

## DISTURBO OSSESSIVO

E' caratterizzato da pensieri o immagini intrusive che si tenta di scacciare via e più si cerca di sconfiggerli, di eliminarli e di non pensarci, più sono presenti.

Una sorta di film che avviene nella mente della persona che diviene ostaggio di se stessa e che la distrae dalle usuali attività quotidiane fino, a casi estremi, a bloccarla.

Di fronte a tale continua rimuginazione la persona tenta di combattere tali pensieri/ immagini al fine di scacciarli con l'unico risultato di farli aumentare ancora di più, perché pensare di non pensare è già pensare.

Esistono poi forme di questo disturbo nel quale la persona non presenta pensieri che la invadono e che tenta di scacciare, ma modalità di vita in cui tutto deve essere tenuto sotto un rigido controllo, per esempio la persona si impone di tenere tutto perfettamente in ordine o in un certo modo.

## DUBBIO PATOLOGICO

La persona è continuamente invasa da dubbi/ domande alle quali cerca di dare una risposta, ma ogni risposta che si dà genera un nuovo dubbio, una nuova domanda, che a sua volta è seguita da un tentativo di risposta a domande che non hanno una risposta certa, definitiva o unica.

Per esempio, se una persona si chiedesse: *Domani mi ammalerò? Forse sì, forse no! Ma se sì, di cosa? Se no quando?...*

Domande improponibili a cui cerca di dare una risposta sicura, certa, e finisce per ingessarsi dentro.

Sono domande indecidibili poiché aprono tante possibilità di risposta.

Gradualmente, la persona si imprigiona in un labirinto fatto di domande e risposte che essa stessa ha costruito e dal quale non riesce più a uscirne.

Così, quella che di solito è una buona predisposizione umana, ovvero la capacità critica nel valutare posizioni e azioni, quando è esasperata diviene qualcosa di patogeno.

La terapia breve strategica, utilizzando la stessa logica di funzionamento del problema, va a rompere il circolo vizioso che incatena la persona al disturbo, per poi farla divenire consapevole dei meccanismi disfunzionali di mantenimento del problema, fino alla sua totale risoluzione.

La ricerca intervento costantemente in essere e in evoluzione rivela un'efficacia del modello con una percentuale di risoluzione del 91% dei casi trattati.