

Affrontare il Disturbo Ossessivo Compulsivo. Quaderno di lavoro

di Paola Spera e Francesco Mancini
Franco Angeli Editore (2021)

Come dichiarato dai curatori, Paola Spera e Francesco Mancini, il Disturbo Ossessivo Compulsivo (DOC) è un disturbo che “sembra semplice”, facilmente comprensibile e facilmente trattabile, ma che nasconde molte insidie tanto da mettere in difficoltà dei terapeuti alle prime armi a, talvolta, anche quelli più esperti. “Affrontare il disturbo ossessivo compulsivo” si rivolge proprio ai terapeuti che lavorano, o che si apprestano a lavorare, con persone che soffrono di questo disturbo.

Il testo è, come dice il sottotitolo, un quaderno di lavoro. Uno strumento che si ispira ai workbook, tipici più della tradizione anglosassone che della nostra, e che si pone l’ambizioso obiettivo di “tradurre” un corpus di dati e di ricerche enorme in poco più di un centinaio di utilissime schede di lavoro. Le schede sono pensate per fornire al terapeuta le indicazioni specifiche sull’applicazione delle tecniche, e possono essere usate come supporto e guida durante il colloquio, oppure essere compilate dal paziente come homework.

Ogni capitolo prevede una breve introduzione teorica che introduce paziente e terapeuta ai concetti su cui si andrà a lavorare con le schede, la parte più corposa del libro.

I 9 capitoli di cui è composto il libro sono suddivisi in 3 parti, che accompagnano paziente e terapeuta in un viaggio che parte con la conoscenza del disturbo, prosegue con il trattamento vero e

proprio, e si conclude con quella che viene chiamata la prevenzione delle ricadute.

La cornice entro la quale si colloca l’opera è quella del modello di Mancini e delle evidenze scientifiche sul trattamento del DOC, sia quelle più tradizionali, terapia cognitivo-comportamentale standard ed Esposizione e Prevenzione della Risposta (ERP) in primis, sia quelle più recenti su responsabilità, senso di colpa deontologico e disgusto, oltre a quelle di terza generazione come ACT, Mindfulness e Schema Therapy. È presente, inoltre, un capitolo dedicato specificamente ai familiari, che sappiamo essere coinvolti, in maniera diretta o indiretta, nelle ossessioni e nelle compulsioni dei loro cari, pagando un prezzo spesso molto alto. Gli autori sono terapeuti che si occupano di DOC, sia dal punto di vista clinico che da quello di ricerca, da diversi anni.

Il linguaggio utilizzato, semplice e alla portata di tutti, rende il quaderno di lavoro uno strumento utilizzabile anche come libro di auto-aiuto da chi soffre del disturbo ma non vuole, o non può, intraprendere una psicoterapia.

Come terapeuti sappiamo che chi soffre di DOC tende a informarsi molto sul proprio disturbo, spesso attraverso uno strumento, internet, in cui rischia di trovarsi smarrito in un mare magnum di gruppi social e informazioni più o meno corrette.

“Affrontare il DOC” si rivolge direttamente al paziente dandogli del tu, e ha il merito di prestarsi bene ad essere usato anche come strumento di auto-aiuto senza il rischio di far credere al paziente di poter uscire da un disturbo complesso come il DOC grazie esclusivamente ad un libricino.

Antonino Carcione