

Piaceri&Saperi **BenEssere** / di Sara Gandolfi

Quegli oggetti che ci soffocano sino a morire

Il "disturbo da accumulo compulsivo" può devastare le nostre vite. I primi sintomi compaiono nell'adolescenza

COME IMPARARE A VIVERE MEGLIO

SENZA L'OSSESSIONE DELLA "ROBA"

«Quando nel 1946 fu scoperto dalla polizia di Harlem uno dei più famosi casi di disturbo da accumulo della storia, quello dei fratelli Collyer, a New York ci fu un vero e proprio pellegrinaggio della popolazione locale, attirata dall'idea che si potesse morire "di troppe cose" (Homer morì schiacciato da un crollo di oggetti ammassati e Langley, paralizzato, morì di fame). Dopo che la polizia, in seguito a una telefonata anonima che avvertiva della morte dei fratelli, riuscì a entrare in casa, ci vollero infatti mesi per svuotarla; conteneva di tutto e in grande quantità, da spazzatura a gioielli, denaro contante e persino 14 pianoforti e un'automobile». Agli estremi, il disturbo da "hoarding", o accumulo compulsivo, può provocare tragedie di questa portata.

Lo raccontano ne *Il disturbo da accumulo* (Cortina editore, pp. 250, 22 euro) due psicologi italiani, Claudia Perdighe e Francesco Mancini, in uno dei primi libri dedicati all'"hoarding", che da poco è stata definita come vera e propria patologia. Tema ripreso anche da un recente libro inglese — *Stoffocation, living more with less* — che analizza la quantità di oggetti che accumuliamo, e che sono sempre di più.

Ma che cosa è esattamente il disturbo da accumulo compulsivo — che ha peraltro ispirato film come *I love shopping*, serie tv come *Sepolti in casa* su Real time e romanzi di ogni genere — e come si tratta? Ecco alcune linee guida tratte dal sito dell'International Ocd Foundation (dove Ocd sta per Obsessive compulsive disorders, disordini ossessivo-compulsivi).

❶ **I tre segnali di base.** La persona raccoglie e conserva un sacco di oggetti, anche cose inutili o di poco valore. Questi oggetti ingombrano gli spazi vitali e causano disagi e problemi nelle attività quotidiane.

❷ **Non è collezionismo.** Le persone che soffrono di "hoarding" raramente mostrano i loro oggetti, che di solito sono tenuti in disordine, qua e là per la casa. Viceversa, i collezionisti mostrano con orgoglio i loro beni e li espongono o raccolgono in modo estremamente organizzato.

❸ **I campanelli d'allarme.** Chi soffre di

accumulo compulsivo ha difficoltà a sbarazzarsi degli oggetti, è molto disordinato in tutti gli ambienti (dalla casa all'auto), perde cose di valore come il denaro, si sente sopraffatto dal volume degli oggetti posseduti ma non è in grado di interrompere la raccolta, a volte accumula anche volantini pubblicitari o bustine di zucchero prese nei ristoranti, acquista cose inutili solo perché, dice, "sono un affare" o "per scorta", non invita familiari o amici in casa perché prova vergogna o imbarazzo.

❹ **I più a rischio.** Comportamenti distorti possono verificarsi già nell'adolescenza, anche se l'età media delle persone in cura è intorno ai 50 anni. Sono persone che tendono a vivere sole.

❺ **Un passato da poveri?** Le persone che accumulano amano definirsi "parsimoniose". Qualcuno sostiene di aver superato un periodo di povertà o difficoltà durante la sua vita. Ma varie ricerche mediche hanno smentito che ci sia un collegamento tra povertà e disturbo da accumulo compulsivo. Piuttosto, alla base di un eventuale peggioramento, può esserci un evento traumatico, come la morte di un familiare o un altro tipo di grave perdita.

❻ **Il trattamento.** Le medicine possono alleviare i sintomi o trattare disturbi che aggravano l'"hoarding", come la depressione o l'ansia. Per lo più chi soffre del disturbo da accumulo viene curato attraverso terapie psico-comportamentali. Spesso sono di grande aiuto parenti e amici. A questo proposito è utile sapere che fino a quando la persona non è davvero motivata a cambiare non accetterà aiuti esterni. E la motivazione non può essere forzata. Anche i tentativi di "pulire" la casa possono essere controproducenti e comunque non risolvono il problema. Anzi, possono aumentare l'angoscia della persona malata e addirittura accrescere il suo attaccamento agli oggetti che raccoglie.

❼ **Come aiutare.** Innanzitutto con il rispetto, riconoscendo che la persona ha il diritto di affrontare il problema con i suoi tempi e cercando di capire l'importanza che hanno per lei quegli oggetti. Poi con l'incoraggiamento e la collaborazione: cercate di scoprire come motivare la persona disturbata a scartare o organizzare meglio

gli oggetti in suo possesso. E prima di buttare via qualcosa, chiedete sempre il permesso.

