

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

LA DISPOSOFOBIA: ACCUMULARE OGGETTI

Redazione · Wednesday, November 6th, 2013



La disposofobia (o accumulo patologico) è un disturbo mentale caratterizzato da un bisogno ossessivo di acquisire (senza utilizzare né buttare via) una notevole quantità di oggetti, siano essi poco utili o addirittura pericolosi, e sono pronti a sacrificare il proprio spazio vitale e le condizioni più elementari d'igiene, pur di avere sotto mano i loro "tesori".

Gli accaparratori (hoarders) possono erroneamente credere che gli oggetti accumulati siano molto preziosi, o possono dare un forte valore personale ad oggetti di cui riconoscono il poco o nessun valore che hanno per altre persone. La sensazione che prova chi soffre di disposofobia è che gli oggetti li aiutino a mantenere una sicurezza e un equilibrio senza il quale starebbero male, pertanto diventano schiavi delle cose senza rendersi conto del danno che questo li provoca. Chi accumula in modo compulsivo è eccessivamente coinvolto nei confronti delle cose, che percepisce come parte della propria vita e della propria storia, attribuendo agli oggetti una forte valenza emotiva: il solo pensiero di disfarsene provoca malessere, mentre pensare di tenerli, fa star bene, e favorisce l'accumulo

Chi ha difficoltà a lasciare andare il passato, conserva continuamente gli oggetti che ricordano eventi e persone che non ci sono più, questo non fa che accrescere la difficoltà a separarsi e ad andare avanti. Quasi sempre è presente negli accumulatori compulsivi un trauma non elaborato, come ad esempio un lutto. Si è spesso dibattuto se la disposofobia sia un tratto o una vera e propria patologia a sé stante, in quanto può talvolta comparire in concomitanza con altri disturbi come il disturbo bipolare, disordini alimentari o il disturbo ossessivo compulsivo, con cui spesso è accomunato.

Una volta che si è assunta la consapevolezza di soffrire di disposofobia, la richiesta d'aiuto si articola su tre livelli che occorre trattare parallelamente: da un lato si apprendono gradualmente delle tecniche, sotto forma di vari esercizi, che insegnano ad organizzarsi meglio, a prendere decisioni e liberarsi pian piano degli oggetti inutili, e a riconsiderare il proprio rapporto con gli oggetti vecchi, rotti o privi di valore; dall'altro lato occorre lavorare internamente sul cambiamento rispetto al passato, sul significato dato agli oggetti sino ad allora, sulla nuova idea di sé senza i vecchi oggetti, e sulla possibilità di lasciarli andare per poter dare spazio al nuovo. Infine si deve elaborare il trauma originario alla base dell'accumulo.

E' importante che i processi procedano parallelamente, chi non è pronto a cambiare internamente, potrà apparentemente disfarsi degli oggetti inutili, ma riprenderà ad accumularne altri se il

meccanismo con cui ciò avviene, non è stato modificato. Perché ciò avvenga, è necessario il sostegno di uno psicoterapeuta, che, nelle fasi iniziali, può affiancare la persona anche nella fase di liberazione dagli oggetti, accompagnandolo in casa e aiutandolo a selezionare pian piano le cose da eliminare: quello che inizialmente sarà un atto difficile da compiere, si rivelerà liberatorio e crea l'occasione per l'inizio di una nuova vita migliore.

Sono a disposizione per domande, chiarimenti, o per spunti su argomenti che desiderate approfondire.

Dott.ssa Federica Camellini

federicacamellini@libero.it

www.psicologolowcost.it

This entry was posted on Wednesday, November 6th, 2013 at 12:43 am and is filed under [Legnano](#), [Psicologia](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.