

Disturbo Ossessivo Compulsivo di Personalità

Sei eccessivamente preoccupato per l'ordine? Il tuo perfezionismo ti impedisce di realizzare i tuoi impegni? Ti piace controllare ogni cosa minuziosamente tanto da perdere di vista lo scopo principale delle tue azioni? Sei eccessivamente inflessibile in tema di moralità, di etica e di valori?



Se hai un **disturbo ossessivo-compulsivo di personalità** probabilmente ricerchi la **perfezione** a tutti i costi. La tua vita è dominata da **inflessibilità, regole da rispettare e intransigenza**; hai bisogno di avere tutto sotto **controllo**, fino all'esasperazione; perdi tempo ed energia nel pianificare scrupolosamente ogni aspetto di un progetto, che puntualmente non viene realizzato perchè **meticolosità e precisione portate all'eccesso** diventano controproducenti. Passi più tempo a compilare lunghi elenchi di cose da fare che a farle realmente. Prendi decisioni, anche le più semplici, con difficoltà con il rischio di irritare chi vive e lavora con te. L'**eccessiva prudenza** e il **continuo controllo alla ricerca di possibili errori** ti possono causare gravi ritardi nelle consegne di lavoro, molto più dannosi di qualche piccola imperfezione.

Se sei uno studente e sei troppo meticoloso e stai preparando la tesi di laurea da anni, rischi di non esserne mai soddisfatto perché la stesura del testo non ti convince ancora.

Se hai valori troppo rigorosi in tema di etica e moralità, può renderti poco elastico e flessibile, e agendo "secondo regole" troppo stringenti, spesso senza capirne lo spirito, rischi di seguire norme e procedure in modo pedissequo, non considerando la relatività delle circostanze. Questa "**scrupolosità eccessiva**" ti porta ad essere critico ed intransigente verso te stesso e anche verso gli altri.

Una vero cortocircuito.

Se hai relazioni sentimentali è probabile che il tuo bisogno di perfezionismo crei nel partner frustrazioni a causa del bisogno di controllo costante, dei continui rimproveri, dell'ingerenza, delle richieste di miglioramento e del bisogno di imporre rigide regole da seguire.

Avverti sensazioni profonde che non riesci a esprimere e probabilmente ti senti a disagio quando incontri persone estroverse, ma esiste una parte segreta di te, dolce, sentimentale nostalgica: al cinema, leggendo un libro o ascoltando musica puoi piangere in silenzio, ma irrigidirti come dietro una maschera impenetrabile quando le emozioni affiorano in superficie.

Le tue relazioni intime sono inibite, in qualche modo "trattenute" e raramente ti lasci andare ai complimenti, all'espressione di affetto, di tenerezza o di calore. Sei parsimonioso anche quando non è necessario, ti limiti senza ragione nelle spese, in ciò che decidi di dare agli altri e in ciò che permetti loro di spendere. La tua avarizia è in genere immotivata: sapere il prezzo di ogni cosa significa non conoscere il valore di nulla. Il denaro è per te qualcosa da accumulare oltre ogni necessità per i "giorni magri"; allo

stesso modo puoi collezionare oggetti inutili come scatole di caffè, vecchi giornali, elastici, pezzi di corda e altre cianfrusaglie prive di valore, che un giorno potrebbero "tornare utili".

E' normale?

Il più delle volte, e nella maggior parte delle persone, un atteggiamento moderatamente compulsivo non solo è positivo, ma anche desiderabile. Qualità organizzative e capacità di controllo sono garanzia di grande efficienza e di produttività nella società moderna. Nel disturbo ossessivo-compulsivo di personalità però queste buone qualità sono portate all'eccesso; quando il **controllo diventa un fine e non è più un mezzo** per eseguire il proprio lavoro scrupolosamente, il risultato è quello di ridurre, non di aumentare, efficienza e soddisfazione.

La domanda è: sei in grado di dominare il tuo bisogno di controllo? Puoi riuscire ad essere scrupoloso solo quanto basta e solo quando serve? Puoi concederti il tempo di godere di una passeggiata spensierata, di accompagnare tuo figlio a scuola, di indugiare nel letto abbracciando il tuo partner; sei capace di dire «al diavolo il dovere» una volta ogni tanto?

Un professionista che lavora compulsivamente alla preparazione di un lavoro importante è "normale" e non si può dire che abbia un disturbo ossessivo-compulsivo di personalità. I dubbi insorgono quando lo stesso professionista si mostra altrettanto intransigente in casa, quando pretende che la squadra di calcio del figlio si alleni come se dovesse partecipare ai mondiali, quando programma rigidamente ogni ora delle vacanze, dall'alba a notte inoltrata, e costringe l'intera famiglia a una sottomessa obbedienza, a regole incredibilmente dure, oppure a una ribellione aperta.

Allora, sei capace di impegnarti a fondo nel lavoro solo quando è necessario e di rilassarti e riposare quando se ne presenta l'occasione?

Vediamo cosa si può fare

Per prima cosa devi **ammettere di avere un bisogno di controllo superiore al normale, di essere più critico e perfezionista di quanto siano le altre persone**, devi **accettare il fatto che la tua scrupolosità non è una virtù di cui andare fieri ma piuttosto un "peccato" d'orgoglio. Il perfezionismo esasperato ti rende 'lento' e non giova nè al lavoro nè alla produttività; quando pensi di poter controllare tutto è un'illusione, in realtà non hai nulla sotto controllo.**

Solo se cerchi di limitare l'ansia, il controllo o il perfezionismo renderai di più.

La **consapevolezza** che hai acquisito di te stesso, dei tuoi disturbi e delle loro dinamiche psicologiche e relazionali ti pone davanti alla **scelta** più o meno ambiziosa, di ridurre i tuoi comportamenti ossessivi e compulsivi, in base all'obiettivo che ti proponi. La scelta meno ambiziosa, invece, comporta un'accettazione del fatto che controllare per te è un'azione necessaria e irrinunciabile: in questo modo non riuscirai a ottenere un cambiamento radicale, specialmente se sei in piena crisi.

Impara dunque a ridimensionare il tuo "campo d'azione": controlla ciò che è possibile e non preoccuparti del resto, individua gli aspetti della situazione attuale che veramente necessitano del tuo intervento e che puoi in qualche modo influenzare. Se il fattore stressogeno in atto è un malessere invalidante cerca di informarti, consultando un medico, sulle cause e il trattamento più efficace, ed eventualmente approfondisci l'argomento leggendo libri e articoli. Chiedi di partecipare alle decisioni ed esprimere le tue preferenze.

Prenditi una vacanza improvvisa e spontanea, senza nessuna (o poca) programmazione, **sorprenditi**, e finalmente la vita sarà tua; porta a termine progetti di lavoro sufficientemente buoni anche se non perfetti, ma con puntualità e senza posticipare le consegne come tua abitudine; cerca di essere più indulgente con gli altri e soprattutto con te stesso.

Lorenzo Manfredini

Per approfondire:

DSM-IV. Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, Masson, Milano

Gabriele Melli. Vincere le ossessioni, Firenze, Editore Eclipsi

Davide Dettore. Il disturbo ossessivo-compulsivo, Milano, Mc Graw-Hill Companies

Paolo Pancheri. Ossessioni, compulsioni e continuum ossessivo. Roma, Il Pensiero Scientifico Editore

Judith L. Rapoport. Il ragazzo che si lavava in continuazione e altri disturbi ossessivi. Torino, Bollati Boringhieri

Luigi Ravizza; Filippo Bogetto; Giuseppe Maina. Il disturbo ossessivo-compulsivo. 1ª ed. Milano, Masson

Tortora Pato e Zohar. Terapia dei disturbi ossessivo-compulsivi. Roma, Il Pensiero Scientifico Editore.

Jeffrey M. Schwartz con Beverly Beyette. Il cervello bloccato Longanesi

Lee Baer. Come raggiungere la padronanza e il controllo di sé, Editore Bompiani

Susanne Fricke, Iver Hand. Avrò chiuso la porta di casa? Affrontare le proprie ossessioni, Editore Centro Studi Erickson