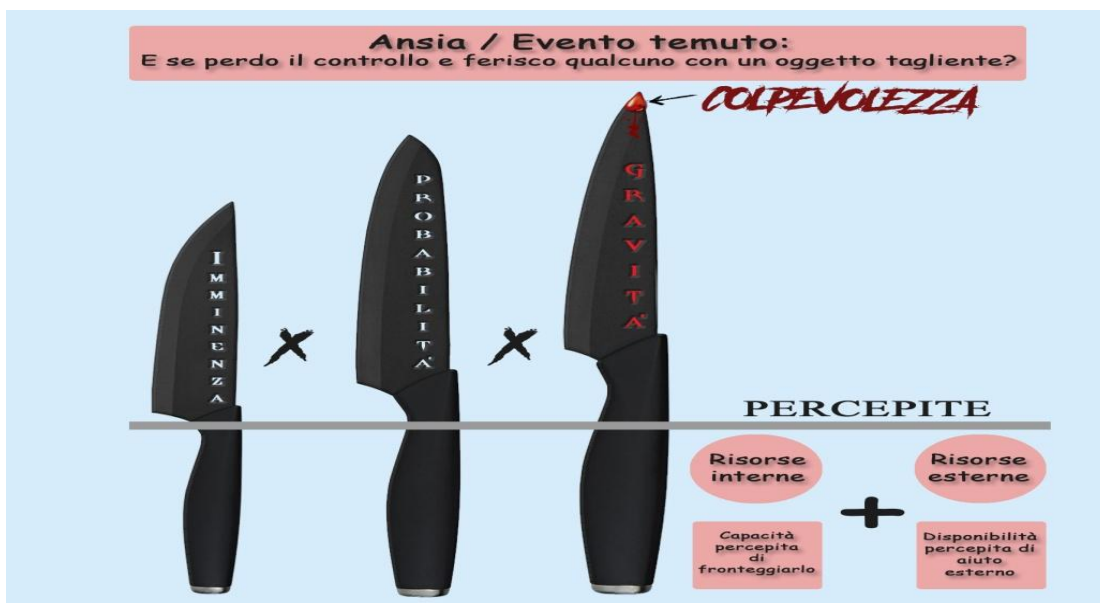
In realtà, la mia ipotesi trova riscontro nei racconti di David, tramite i quali ricostruiamo la sua storia di vita: proviene da una famiglia benestante in cui il rapporto con il padre sembra essere caratterizzato da una forte tensione, da controllo e da una modalità giudicante e punitiva: *"Spesso mi faceva sentire colpevole per cose di poco conto"*.

La madre sembra invece ansiosa, protettiva, compiacente e remissiva nei confronti del marito, professionista affermato e disforico; mentre lei ama tenere la casa in ordine e occuparsi della pulizia, in modo forse esagerato.

Durante una prima fase d'intervento è stato importante stabilire con David un rapporto formale, proporgli un progetto di psicoterapia che potesse farlo sentire sostenuto e gli prospettasse un sollievo dalla sintomatologia in fase acuta. I primi incontri, mediante procedure di psicoeducazione, sono serviti a spiegare a David come:

- il fatto che questi pensieri attivino paura e ansia è il segnale evidente che non vuole agirli;
- chi compie veramente azioni violente non ha la preoccupazione preventiva di farle; le fa e basta;
- fare cattivi pensieri non significa essere cattive persone (per ridurre la fusione: Pensiero-Identità).

Dopo la psicoeducazione, ci siamo focalizzati sulle paure al momento più presenti, ovvero quella dei coltelli e, soprattutto, la paura di mettere in atto azioni indesiderate e dannose verso qualcun'altro. Abbiamo preso in considerazione la possibilità di costruire un dialogo con i pensieri intrusivi (nell'ottica di favorire il decentramento da essi), per valutare la probabilità che si realizzasse l'ipotesi temuta di aggressione; insieme abbiamo notato come il rischio di aggredire e far del male a qualcuno fosse poco probabile e imminente; il fatto che il timore fosse presente da diverso tempo, senza mai aver commesso nulla di dannoso verso gli altri, lo abbiamo valutato come un dato a conferma della bassa probabilità di questo evento.



Abbiamo trasformato in qualcosa di visivo e condiviso la formula dell'ansia, così come rappresentata nella figura sopra. Questo tipo di formula, normalmente utilizzata allo scopo di ristrutturare la minaccia percepita nei disturbi di ansia, nel caso di David ha funzionato solo in parte.

Nonostante David mediante questo tipo intervento abbia rivisto la credenza circa la probabilità e l'imminenza di mettere in atto un comportamento aggressivo, osservando come in effetti per quanto siano presenti da molto tempo, questi pensieri, mai si è verificato che abbia perso il controllo. Tuttavia, il rischio non si può azzerare nella mente di David.

Per tale ragione il sollievo ottenuto si mostra pertanto oscillante: di fronte agli stimoli ansiogeni a volte riesce a calmarsi pensando alla bassa probabilità ricostruita assieme circa la possibilità di utilizzare davvero un coltello con intenzioni aggressive, ma poi, soprattutto se il coltello è effettivamente disponibile e qualcun altro è presente, si ripresenta il dubbio di poter perdere il controllo.

Inoltre, il fatto che si tratti di paure riguardo al mettere in atto gesti potenzialmente molto gravi e poco probabili non sembra stimolare uno stato di calma, ma al contrario rinnova i vissuti secondari, i timori di impazzimento, e la sensibilità alla colpa morale: *“questi pensieri sono immorali; il solo fatto di pensarci mi dice che non sono normale, sono pazzo e pericoloso”*.

Invece è risultato molto utile osservare con Davide come al solo pensiero di certi scenari “aggressivi” provasse un'immensa paura e un forte disgusto rispetto all'immagine di sé stesso violento e pericoloso.

Abbiamo cercato di tracciare la differenza fra l'impulso e il timore di essere irrazionale, sottolineando come le persone impulsive non perdessero tanto tempo a immaginare le conseguenze di taluni atteggiamenti, ma diversamente, presentassero un difetto in quei processi di riflessione/valutazione deputati al controllo degli impulsi, mostrandosi incapaci di anticipare e considerare le conseguenze di talune condotte.

In questi termini è risultato vantaggioso sottolineare come la tendenza a ruminare potesse, paradossalmente, rappresentare la rassicurazione che spesso cerca altrove, parlandone con gli altri o controllando il suo comportamento e chiamando alla memoria momenti cui ha avuto il pensiero e non ha commesso nulla di grave: la ruminazione e il senso di colpa inibiscono infatti l'impulso.

È stato poi fondamentale rintracciare gli scopi attivi nella mente di David, ovvero: essere una buona persona, amata e rispettata professionalmente e umanamente, raggiungere un livello di autonomia psicologica dalla famiglia di origine e riuscire a creare un suo nucleo autonomo e indipendente.

Siamo riusciti a rintracciare, in particolare, la volontà di *“non essere una persona moralmente sporca”* e di non essere un pazzo sull’orlo di una crisi nervosa irreversibile. Inoltre, è da subito apparso chiaro come la sua credenza del disagio psicologico fosse connotata dalla convinzione di essere diverso dagli altri. Siamo riusciti, in questa seconda fase, in cui D. si mostra più aperto e alleato, a rintracciare il timore di poter somigliare in qualche modo al padre nei suoi aspetti negativi di arroganza e rabbia manifesta (Anti-Scopo).

Pian piano la relazione fra me e David si è sintonizzata su un clima di condivisione e fiducia, proliferando di riflessioni e arricchimenti reciproci, con momenti di ironia e lavoro intenso.

Questo tipo di interventi hanno sicuramente aiutato David a dialogare con le ipotesi catastrofiche, ma certamente non sono bastati a sciogliere la sintomatologia, l'ansia e i vissuti secondari di colpa.

Alla luce di questa considerazione, è stato opportuno spostare il focus dal contenuto dei pensieri alla loro forma, all'intensità, fotografando i costi dell'attività ossessiva e la convenienza nell'assumere un atteggiamento di accettazione e non giudizio verso i medesimi.

Abbiamo ricostruito assieme il funzionamento del disturbo ossessivo, mettendo in evidenza le ossessioni, le ruminazioni, i tentativi di soluzione e i costi dell'attività ossessiva, in particolare, i vissuti di demoralizzazione, di rabbia e vergogna che ne conseguono.

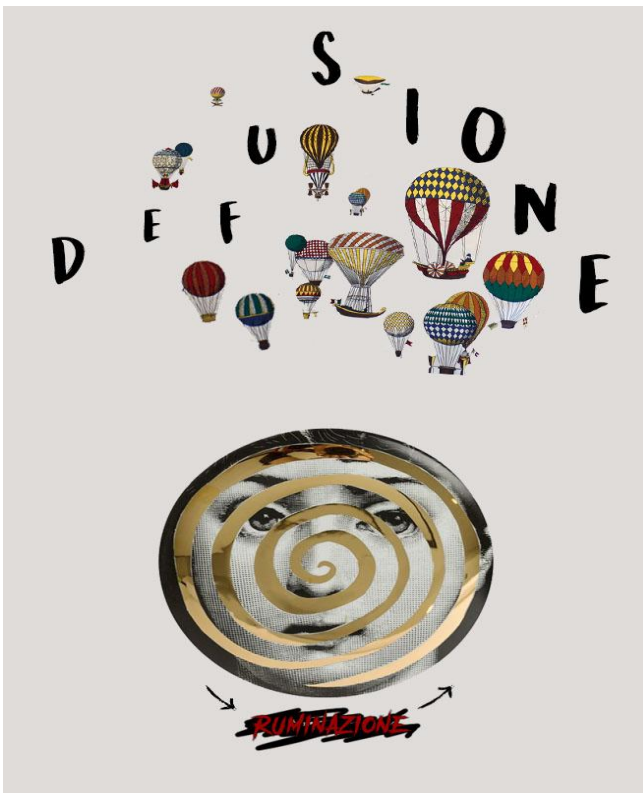


Andando avanti, abbiamo lavorato sull'accettazione del proprio disagio e sulla possibilità di affrontare l'intrusione di alcuni pensieri come fenomeni con cui convivere, ma da non assecondare come realtà possibili. Ho invitato David a mettere in atto un atteggiamento di **de-fusione** nei confronti dei pensieri intrusivi, anziché una "fusione", sottolineando come il controllo sino a ora esercitato verso di essi, non fosse una strategia capace di garantire l'immunità circa gli scenari catastrofici, ma anzi, come tale modalità contribuisse a creare ulteriore danno e sofferenza.

Mediante delle brevi storie metaforiche, ho provato a spiegare a David cosa intendessi dire:

*"Ogni giorno vicino casa tua passa un treno rumorosissimo che rimbomba e spaventa. Il primo giorno hai temuto potesse essere un terremoto; ora, invece, sai che non si tratta di nulla di minaccioso e potresti provare a ignorare il rumore di quel treno, del resto alle volte neanche te ne accorgi e continui a fare tutto come se nulla fosse. Allora prova a trattare i pensieri intrusivi come quel treno, inizia a non sentirlo, ignoralo, prendine atto, ma non disperare come la prima volta.*

Prova a uscire dal circolo vizioso di ruminazione e prova a distinguere i pensieri dalla tua identità e, soprattutto, non far guidare il tuo comportamento dai pensieri negativi. Una volta che li osservi e li riconosci come fenomeni automatici che si presentano alla tua mente, prova a non inquisirli, allontanali man mano da te, come se li mettessi dentro delle mongolfiere, lasciali andare via!"



CONTINUA...

Per comunicare con l'autore potete scrivere alla mail personale, se fornita, o a quella della rivista: [psicoterapeutiinformazione@apc.it](mailto:psicoterapeutiinformazione@apc.it)

Psicoterapeuti in-formazione è una rivista delle scuole di formazione APC (Associazione di Psicologia Cognitiva) e SPC (Scuola di Psicoterapia Cognitiva). Sede: viale Castro Pretorio 116, Roma, tel. 06 44704193 pubblicata su [www.psicoterapeutiinformazione.it](http://www.psicoterapeutiinformazione.it)