

La scissione dell'associazione

Manuale per la riduzione di pensieri ossessivi



Steffen Moritz, Lena Jelinek & Francesca Xompero

Contatto:

Prof. Dr. Steffen Moritz & Dr. Lena Jelinek
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums
Hamburg-Eppendorf (UKE); Martinistr. 52; 20246 Hamburg
Stand: 23.05.2022

VanHam Campus Verlag

Prefazione

Siamo riconoscenti a molti collaboratori per il sostegno offerto nello sviluppo del presente manuale. Innanzitutto vorremmo esprimere la nostra gratitudine a Birgit Hottenrott e a Ruth Klinge per la critica revisione del manuale e per la realizzazione di uno studio di efficacia online.

Inoltre vale il nostro grazie a tutti i partecipanti di uno studio pilota, che attraverso i numerosi feedback hanno contribuito al miglioramento costante dei moduli del Manuale – in particolare nella sua comprensibilità e in rapporto alla vita quotidiana.

Contributo

In considerazione della precaria situazione economica generale, è nostro impegno offrire gratuitamente anche in futuro questo manuale “La scissione dell'associazione”, così come altre tecniche di trattamento da noi sviluppate (si veda il nostro Training Metacognitivo per pazienti schizofrenici sotto www.uke.uni-hamburg.de/mkt).

Tuttavia, la ricerca è costosa (oggi giorno la cassa pubblica a disposizione si presenta alquanto limitata) e a questo si somma anche una minor disponibilità di tempo libero degli interessati e una ridotta quantità di mezzi di finanziamento privati. Se desiderasse sostenere il nostro impegno nel continuare ad offrire gratuitamente materiale da scaricare, saremo lieti del suo contributo.

Naturalmente, saremo sempre pronti a rispondere ad eventuali domande o problemi per lo scaricamento del materiale, indipendentemente dal contributo concesso o meno.

Malgrado ciò nessuno si deve sentire obbligato in questo!

Ci impegneremo, come promesso, a far convogliare ogni offerta donata nel settore di Ricerca da noi condotta: i soldi serviranno per il miglioramento della grafica, per portare a termine traduzioni di documenti in altre lingue e per finanziare uno studio di riscontro in terapia.

Se desidera Le verrà recapitato il certificato ufficiale di conferma dell'avvenuto pagamento, il quale potrà essere detratto fiscalmente.

Di seguito sono riportate le coordinate bancarie del nostro Istituto:

Intestatario del conto: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Banca: Hamburger Sparkasse (coordinate bancarie: 200 505 50)

Numero del conto: 1234 363636

Oggetto (necessaria la compilazione, si tratta di un conto separato): 0470/001-Zwang.

IBAN: DE54200505501234363636

BIC/Swift: HASPDEHHXXX

Con l'augurio di un esito positivo,
Buon divertimento!

Steffen Moritz e Lena Jelinek

Frontespizio: "La scissione dell'associazione": Bernd Hampel su modello di El Lissitzky (battuta di bianco con cuneo rosso).

Gentili lettori,

il nostro gruppo di lavoro di neuropsicologia clinica (presso la clinica e il policlinico di Psichiatria e Psicoterapia, UKE-Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf) è impegnato da diversi anni nello studio e nel trattamento di disturbi ossessivi-compulsivi. In questi ultimi anni abbiamo sviluppato un nuovo metodo di trattamento, il quale si pone l'obiettivo di diminuire i sintomi ossessivi-compulsivi.

La invitiamo a sperimentare personalmente la seguente tecnica di trattamento.

Sebbene riponiamo molta fiducia nel nostro metodo, vorremmo metterci in guardia da aspettative eccessivamente elevate.

In uno studio pilota di 30 pazienti con disturbo ossessivo-compulsivo si presenta una diminuzione media della sintomatologia ossessiva del 26% e l'intensità dei pensieri ossessivi regredita del 25%. Dopo il decorso di tre settimane, nel quale la tecnica dovrebbe essere stata applicata, si verificò una regressione di almeno 35% della sintomatologia nel 33-42% dei partecipanti allo studio, dipendente alla scelta dei criteri.

La "scissione dell'associazione" rappresenta con ciò un promettente metodo di trattamento per una minoranza sostanziale di pazienti. Momentaneamente ci stiamo impegnando nel cercare di utilizzare questo metodo in un programma terapeutico.

1. A chi è diretto il manuale...

Il metodo si rivolge alle persone che soffrono di pensieri ossessivi. Di seguito, con pensieri ossessivi, intendiamo pensieri angoscianti e autoimposti che si presentano con un contenuto concreto e in grado di essere espressi in parole dalle persone che ne sono afflitte. Ciò può tradursi per esempio in forti preoccupazioni di essere contagiati da persone con malattia o l'ansia di investire inavvertitamente qualcuno. Un altro esempio potrebbe essere la paura di provocare un terremoto se le cose non sono eseguite in un determinato ordine.

Il metodo non è indicato per il trattamento delle seguenti persone:

1. Uomini che manifestano esclusivamente un comportamento compulsivo, in altre parole che non abbiano notato alcun pensiero ossessivo precedente.
Per comportamenti compulsivi intendiamo eccessiva pulizia del proprio corpo, condotte di controllo (es. accertarsi eccessive volte di aver pulito o chiuso il forno, la serratura della porta ecc...), eccessivo ordine o risparmio. Sono da includere anche condotte ossessive mentali, per esempio il contare o i cosiddetti rituali ossessivi mentali, che vengono altrettanto utilizzati per annullare i pensieri ossessivi precedenti e le loro temute conseguenze, cosiddetto "fare come se non fosse successo nulla". Di regola un pensiero ossessivo precede una condotta compulsiva [es. timore eccessivo di essersi contagiati (pensieri ossessivi), essere obbligati in un rituale di lavaggio (condotta compulsiva)].
2. Uomini che non riconoscono almeno una parziale esagerazione dei propri pensieri. O ancora, che sono convinti della necessità e dell'adeguata dimensione dei loro pensieri e azioni. Tali individui non trarrebbero alcun profitto dal nostro metodo.

Nel caso la tecnica da lei diretta non si rivelasse efficace, non si demoralizzi. In letteratura oggi sono presenti numerose terapie già collaudate per il trattamento di ossessioni e la descrizione di queste terapie nel seguente manuale non è riportata.

I pazienti con disturbo ossessivo-compulsivo si possono informare sulle varie modalità di trattamento attraverso il sito internet <http://www.aidoc.it/> (AIDOC-Associazione italiana disturbo ossessivo-compulsivo).

2. Associazioni

Il termine “associazione” nel nostro manoscritto viene inteso da un punto di vista psicologico. Il nostro obiettivo è quello di indebolire i molteplici legami negativi (associazioni appunto) presenti tra pensieri angoscianti e autoimposti. Alcuni pensieri si possono evolvere da semplici fantasie di catastrofi a vere e proprie manifestazioni di panico e da ultimo sfociare in vere e proprie compulsioni come il lavarsi eccessivamente o l’esagerata condotta di controllo. Prima di parlare della tecnica di trattamento è necessario stendere alcuni chiarimenti sulla modalità di funzionamento da adottare. Ciò può essere effettuato in un modello semplificato. Si rimanda il lettore interessato al libro tedesco di Manfred Spitzer “Geist im Netz” (Spektrum – Akademischer Verlag) In questo libro è raccolto in modo molto chiaro tutto il sapere sul pensare e le sue rappresentazioni nel cervello.

La preghiamo di non trascurare la lettura di questo capitolo preliminare, il quale fornisce una buona comprensione delle fondamenta teoriche essenziali per l’adeguato impiego della tecnica.

Con il termine **associazioni** s’intendono i legami tra i contenuti di pensiero (in seguito indicati anche con *cognizioni*). Le cognizioni possono essere costituite da ricordi, parole, sentimenti o impulsi all’azione. Il concetto quasi identico di *pensiero* sarà in seguito utilizzato solo per il contenuto linguistico (parole o frasi).

Nel cervello le cognizioni sono espresse come collegamenti cellulari, in corrispondenza del lobo frontale.

La figura mostra il collegamento tra una serie di parole. La forza con la quale due pensieri sono tra loro collegati corrisponde alla potenza del collegamento tra gli strati cerebrali interessati e nello specifico tra i vari neuroni. L’energia trasferita da una cellula cerebrale all’altra è espressa concretamente dal trasferimento di una determinata sostanza chimica, chiamata *neurotrasmettitore*.

Queste sostanze cerebrali funzionano come *neuromodulatori*, che si preoccupano di far funzionare nel migliore dei modi il collegamento tra le varie cellule cerebrali (sono presenti anche neurotrasmettitori cosiddetti bloccanti, ma in questo manuale non saranno trattati).

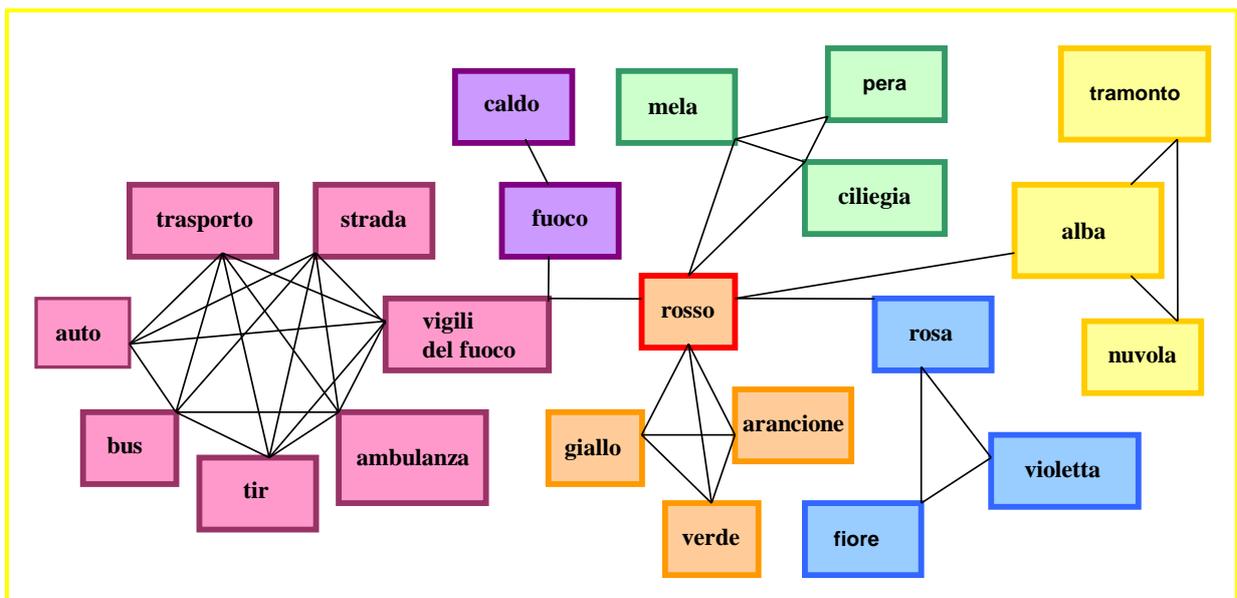


Figura 1: Una rappresentazione schematica di Associazioni. Le cognizioni (parole, ricordi ecc.) sono collegate tra loro nel cervello in relazione al loro significato. Due cognizioni sono tanto più connesse tra loro quanto più spesso sono utilizzate nello stesso contesto.

Nella figura 1 si può vedere il collegamento tra i vari vocaboli, si inizia per esempio dalla frutta per poi collegarsi successivamente ad altro (ad esempio il colore).

Per una miglior chiarezza sono registrati i nessi più importanti tra i vari termini proposti.

Altri vocaboli (ad es. altra frutta) e altri tipi di associazioni (ad es. mela e verde) sono naturalmente possibili.

I contenuti di tale collegamento si riproducono con l'aiuto della propagazione delle associazioni. Ciò significa che un pensiero ne stimola un altro, il quale a sua volta genera l'impulso per uno successivo e così via.

Questo principio può essere facilmente chiarito con l'esempio di una poesia: impariamo a memoria dei versi, studiamo quindi particolari associazioni di parole, tali termini probabilmente erano in precedenza connessi tra loro in modo debole (ad es. la rima tra mano e piano). I collegamenti tra le cellule neuronali interessate per il loro studio verranno di conseguenza rinforzati. Così alla recita della parola "conclusiva" di un verso sarà quasi richiamata la parola seguente, facilitando così la sua riproduzione.

E' importante tenere in considerazione le modalità di funzionamento delle associazioni, in particolare quelle di seguito qui proposte:

a Le associazioni sono prevalentemente esperienza-dipendenti e apprese: sebbene sia presente una radicalità storica tra date associazioni, che quasi tutti gli esseri umani condividono e il cui apprendimento non necessita di particolari esperienze¹, la maggior parte delle associazioni sono esperienza-dipendenti.

Sulla base di tale fenomeno impariamo, nel corso della nostra vita, che ci dobbiamo arrestare alla vista di un semaforo rosso, che un fagiano è un tipo di uccello, che tavolo in inglese si traduce con *table* e che la piastra del fornello elettrico se surriscaldata non si deve toccare. Le associazioni tra pensieri si sviluppano automaticamente quando i medesimi legami si presentano più volte congiuntamente ed in maniera costante nel tempo (ad es. rosso presso un semaforo si traduce in "arrestarsi", "rimanere fermi"). La nostra memoria è inizialmente parzialmente "vuota", quasi come fosse un foglio bianco, fatta eccezione delle già radicate informazioni che possediamo nel momento in cui nasciamo. Quando le persone intraprendono simili esperienze o crescono sotto condizioni di vita equiparabili, assomigliano poi a persone della stessa cultura di appartenenza.

Se si chiede ad alcune persone di pensare ad alcune parole, come potrebbe essere la parola "nero", ciò che arriva spontaneamente alla mente è l'associazione con la parola "bianco", come per "martello" si associa "chiodo". Nonostante ciò ci sono numerose eccezioni che sono dipendenti dall'esperienza personale di ogni singolo uomo e si possono distinguere dal contesto di crescita specifico. Un impiegato di banca assocerà spontaneamente alla parola "banca" la parola "soldi" piuttosto che la parola "parco", mentre un giardiniere quasi di sicuro la penserebbe diversamente.

Oggi giorno persone che soffrono di ossessioni spesso presentano associazioni di pensiero individuali e soprattutto molto limitate: una persona che manifesta il pensiero ossessivo di uccidere i propri figli con il coltello, alla vista di un coltello assocerà ad esso immagini spaventose piuttosto di pensieri neutrali come cucchiaio o forchetta. Il pensiero di tagliare una

1 *La vista di una serpe o di un altro oggetto collegato da millenni al pericolo, cancella automaticamente (cioè senza controllo volontario) il riflesso di fuga, il quale riflesso (se metti il quale è un pronome quindi riflesso cancellalo) e' combinato tra le cellule cerebrali dell'apparato visivo e una particolare struttura cerebrale chiamata amigdala.

deliziosa fetta di torta verrà difficilmente richiamato alla memoria. Nei pazienti tali legami associativi possono essere tuttavia presenti, ma raramente utilizzati e in particolare la forza della loro connessione è alquanto indebolita.

b Il pensiero è manovrabile/influenzabile...ma di contro anche no:

I pensieri vanno e vengono. Studi dimostrano che la maggioranza dei pensieri dopo poche centinaia di millisecondi si dissolve da sola. Si accostano nuovi pensieri, i quali si propagano con un “effetto domino”. Vorremo dimostrare questa “propagazione di associazioni” con un esempio.

Risponda il più velocemente possibile alle seguenti 4 domande.

- Di che colore è un orso polare?
- Di che colore è la maggior parte dei frigoriferi?
- Di che colore è il camice di un medico?
- Che cosa beve una mucca?

La maggior parte di uomini che collaborano a questo semplice esperimento risponde all'ultima domanda *latte*. Pur sapendo che le mucche bevono acqua!

Se si pone ai partecipanti unicamente l'ultimo quesito senza l'aggiunta delle tre domande precedenti, sarà data la giusta risposta. Questo fenomeno si fonda sul contenuto delle domande poste, le quali sono associate a “bianco” (quindi anche la parola *latte* nell'ultima domanda). Le abbiamo “sulla punta della lingua.” All'ultima domanda (che cosa beve una mucca) verrà spontaneo rispondere latte per la presenza di un'associazione dominante con il “bianco”. La risposta latte, attraverso la parola mucca contenuta nella domanda, subisce una forte spinta all'attivazione, conducendo però ad una falsa risposta (si veda la figura 2).

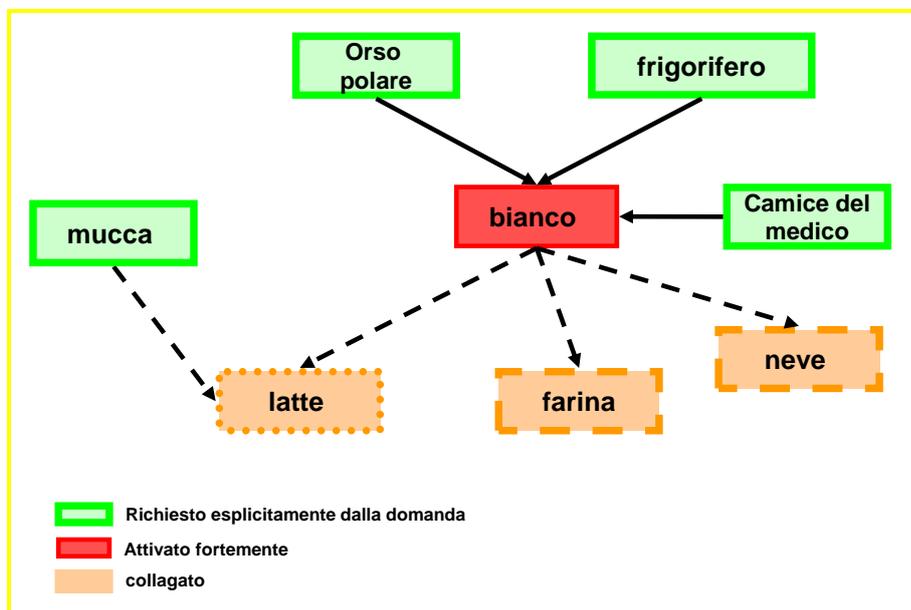


Figura 2. Ai partecipanti viene chiesto il colore dell'orso polare, del frigorifero e del camice del medico (qui in verde), la parola "bianco" di conseguenza verrà fortemente rafforzata (in rosso). In conseguenza a ciò anche altre parole che sono associate alla parola bianco si svelano/aprono (in arancione). Ora viene posta la domanda "che cosa beve una mucca?", molte persone rispondono spontaneamente *latte*. Sebbene siano a conoscenza che la mucca beve acqua! La parola latte si presenta sulla punta della lingua, perché si collega tanto con "bianco" quanto con "mucca". Si crea quindi di conseguenza una dominante associazione tra i termini presentati.

Controllare completamente il flusso di pensieri non è pienamente sensato né tanto meno possibile! Quando parliamo, possiamo prepararci determinate parole prima del discorso o dare una direzione alla nostra discussione; questo significa che la maggior parte dei pensieri è

manovrabile. Ciononostante essi conducono, per così dire, una propria "vita indipendente" e non si attengono sempre al nostro volere. Pertanto è quasi impossibile pianificare in anticipo la scelta delle parole o la melodia del discorso. In questo manuale trattiamo processi preconsce, cioè forti catene di associazioni, che quasi controllano il nostro pensiero. Questo circolo di associazioni (ad es. l'automatica serie di elementi che costituiscono una frase: soggetto, predicato, complemento oggetto) non si è formato dal nulla, bensì sono lo specchio delle nostre esperienze passate. In parte le abbiamo apprese a scuola (ad es. il voto alla domanda sulla declinazione verbale: passato remoto di portare "io portai"). Questo sapere con il tempo si consolida in modo automatico e non necessita più di determinati procedimenti mentali per utilizzarlo.

Altri esempi di scarsa prevedibilità dei pensieri

Positivi: lampi di genio, idee, scherzi spontanei, che non si sa come siano giunti alla coscienza; un altro esempio può essere la parola utilizzata in modo spontaneo e naturale, che non si pensava di possedere nel proprio lessico.

Negativi: black-out/ammenie durante gli esami.

Normali: confondersi mentre si parla (es. "non si mangia con la bocca piena" invece di *non si parla con la bocca piena*). Quando si vuole ottenere fortemente qualcosa, si cade spesso in errore.

I pensieri si dissolvono spesso da soli in pochi secondi, se non ci si presta attenzione. Qualche volta però alcuni pensieri sono molto insistenti e si insediano nella nostra mente. Questi si possono denominare pensieri ossessivi, ma anche motivi di successo o preoccupazioni per una prova (es. l'esame di guida).

Tutti hanno questi pensieri. La maggior parte delle persone non dedica loro particolare attenzione, cosicché tali pensieri non hanno nessun risvolto. Cosa mantiene in vita questi pensieri sono tanto fattori situazionali (se vedo una gara di formula 1, si impone facilmente il pensiero del mio esame di guida da superare), quanto fantasticherie (perché mai sto pensando in questo modo?) o anche la decisione consapevole di curare e scacciare attivamente un pensiero (es. bei ricordi delle trascorse vacanze). Le associazioni sono da un lato automatiche, ma possono essere anche consapevoli o manovrabili in base alle circostanze.

c Il legame tra due pensieri di punta può presentarsi alternato differentemente:

in molti casi il pensiero A porta al pensiero B, e viceversa. Come detto sopra, Alla parola "nero" molte persone collegano la parola "bianco" e viceversa. Ci sono anche importanti eccezioni che dipendono dalle esperienze di ognuno, chiamate per così dire "a senso unico" (quindi il pensiero A si avvicina al pensiero B ma non l'opposto).

questo è il caso dei concetti generali. Mentre la maggior parte degli uomini alla parola "tacchino" collegano la parola "uccello", all'udire la parola "uccello" solo dopo lunghe riflessioni giungono alla parola "tacchino". Prima saranno nominati i più comuni tipi di uccello (es. merlo, cinciallegra). In seguito a ciò il concetto di "uccello" è annodato di gran lunga a più cognizioni che a *tacchino*. Questa forte scissione dell'associazione porta inoltre alla considerazione che la probabilità di pensare un determinato collegamento con una parola è più bassa se si tiene conto del sentire, del vedere o del pensare, che quando una parola presenta poche connessioni.

Con molte ossessioni si presentano altrettanto uniche associazioni. Una persona con un particolare timore per un carcinoma collegherà esclusivamente la parola cancro alla malattia. Altri collegamenti, come animale o segno zodiacale verranno associati piuttosto raramente. I significati alternativi quindi sono disponibili, ma la loro forza associativa è fortemente diminuita nel corso della malattia. Le associazioni a pensieri ossessivi si presentano più

facilmente disponibili (es. viene più facile collegare a cancro la malattia piuttosto che l'animale, al contrario di toro, che rimanda subito all'animale).

d La scissione dell'associazione:

La forza esistente tra il pensiero A e il pensiero B (cioè la solidità dell'associazione tra i due pensieri) dipende tra l'altro dalla numerosità di collegamenti che il pensiero A presenta con altre parole.

Questo concetto può essere chiarito con uno studio condotto dallo psicologo americano John R. Anderson. Uno scolaro che durante la lezione d'inglese impara il significato della parola *window* (finestra), sarà successivamente condotto a pensare alla finestra quando sentirà nuovamente questa parola (si veda la figura 3a).

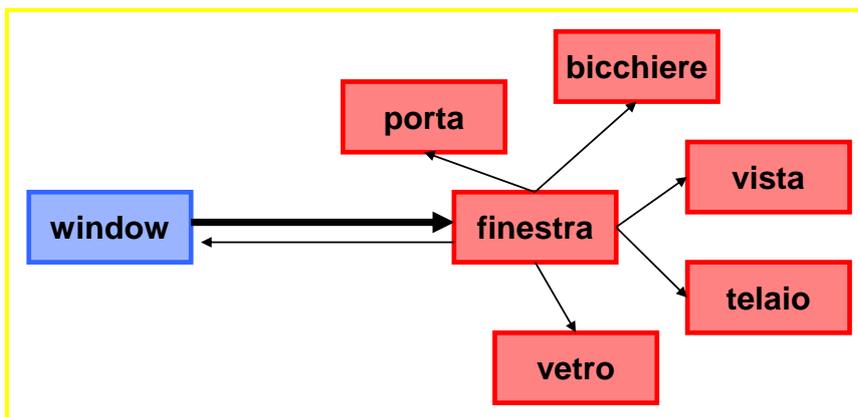


Figura 3a: Imparare un vocabolo inglese: “window” significa finestra

La forza dell'associazione in questo studio si presenta molto alta. Questo collegamento concettuale non è più così predominante, nel momento in cui il bambino impara nuove parole in inglese o intraprende nuove esperienze con Microsoft Window. Quindi l'energia inizialmente contenuta nell'associazione si espande al di là del legame dalla parola *window* alla parola *finestra*, ma anche ad altre parole inglesi come “door” (porta) e “frame” (quadro) o anche sul sistema informatico Microsoft come anche su Bill Gates, il suo fondatore (si veda la figura 3b). In seguito ci occuperemo anche di questo, laddove la maggior parte delle ossessioni presentano forti connessioni unilaterali (ad es. la parola pericolo verrà in prima istanza associata alla parola forno, il quale potrebbe causare un incendio in casa; aspetti veramente significativi associati ad esso non verranno quindi considerati o comunque giocheranno un ruolo marginale). Un nodo funzionale di questi pensieri ossessivi con nuovi pensieri non elimina completamente le associazioni originariamente esistenti di questi, ma perlomeno le indebolisce. In altri termini: il nuovo legame o forza di connessione delle deboli associazioni precedenti porta ad una più consolidata distribuzione dell'energia dell'associazione.

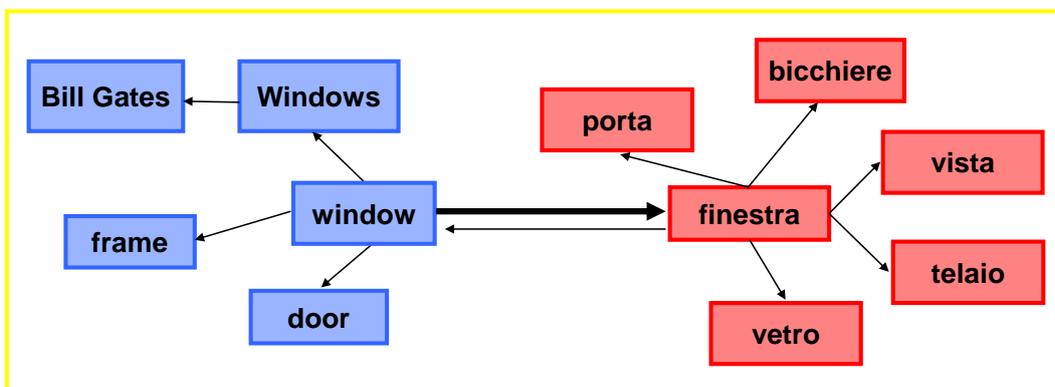


Figura 3b: studio di altri vocaboli inglesi

Annotazioni alle figure 3a e 3b: La rottura dell'associazione [per visione sono inserite solo le associazioni alternate di “window” e “finestra”]: mentre nello schema 3a la forza generale dell'associazione passa da *window*

unicamente a *finestra*, lo studio di nuove parole inglesi porta ad un progressivo e chiaro indebolimento dell'associazione tra *finestra* e *window*. In principio era presente solo una debole connessione tra la parola *window* e la parola *finestra*, erano molto più attivi altri termini come porta, vetro, prima che la parola *window* fosse conosciuta.

3. Ossessioni...logiche e ancora una volta non così logiche.

Precedenti ricerche del gruppo di Josef Rachman dal Canada dimostrarono negli anni '80 che i contenuti della maggior parte delle ossessioni sono inaffidabili anche in persone comuni senza disturbi ossessivi. Abbiamo potuto confermare tale ipotesi con un sondaggio su 100 persone comuni. Il 53% degli interrogati rispose affermativamente per esempio alla seguente dichiarazione: "Mi assicuro ripetutamente di aver intascato le chiavi di casa prima di uscire" e il 67% confermò: "Prima di andare in vacanza controllo ripetutamente di aver disattivato tutti gli elettrodomestici e apparecchi elettronici". Altri esempi sono presenti nella seguente tabella.

Percentuale	Affermazione
42%	Per trovare una serenità interiore conduco sempre determinati rituali.
63%	Qualche volta provo una forte rabbia verso persone che in realtà amo.
48%	Talvolta penso a cose spiacevoli, delle quali in realtà non vorrei pensare.
37%	Quando esco di casa in fretta, i miei pensieri si fissano spesso sull'aver spento o meno il fornello.

A differenza dei pazienti ossessivi le persone comuni si possono liberare da questi pensieri in modo relativamente facile e non cadere nel loro fascino, questo perché i pensieri scompaiono da se (come presentato, la maggior parte dei pensieri si dissolve da se, se non si dedica loro particolare attenzione) o possono essere indeboliti con successo attraverso argomenti logici ("una rondine non fa primavera", "anche se la porta non è chiusa, non succederà nulla – questo è un paese sicuro").

Tuttavia il legame tra pensieri ossessivi e condotte compulsive non è poi così sconosciuto neanche tra le persone comuni: suonare una particolare melodia con il flauto per recare danno ad altri o proteggersi, condurre piccoli rituali nello sport, con i quali portare fortuna, battere sul legno, in aeroporto controllare ripetutamente di avere con sé la carta d'identità o esercitare altri piccoli capricci (si veda la tabella sopra riportata). Anche presso le persone comuni si presenta una certa inquietudine quando è impedita l'esecuzione di tali rituali.

Tra comportamenti definiti ossessivi e normali sussiste una differenza tanto quantitativa quanto qualitativa (cosicché una certa forma di azioni ossessive si osserva spesso anche presso bambini). I pensieri come le azioni ossessive sono più forti, pervasivi e socialmente limitanti rispetto alle semplici condotte ossessive descritte in precedenza. Essi però in realtà non si presentano in una classe autonoma di pensieri.

4. Forme di trattamento esistenti contro pensieri ossessivi e azioni compulsive?

Prima di descrivere la nostra tecnica di trattamento, vorremmo citare velocemente in che modo le ossessioni vengono trattate da altre forme d'intervento. Questi interventi dovrebbero essere supportati da un terapeuta e non eseguiti di proprio pugno. Tuttavia vorremmo suggerire la consultazione di un buon manuale personale di auto-aiuto ("Vincere le ossessioni", di Gabriele Melli; 2003 ECOMIND S.r.l.).

La cosiddetta "esposizione con diminuzione della reazione, in particolare il trattamento della reazione": corrispondente allo sviluppo di un piano di esercizi generale con il/la terapeuta, saranno richiamate situazioni che le ossessioni generano, presso le quali il paziente non dovrebbe reagire con un comportamento compulsivo (per es. lasciare la casa, dopo che la porta è stata controllata solo una volta; lavare le mani una volta invece di dieci; gettare via cose; guardare allo specchio i propri capelli solo una volta). Tali esposizioni potrebbero essere realizzate mentalmente (cioè *in sensu*) o direttamente (cioè *in vivo*). Tale omissione del comportamento compulsivo porta a un successivo incremento della paura, che però dopo un certo tempo diminuisce e dovrebbe confermare al paziente che le paure **1.** sono esagerate e le conseguenze attese non occorrono (per es. crollo, contagio) e **2.** la paura si è smorzata da se e come spesso temuto, non incrementa.

Confronto con i pensieri ossessivi: Lo psicologo britannico Paul Salkovskis ha proposto che i pazienti con disturbo ossessivo-compulsivo accolgono i loro pensieri ossessivi come un "registratore senza fine", cioè il sentire ripetutamente la stessa frase (per es. la frase : "Potrei uccidere i miei figli"; " Se non mi lavo 10 volte, mi posso contagiare") e dover successivamente simulare queste azioni. Lo scopo di questo metodo è che i pazienti imparano che la paura, che questi pensieri in seguito provocano, diminuisce da sola a un certo punto e che tali pensieri non sono altro che idee e niente di più.

Spiegazione riguardante l'esagerazione dei pensieri ossessivi: Il paziente è posto di fronte all'esagerazione dei propri pensieri. Per esempio, il controllare ripetutamente di aver chiuso la porta di casa attira, piuttosto che tenere lontano uno scassinatore, i ladri potrebbero pensare che qualcuno posseda qualcosa di prezioso e di conseguenza si deve assicurare che sia tutto a posto. Il pericolo relativo allo sviluppo di malattie della pelle si sviluppa da un'igiene eccessiva, il quale indebolisce lo strato di protezione della pelle. Per questo molti pazienti con l'ossessione di doversi lavare ripetutamente sono in cura da un dermatologo. Il paziente viene reso consapevole che le paure che lo circondano non sono altro che improbabili, esagerate e relativamente senza senso. Per esempio, non si può essere contagiati dal virus HIV con una semplice stretta di mano con un paziente malato di AIDS. O ancora: è quasi inconcepibile pensare, che qualcuno investa una persona sulla strada senza averla proprio vista.

Distinzione tra pensieri e azioni: un altro proposito mira a chiarire ai pazienti che sussiste una grande differenza tra il pensare solamente ad un cattivo pensiero e il metterlo in pratica. Tanto che i pensieri di suicidio non sono poi una rarità tra la popolazione. Circa una persona su cinque ha questo tipo di pensiero ma non per questo avviene un suicidio ogni 5 persone! Se ogni pensiero come "Lo uccido" o "Gli darei un ceffone" fosse compiuto, la popolazione sarebbe quasi dimezzata o quasi totalmente in prigione. I pensieri sono liberi e i pensieri relativi alle azioni sono solo una possibilità di condotta o pre-comportamenti, che sulla base della morale e della facoltà di controllo dei nostri impulsi, infatti, non vengono messi in atto. Così si dimostra anche per i pazienti con fobie, per esempio di ferire altri uomini, che di regola non sussiste nessun pericolo! I pazienti con ossessioni presentano una così definita *fusione pensiero-azione*. Il pensare a determinate idee convince il paziente di essere anche in

grado di metterle in pratica (falsa supposizione: "Se penso a questo, ne sono anche capace"). Considerato il costante confronto con la violenza nei media e nell'ambiente circostante è impossibile proteggere una consapevolezza senza senso colpa con pensieri sempre benevoli. In considerazione a ciò la maggior parte di uomini dichiara di avere di continuo pensieri dei quali un po' vergognarsi (per es. riguardo alla sessualità, alla violenza). A differenza dei pazienti con ossessioni però, le persone comuni non si fanno troppi pensieri su ciò e sanno che tra il pensiero e l'azione sussiste una chiara differenza.

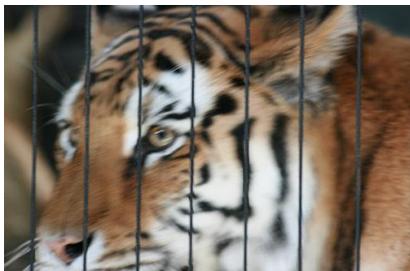
5. Cosa rafforza i pensieri ossessivi?

La soppressione del pensiero: come abbiamo descritto in precedenza, le associazioni sono solo limitatamente sotto il nostro controllo. Non possiamo evitare in modo diretto e completo i nostri pensieri. In contrapposizione: se ci imponiamo di non pensare a qualcosa, questo qualcosa sarà tanto più presente. Si convinca da se: *Non* pensi per i prossimi minuti ad un elefante...

Sia sincero: non le è riuscito. Le sarà venuto più forte il pensiero di un elefante che altrimenti. Questo esperimento può essere modificato facoltativamente. Provi ora nuovamente a non pensare per i prossimi minuti ad un *numero* o a *Boris Becker*. Quanto più forte si presenta il carico emotivo del contenuto, tanto più potente sarà l'effetto!



"Big 5 – Elephant" von TheLizardQueen (4.2.2009)



Eye of the tiger von quinn.any (4.2.2009)

Come un visitatore allo zoo, che osserva un animale pericoloso da una giusta distanza (al di là di un fosso o attraverso una gabbia). I pensieri e le relative paure ad essi collegate si tranquillizzano da se e passano oltre.

Fantasie: La provenienza di un particolare modello di malattia del paziente dalla sua storia personale è un elemento molto importante per una psicoterapia. Beninteso, un essenziale elemento costitutivo di tutta la terapia in generale. Da ciò il trattamento di questa discendenza dovrà essere condotto insieme ad un terapeuta, perché molti dei relativi pensieri senza un adeguato accompagnamento terapeutico potrebbero portare ad un vicolo cieco. Le fantasticherie relative alla provenienza delle ossessioni, o il perché se ne sia attualmente colpiti, è inutile. Peggio ancora: si ha maggiormente l'effetto contrario, cioè che i pensieri ossessivi saranno ancor più presenti. Si deve inoltre pensare che anche nel momento in cui si suppone una presunta causa dell'origine di un determinato pensiero ossessivo (per es. l'ossessione del lavarsi eventualmente "copiato" dalla mamma; un'epidemia di influenza



"I'm thinking of..." von gutter (26.1.2009)

manifestata in terza elementare è stata mortale per una compagna di classe, può validare la presenza di un'eccessiva pulizia), non per questo tuttavia se ne andrà così facilmente, molti fattori del *hic et nunc* influiscono attivamente sul suo manifestarsi.

Condotta di evitamento e di sicurezza: per condotta di evitamento s'intende sia l'evitare in modo attivo la situazione sia la sensazione di pericolo suscitata dalla situazione provata (per es. la rinuncia alla guida dell'auto per paura di investire qualcuno; sui mezzi di trasporto pubblico non toccare nulla per non essere contagiato; il togliere tutti gli oggetti pericolosi dall'appartamento) e inoltre la fuga da situazioni che possono provocare la comparsa di pensieri o comportamenti ossessivi. Spesso si sviluppa una forma di anticipata ubbidienza: evitare situazioni nelle quali sussiste la possibilità che pensieri e comportamenti ossessivi possano presentarsi o essere indotti.

In caso estremo non ci si allontanerà più dal proprio appartamento.

Con condotta di sicurezza s'intende la misura adottata per diminuire una possibile sciagura o la responsabilità di provocare possibili disgrazie. Un esempio è l'indossare guanti per diminuire le sorgenti di contagio o il portare amuleti della fortuna. Si tratta di una forma mascherata di evitamento: la situazione temuta non viene completamente evitata e allo stesso tempo non si viene travolti dalle eccessive paure. Sebbene il comportamento di sicurezza abbia un effetto a breve termine, tale comportamento rafforza a lungo andare l'intensità dei pensieri ossessivi, in quel caso si radica l'illusione di essere riusciti a ridurre pienamente la paura. Anche il comportamento di evitamento con il tempo origina ossessioni ancora più terribili e più intense, allorché nessun nuovo tentativo di superamento delle situazioni critiche è sviluppato nell'ambiente.

6. La scissione delle associazioni

La tecnica da noi sviluppata trae vantaggio dalla modalità di funzionamento delle associazioni, in particolare delle cognizioni, tale tecnica è citata sotto il termine "*scissione dell'associazione*" nel capitolo *associazioni*. Il legame di nuove cognizioni con una cognizione già esistente o il rafforzarsi della disponibilità di vecchie associazioni porta automaticamente all'indebolimento di altre associazioni, come abbiamo cercato in precedenza di illustrare con l'esempio dei vocaboli (si veda lo schema 3; es. *window*). Un altro aspetto importante del nostro metodo è il passaggio dalla cognizione A verso la cognizione B. il quale non è per forza così efficace come quello presente in senso opposto, dalla cognizione B alla cognizione A.

Secondo la nostra opinione, presso i pensieri ossessivi, si sviluppa un'unione fissa di associazioni, che si rafforzano reciprocamente come un circolo vizioso. I pensieri ossessivi sono scatenati da specifiche cause per se innocue (evento: il contatto di un passante sulla strada -> pensiero ossessivo: "L'ho urtato"; rumore in auto -> pensiero ossessivo: "ho investito qualcuno"; Lo scorgere l'acronimo KR -> pensiero ossessivo: "Sarò colto da un tumore"). I pensieri sono intensamente articolati tra di loro per associazione e si possono sollecitare in modo reciproco.

Cosa fa questi pensieri così intensi? Per il fatto che spesso i pensieri ossessivi si trasformano in comportamenti compulsivi o di evitamento (si veda il capitolo precedente), entra una breve facilitazione e con ciò una rimozione della paura, la quale è ceduta su un rafforzamento della rete associativa delle ossessioni. Le associazioni diventano più intense ed è sancita la percezione soggettiva di pericolo incombente (si vedano le figure 4a e 4b).

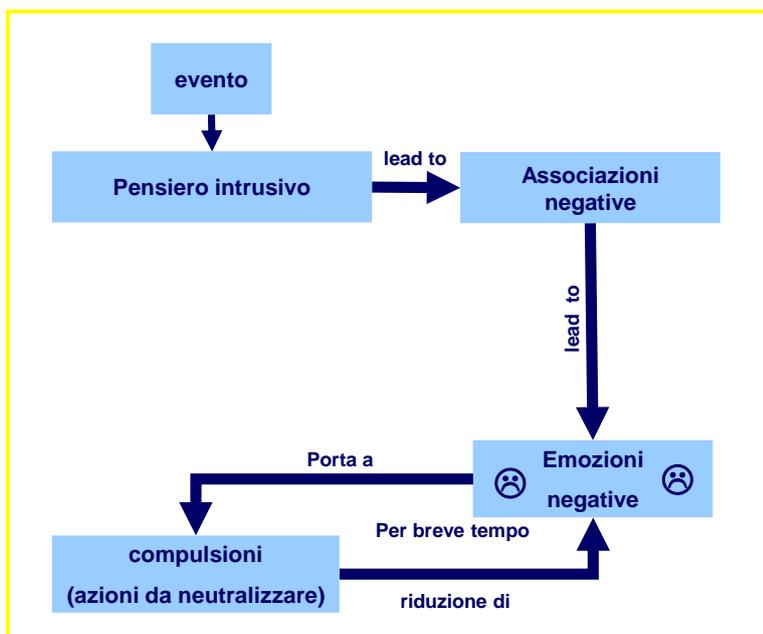


Figura 4a: origine e mantenimento dei pensieri ossessivi.

Attraverso una causa si originano automaticamente altri pensieri, che nuovamente generano nuove associazioni con significati negativi. Questi portano le persone con pensieri ossessivi a sentimenti negativi (come paura e disgusto). Attraverso un comportamento ossessivo-compulsivo si raggiunge, anche se per poco tempo, ad una diminuzione di sentimenti spiacevoli (facilitazione). Il beneficio creato quindi porta ad un rafforzamento del legame tra i pensieri ossessivi e le azioni ad essi corrispondenti.

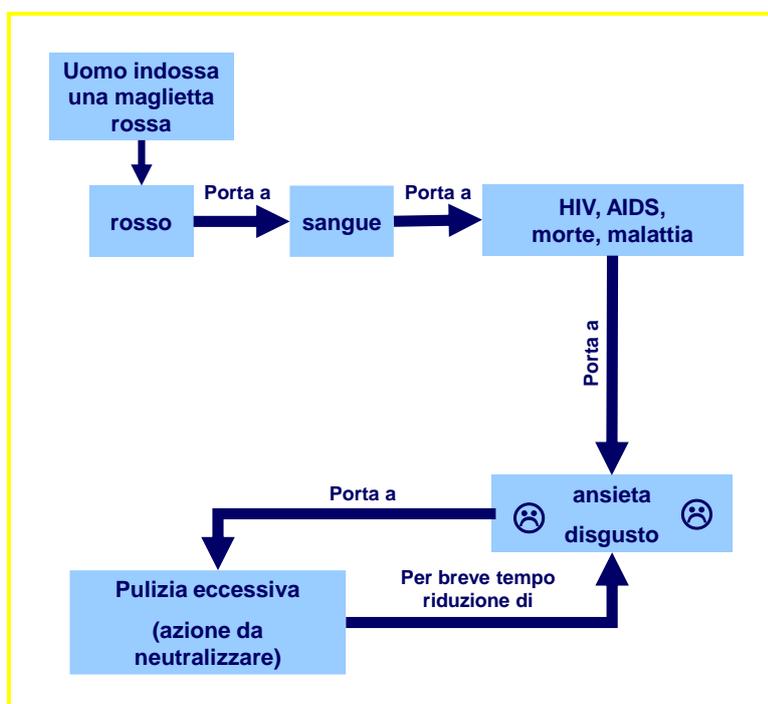


Figura 4b: origine e mantenimento dei pensieri ossessivi (esempio).

Attraverso la causa (qui un uomo con la maglietta rossa) nascono in automatico nuovi pensieri (qui "rosso"), i quali causano a loro volta nuove associazioni (qui "sangue") con significato negativo (qui HIV, morte, malattia). Essi di conseguenza portano a sentimenti negativi (come paura e disgusto). Attraverso la diminuzione, anche se di breve durata dei pensieri negativi (facilitazione) dovuta al comportamento ossessivo (qui: il lavarsi) è rafforzato il legame tra i pensieri ossessivi e le azioni a loro connessi. Anche l'evitamento e una condotta di sicurezza portano ad un rafforzamento del legame creato.

Che cosa differenzia un circolo vizioso di pensieri ossessivi da una catena di associazioni è a nostro avviso quanto segue:

1. I pensieri che costituiscono un circolo di ossessioni sono legati tra loro in modo molto intenso, altre associazioni sono per contro atrofizzate o non proprio così legate (ad es. sangue non significa solo morte o malattia, ma può descrivere anche un colore (in Biancaneve: "Labbra rosse come il sangue") ed è di vitale importanza; il cancro non è solo una malattia ma anche un segno zodiacale; il coltello non può essere solo un'arma, bensì anche una posata). Le cognizioni con più significati, in altri termini le cognizioni che possono essere legate anche a diversi altri pensieri, per i pazienti con disturbo ossessivo compulsivo non sono articolate così saldamente con altre cognizioni, ma sono elaborate quasi unicamente in un contesto "ossessivo".

2. In altri casi i legami tra pensieri neutrali e pensieri ossessivi-compulsivi si rappresentano quasi come "strade a senso unico", le quali operano come complici delle ossessioni.

La catena di associazioni corre solo in una direzione:

Passare davanti ad un ospedale (pensiero neutro) -> Paura; incontrare uomini con infezioni (timore) -> "mi potrei infettare" (pensiero ossessivo). Questa sequenza di eventi/pensieri però nei pazienti con disturbo ossessivo-compulsivo non corre in altre direzioni (infezione->ospedale->trattamento!).

Per il fatto che i pazienti con tale disturbo difficilmente sono in possesso di altre associazioni alternative, il pensiero si contorce in una catena. Peggio ancora: diventerà con il tempo più massiccio, ed ai pazienti in apparenza non rimarrà altro che sottostare a questi pensieri e azioni martellanti per procurarsi un pò di sollievo. Tuttavia tale comportamento non si mantiene stabile a lungo, anzi via via che il tempo passa aumenta e il circolo vizioso si rafforza. Studi a lungo termine dimostrano che le ossessioni senza trattamento terapeutico tendono ad un peggioramento, sebbene siano relativamente ben curabili sia con una psicoterapia che attraverso l'assunzione di farmaci. Nuove ossessioni sopraggiungono, i rituali/ le condotte compulsive diventano più intense, fino addirittura a non essere più necessarie delle cause per il loro manifestarsi.

7. La riduzione dei pensieri ossessivi attraverso la "scissione dell'associazione"

La tecnica da noi proposta si capitola finora da commenti quasi senza continuità. In sostanza si tratta di ampliare il campo di significato nel quale le ossessioni collaborano con le cognizioni. Quindi creare nuovi tipi di associazioni, in particolare tra quelle già esistenti, ma anche rafforzare il collegamento di deboli associazioni con cognizioni neutrali. Allo stesso tempo dovrà essere omesso tutto ciò che mantiene in vita i pensieri ossessivi. Inizi attivamente, quindi eviti fantasticherie inutili (per es. "perché proprio a me"), allo stesso tempo però deve tentare di non sopprimere i pensieri ossessivi (più lo farà, più i pensieri si presenteranno, si veda l'esempio dell'elefante riportato in precedenza).

In corrispondenza dei fondamenti teorici descritti sopra questo principio agisce sulle ossessioni nel modo seguente (si veda la figura5): attraverso la formazione e il rafforzamento di associazioni positive e neutrali, vengono indebolite le associazioni rilevanti per le ossessioni e causa di timore (principio "fan-effekt"), e modificate le valutazioni negative. Le nuove associazioni, non legate a sentimenti negativi, vanno di pari passo all'indebolimento automatico delle associazioni di sentimenti negativi come anche alla diminuzione degli impulsi che i comportamenti compulsivi conducono. L'importante è non sopprimere le associazioni negative perché ciò non fa altro che rafforzare l'invadenza dei pensieri (si veda sopra). Vale ugualmente per lo svilupparsi di sentimenti negativi. Osservi ciò che si manifesta (pensieri e sentimenti) quasi come fosse qualcosa di estraneo a lei stesso. Così come si osservano le nuvole nere da lontano o una tigre allo zoo (si veda sopra).

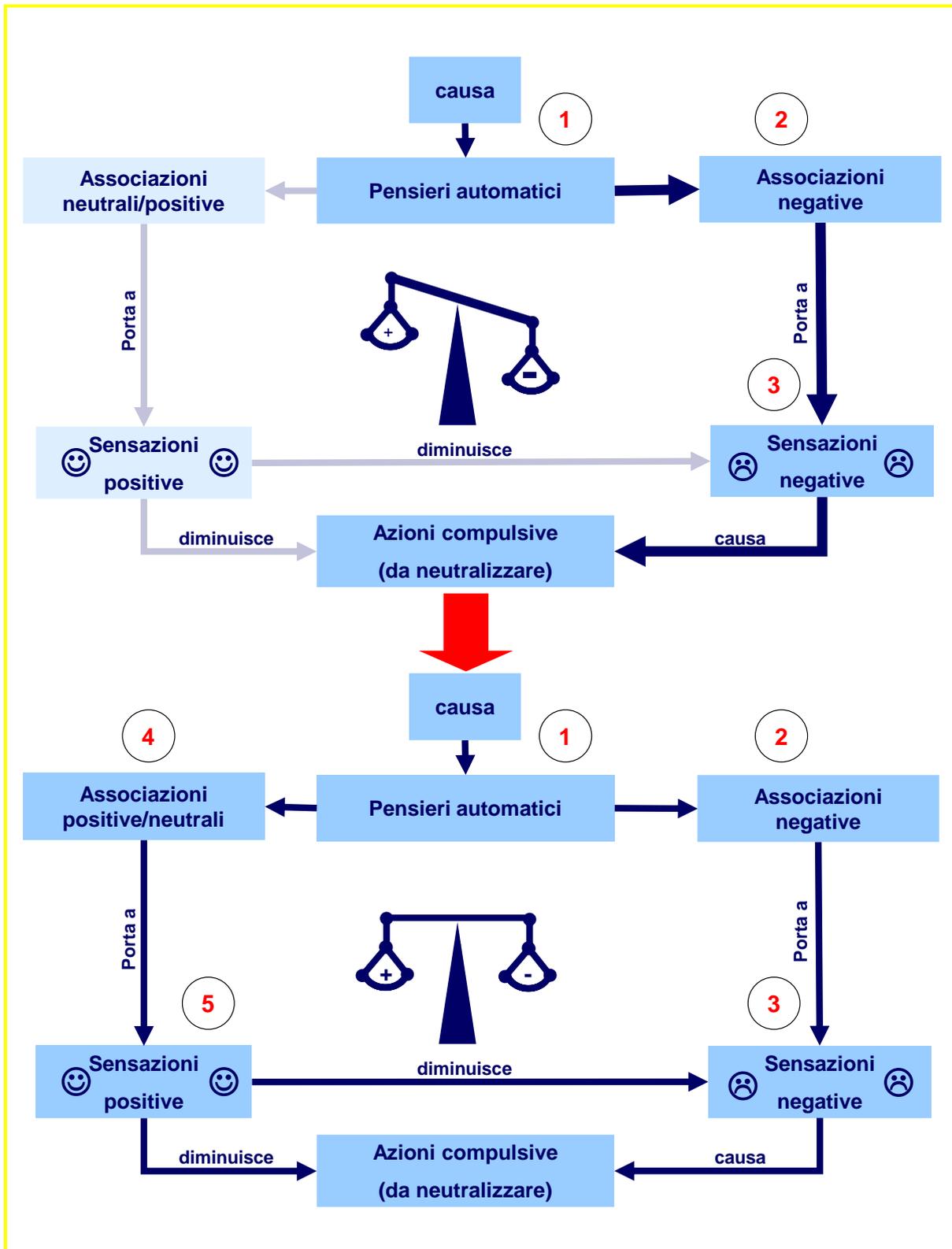


Figura 5a: cambiamento delle ossessioni (un esempio concreto segue nella figura 5b)

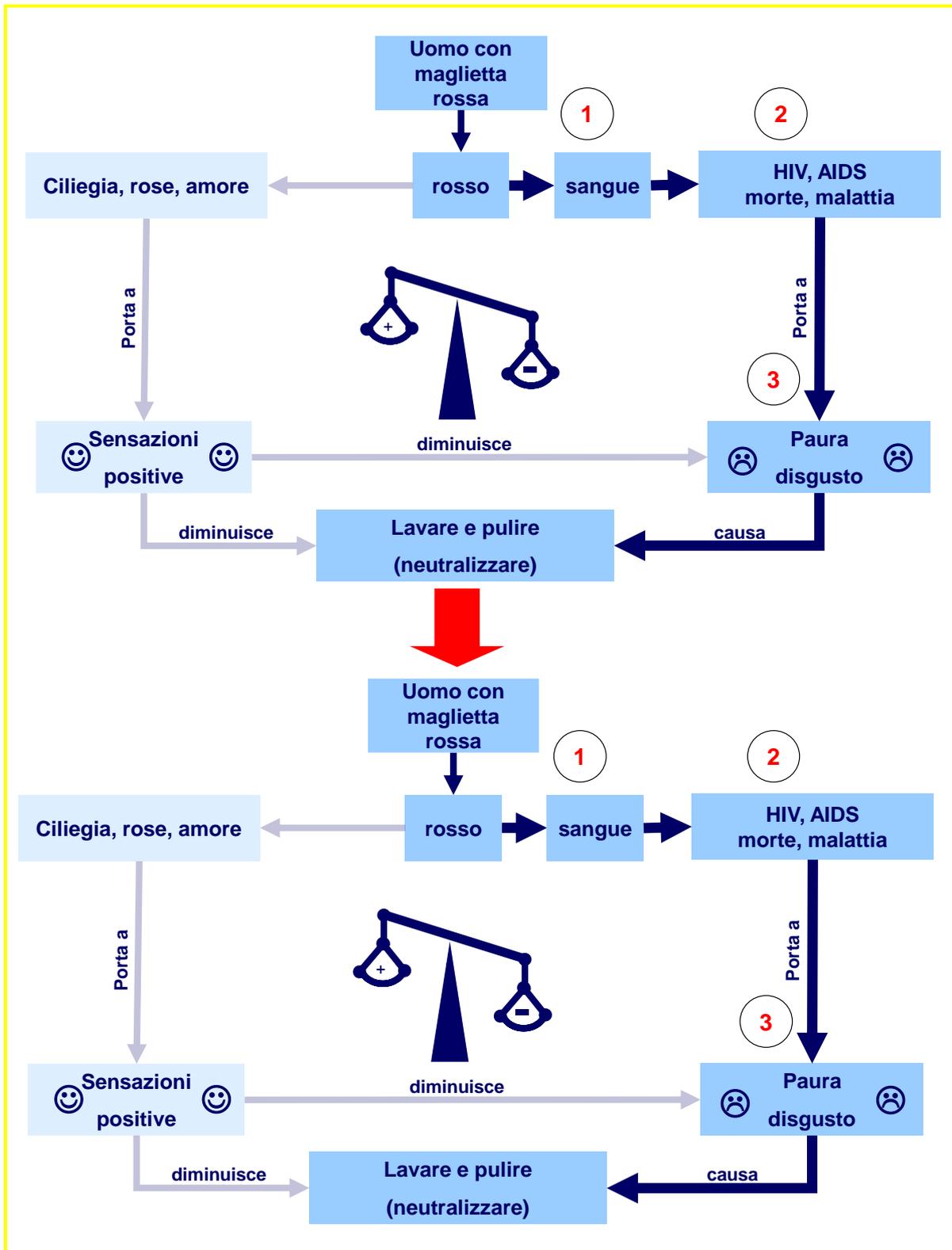


Figura 5b

Per la costruzione e il rafforzamento di associazioni neutrali e positive prosegue come segue:

- 1 Cerchi un posto tranquillo, nel quale non sia disturbato, Dovrebbe eseguire gli esercizi in un'atmosfera rilassante, quindi quando non sono in atto pensieri ossessivi.
- 2 Prenda nota dei concetti principali che rappresentano le componenti decisive del suo sistema ossessivo personale. Quindi parole e immagini che fanno sempre parte della sua irrequietezza e che la conducono immediatamente a pensieri ossessivi (per es. come nei suddetti casi: sangue, coltello, bambini, cancro, auto, incidente, crollo).
- 3 Scelga per ogni componente selezionata almeno due concetti.
- 4 Scriva almeno tre associazioni alternative possibili contemporaneamente:
 - Che siano associazioni neutrali o positive (cioè non causa di timore; associazioni fuori dal contesto dell'ossessione)
 - Che abbiano senso (o che facciano rima con il senso della cognizione o che abbiano un rapporto di contenuto; per es. non coltello->spray per capelli)

Esempio: coltello-cucchiaio; coltello-forchetta; coltello-tavolo; coltello-cammello.

Con alcuni pazienti questa tecnica funziona meglio con il supporto d'immagini. Nel caso abbia un talento creativo, può disegnare delle nuove associazioni. Più semplice, in alternativa, è l'utilizzo di google immagini <http://www.google.it/imghp?hl=it&tab=wi> (si veda lo schema 6a).

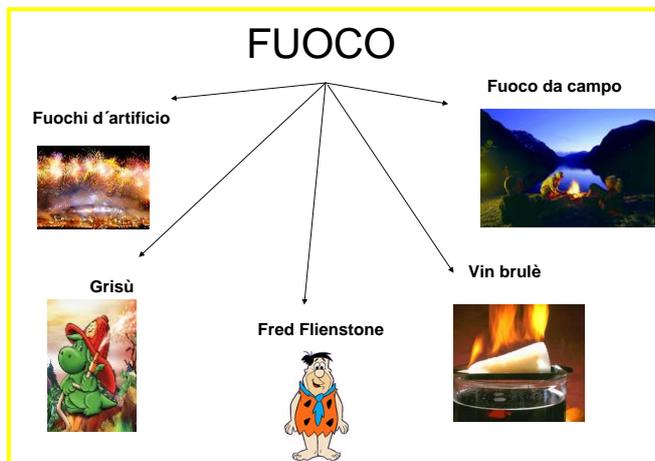


Figura 6a: associazioni di pensiero ossessivo con la parola "fuoco"

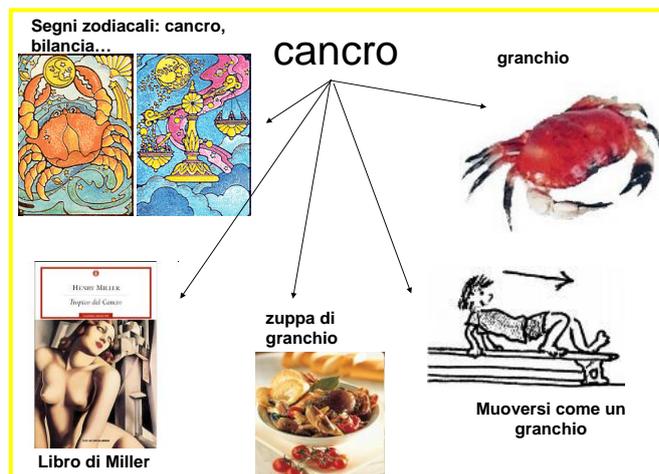


Figura 6b: associazioni ad un pensiero ossessivo con la parola "cancro"
Le figure qui riportate sono prese da internet (www.google.it/imghp?hl=it&tab=wi)

Le associazioni (parole e immagini) possono essere divertenti! Si possono scegliere anche dei legami che hanno un senso proprio individuale (per es. un concreto ricordo positivo, che si collega con il concetto, del quale aveva perso il ricordo). Elimini le associazioni che si collegano direttamente con le ossessioni (Cancro – non lo prenderò) che non comprendono nessun altro significato alternativo. Probabilmente noterà che Le sarà difficile all'inizio trovare delle associazioni neutre. Questo dimostra l'impegno richiesto nello scendere nel profondo del circolo dei propri pensieri.

Negli esempi delle applicazioni sotto il punto 7 è presentata una variante, presso la quale non ci si riferisce al contenuto bensì alla forma dei pensieri ossessivi (minaccia, domanda). Tuttavia il principio è lo stesso. Nel caso non riesca a trovare associazioni neutrali/ positive, chieda consiglio tranquillamente a qualche altra persona di fiducia.

- 5 Imprima quelle associazioni nelle quali si recita con il pensiero (senza emettere suono) il cuore dei pensieri ossessivi (per es. la parola sangue, cancro, coltello, incidente) e subito dopo esprima una delle 3 immagini/parole neutrali associate in particolare che si immagina. In corrispondenza leghi poi nuovamente l'elemento centrale dei pensieri ossessivi con altri concetti e così via (per es. coltello-cucchiaio; coltello-forchetta; coltello-tavolo; coltello-ombrello). Faccia questo ripetutamente durante il giorno, per complessivamente 10 minuti. Questa procedura non dovrebbe degenerare in ossessioni! Lo scopo è di creare nuove associazioni utilizzando una parte dell'energia presente al nascere dei pensieri ossessivi (si veda lo schema 7). Così si dovrebbe indebolire la potenza dei pensieri ossessivi. Questi canali di associazioni alternative devono essere scelte liberamente. Importante qui è la direzione dell'associazione: quindi coltello-cucchiaio; coltello-forchetta; coltello-tavolo; coltello-ombrello e non il contrario!

Richiami alla mente queste nuove o in passato improduttive associazioni con più significati possibili. Si rappresenti l'informazione, se possibile, in immagini o suoni. Quanto più fortemente sono create le associazioni, tanto più grande è la parte che ritira le associazioni tormentate.

- 6 In casi sperati, i pensieri ossessivi verranno indeboliti. Prosegua assolutamente con la strategia delle associazioni, fintantoché i pensieri non perdano la forza. All'inizio sarà eventualmente non così uguale e avrà bisogno di un po' di tempo.
- 7 Esegua gli esercizi più volte durante il giorno, quando non sono presenti pensieri ossessivi.

Tenti di creare una piccola "mappa" personale in cui siano raffigurate le ossessioni, come nella figura 7.

Attenzione: faccia attenzione al mantenimento delle ossessioni, le quali non sono del tutto neutralizzate nonostante la presenza di nuovi legami. Nel caso in cui le nuove associazioni assomigliassero a un'azione mentale, avrebbero con ciò lo stesso effetto negativo di un comportamento ossessivo. Si rafforzerebbe quindi il mantenimento dei pensieri ossessivi.

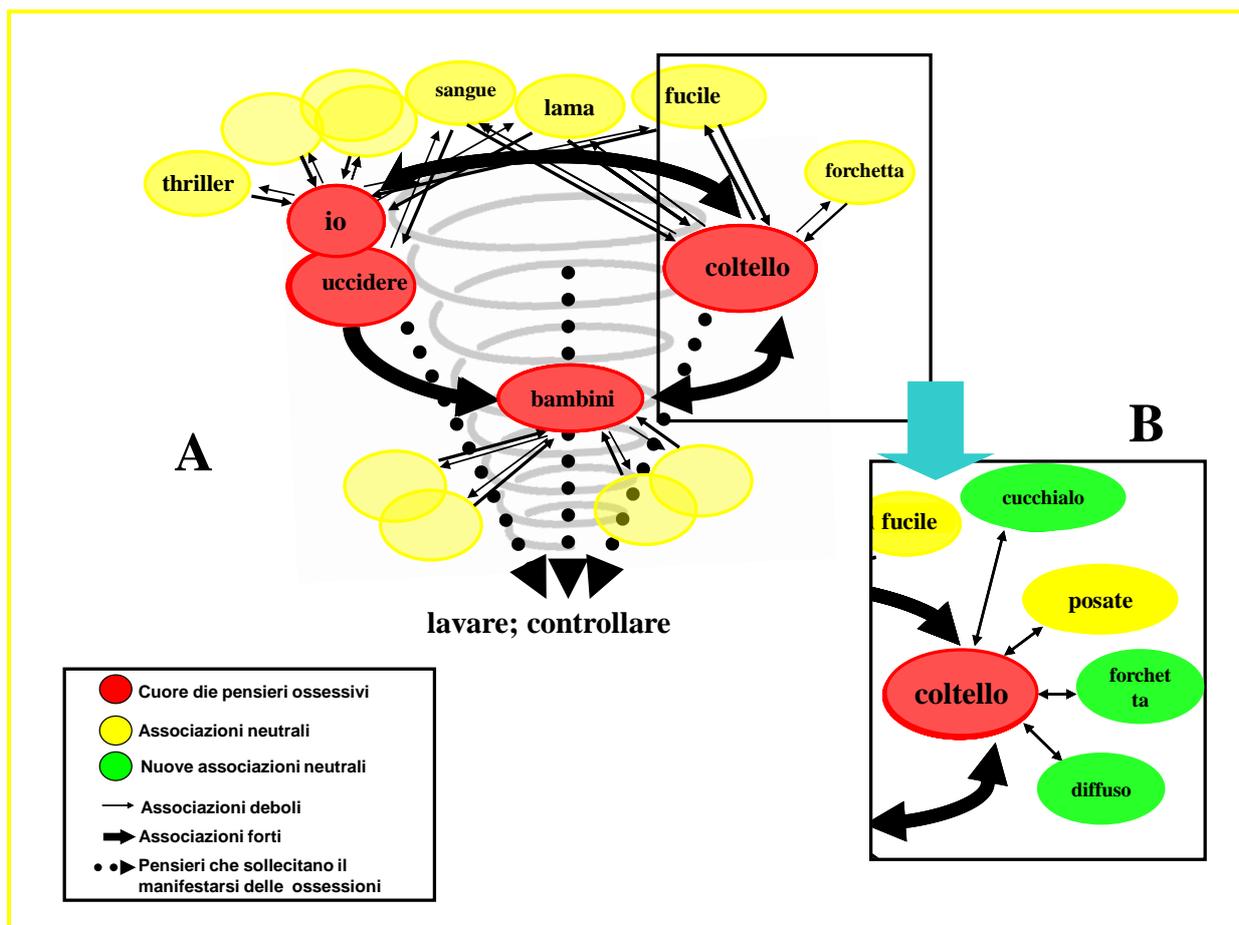


Figura 7 A & B

Il solido schema semplificato del pensiero ossessivo "potrei uccidere i miei figli con il coltello". Mentre le cognizioni ossessive sono evidenziate in rosso, abbiamo rappresentato le cognizioni neutrali in giallo. Le nuove associazioni (neutrali) sono raffigurate in verde. Lo spessore della freccia simbolizza la forza del flusso dell'associazione. come si vede, le cognizioni ossessive sono tra di loro fortemente rivestite e si eccitano reciprocamente. La "spirale ossessiva" viene per così dire abbandonata/soppiantata attraverso una serie di cognizioni proprio semplici. Queste ossessioni si acuiscono reciprocamente e sviluppano una forte dinamica (rappresentata da una spirale girata dall'alto verso il basso) dalla quale apparentemente non può sfuggire. I pazienti sanno che per aiutarsi, possono evitare la situazione (es. tutti i coltelli sono nascosti) o condurre comportamenti compulsivi (es. per "neutralizzare" il pensiero ripetere sempre la stessa frase). Ma...per trarre vantaggio dalla tecnica: le associazioni conducono ad un circolo vizioso (per es. può essere associata anche la bretella del presentato pensiero ossessivo sul coltello al cucchiaio), queste associazioni sono via dalla spirale ma rimangono tuttavia deboli (le frecce verso condizioni ossessive sono più forti che viceversa!).

Per il riquadro B: attraverso la creazione di nuove associazioni, in particolare il rafforzamento delle associazioni di pensieri ossessivi in direzione a neutrali cognizioni, è distribuita l'eccitazione associativa a più cognizioni e sottratta automaticamente l'energia dalla spirale ossessiva (si vedano le frecce equilibrate in entrambe le direzioni e l'unione indebolita tra i pensieri ossessivi centrali). Perché i pensieri ossessivi abbracciano maggiormente più cognizioni, è importante (si veda il testo), che la tecnica sia aggiunta a più cognizioni (in questo caso presso "coltello" ed eventualmente presso "bambini").

8. Esempi di applicazione

Sia creativo! Si rappresenti le parole che utilizzerà o eventualmente anche brevi frasi possibilmente con immagini (una banca dati che la può aiutare la trova anche in <http://www.google.it/imghp?hl=de&tab=wi>)!

Non tenti di ragionare contro i pensieri ossessivi, bensì si concentri nel creare nuovi significati alternativi. Utilizzi tanto vocaboli con simile significato, che siano neutre, quanto vocaboli in

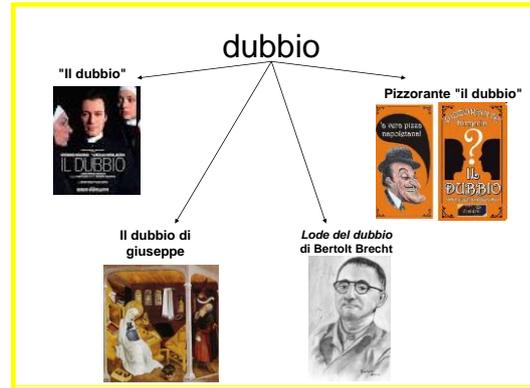
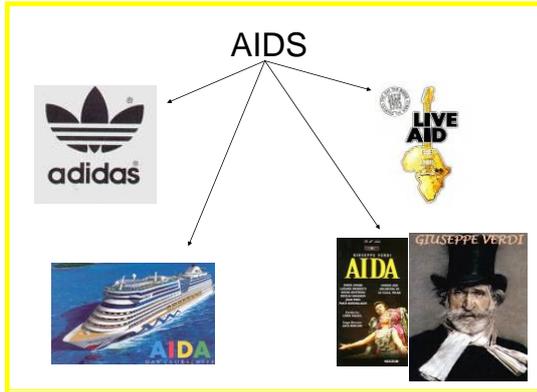
rima. Si servi anche di parole che la facciano ridere o divertenti. Formi più coppie con lo stesso elemento costitutivo ossessivo ma eviti catene come batteri-ferie-vacanze! Negli esempi 4 e 5 è presentata una variante della tecnica, presso la quale il pensiero ossessivo viene falsificato. Questa tecnica è adeguata specialmente per le domande ossessive o pensieri ossessivi-aggressivi che si dirigono contro persone.

Molte persone con questi problemi a noi note hanno riscontrato difficoltà nel trovare associazioni neutrali su pensieri ossessivi. In questo caso consulti una persona fidata.

Sia paziente! Non può pretendere di modificare i propri pensieri dall'oggi al domani. Ciò può riuscire solo attraverso un esercizio costante.

Forme di ossessione	Esempi di pensiero ossessivo	Elemento	Esercizi
1. eccessivo controllo	uccidere i propri figli con il coltello	coltello cucina figli	recitare e immaginare Coltello-forchetta Coltello-cucchiaio Coltello-ombrello (rima!) Cucina-odori Cucina-cucinare Cucina-gustoso Figli-cioccolata per bambini Figli-letteratura per bambini Figli-gigli (rima!)
2. eccessivo controllo	controllare la serratura, per impedire lo scasso	serratura scasso	Serratura-porta Serratura-natura (rima!) Serratura-chiavi Scasso-evasione Scasso-masso (rima!) Scasso-polizia
3. l'ossessione della pulizia	il corpo può essere infestato dai vermi durante una passeggiata nel bosco	bosco verme corpo	Bosco-prato Bosco-basco Bosco-ossigeno Verme-germe Verme-utile Verme-insetto Corpo-organismo Corpo-forma Corpo-parte
4. pensieri ossessivi di controllo	ossessione di accertamento, fantasticherie, es. domande come “da dove so questo?”	punto del commento: forma della domanda	se sopraggiungono corrispondenti attacchi di fantasticherie, con domande assurde come “controbattere”

	“va veramente meglio, da dove so questo?” (presso precedenti riflessioni)	[questo esempio rappresenta una variazione della domanda, qui la tecnica si applica alla forma e non al contenuto]	“E' l'universo senza fine?” “Chi ha ucciso Kennedy?!” “Chi vincerà il prossimo mondiale?”
5. pensieri ossessivi aggressivi	formulate minacce e ricatti, “corri nella sfortuna se non esegui XYZ”	punto del commento: forma	presso le corrispondenti minacce, queste non ricambiano non ricambiano (nessuna controminaccia) bensì altre minacce assurde, es. citazioni da film. “se fai questo, inizi una guerra, che nemmeno tu capisci” (cit. da Rambo I) “Fredo, sei il mio fratello più vecchio..e ti voglio bene.. ma non toccare mai la tua famiglia per qualche partito... mai di nuovo” (da “der Pate”)
6. ossessione del lavarsi	vermi possono essere presi dalle maniglie sull'autobus	[questo esempio rappresenta, come il punto 4, una variante della tecnica] vermi bus batteri	vermi- fagioli Vermi-rampolli Vermi-Termi Bus-muss Bus-auto Bus-inquinante Batteri-yoghurt [esistono anche batteri buoni!] Batteri-banchieri Batteri-antibiotici
7.ossessioni di controllo	Osservare e pensare al colore azzurro e nero provocano la paura di provocare una disgrazia	azzurro nero	Azzurro-puffi Azzurro-cielo Azzurro-principe Nero-spazzacamino Nero-birra scura Nero-resina



9. Cosa non dovrebbe fare?

Come menzionato, le associazioni di ossessioni dovrebbero essere condotte verso associazioni neutre e non il contrario (quindi per es. “cancro- bilancia” invece di “bilancia-cancro”). Le associazioni devono essere neutre veramente, un legame di “amianto” a “spazzatura”, anche se a lei fosse del tutto nuovo, e di associazioni “amianto-asfissiare”, sarebbero di poco aiuto! È anche importante, che identifichi concetti dettagliati e concreti, i quali si mantengano nei suoi pensieri ossessivi e suscitino paura e inquietezza (invece di lavorare con concetti generali dei pensieri ossessivi). La tecnica può avere solo effetto se si tenti di entrare nel cuore dei pensieri ossessivi (simile come la terapia di esposizione in rapporto al trattamento delle ossessioni).