

Che cos'è l'accumulo compulsivo o patologico?

L'accumulo compulsivo include tutte e tre queste caratteristiche:

1. La persona colleziona e conserva un gran numero di articoli persino cose che appaiono inutili o di scarso valore per la maggioranza delle persone
2. Queste cose ingombrano spazi vitali e impediscono alla persona di usare le stanze così come aveva progettato
3. Questi oggetti causano difficoltà o problemi nelle attività quotidiane.

Che cosa differenzia l'accumulo compulsivo dal collezionismo?

- Nell'accumulo compulsivo le persone raramente cercano di mostrare le loro cose che sono tenute di solito in disordine
- Nel collezionismo le persone di solito mostrano con orgoglio le loro collezioni che sono tenute in modo ordinato e organizzato

Quali sono i segnali dell'accumulo compulsivo?

- Difficoltà di liberarsi degli oggetti
- Grandi quantità di oggetti posti disordinatamente che ingombrano in ufficio, a casa, in macchina o in altri spazi (come locali magazzini) e che rendono difficile usare mobili o attrezzi o muoversi facilmente
- Smarrimento di oggetti di valore come denaro o fatture o bollette tra le tante cose accumulate
- Sentirsi travolti dal volume degli oggetti che hanno "preso il controllo" della casa o dello spazio lavorativo
- Essere incapaci di fermarsi dal prendere cose gratuite come volantini pubblicitari o bustine di zucchero dai ristoranti
- Acquistare cose perché costituiscono un "affare" o una "scorta"
- Non invitare familiari o amici in casa per la vergogna o l'imbarazzo
- Rifiutare di far entrare persone in casa per effettuare riparazioni

Che cosa rende difficile alla persona liberarsi delle cose accumulate?

- Difficoltà di organizzare le proprie cose
- Insolitamente forti sentimenti positivi (gioia, piacere) quando la persona entra in possesso di nuovi oggetti
- Forti sentimenti negativi (sensi di colpa, paura, rabbia) quando la persona inizia a pensare di doversi sbarazzare delle cose accumulate
- Forte convinzione che gli oggetti siano di valore o utili, anche quando altre persone non li vogliono e non sono interessate agli oggetti in questione
- Sentirsi responsabili per gli oggetti e a volte pensare che le cose inanimate abbiano dei sentimenti

Chi è costretto a lottare con il problema dell'accumulo compulsivo?

I comportamenti di accumulo compulsivo possono iniziare fin dall'adolescenza sebbene l'età media della persona che cerca un trattamento si aggira intorno ai 50 anni. Le persone che accumulano in maniera patologica spesso lottano tutta la vita con questo problema. Spesso vivono sole e possono avere un altro membro della famiglia con questo problema. Sembra probabile che problemi di accumulo compulsivo grave colpiscano almeno 1 persona su 50, ma in realtà la percentuale sembra addirittura maggiore cioè che possano essere presenti in 1 persona su 20.

L'accumulo patologico e il disturbo ossessivo-compulsivo (D.O.C.) sono collegati?

L'accumulo compulsivo era comunemente considerato un tipo di D.O.C. Alcuni stimano che 1 persona su 4 con D.O.C. abbia anche problemi di accumulo compulsivo. Ricerche recenti indicano che circa 1 malato su 5 non mostra i classici sintomi dell'accumulo compulsivo. L'accumulo compulsivo è anche considerato una caratteristica del disturbo ossessivo compulsivo di personalità e può svilupparsi insieme ad altri disturbi mentali come demenza e schizofrenia.

Quali generi di cose le persone accumulano compulsivamente?

Spesso le persone accumulano beni di uso comune come carta (ad esempio lettere, giornali), libri, abbigliamento e contenitori (come scatole, sacchetti di carta o di plastica). Alcune persone accumulano rifiuti o cibo scaduto. Più raramente le persone accumulano animali o rifiuti organici umani. Spesso gli oggetti raccolti sono oggetti materiali utili, ma in quantità molto superiore rispetto alle reali necessità della persona.

Quali sono gli effetti dell'accumulo compulsivo?

- Grandi quantità di oggetti accumulati possono minacciare la salute e la sicurezza di chi vive in casa o vicino, causando problemi alla salute, danni strutturali, incendi e persino la morte
- Sfratti costosi ed emotivamente sconvolgenti o altre azioni del tribunale possono condurre al ricovero o a ritrovarsi addirittura senza casa
- Conflitti con i membri della famiglia e con amici che sono frustrati e preoccupati riguardo lo stato della casa e i comportamenti di accumulo

L'accumulo patologico può essere causato da uno stato di povertà precedente o da avversità o stenti vissuti?

Le persone che accumulano in modo compulsivo possono definire se stesse parsimoniose. Possono anche pensare che il loro comportamento sia dovuto dall'aver vissuto periodi di povertà o di stenti o avversità durante la loro vita. La ricerca sino ad ora non è riuscita a sostenere questa idea. In ogni caso l'esperienza di un evento traumatico o una perdita importante, come la morte del coniuge o di un genitore, possono portare ad un peggioramento dei comportamenti di accumulo compulsivo.

L'accumulo compulsivo può essere curato?

Si, l'accumulo compulsivo può essere trattato. Sfortunatamente non ha risposto bene ai normali trattamenti che sono di solito efficaci per il D.O.C.

Le strategie per trattare l'accumulo compulsivo includono:

- Mettere in dubbio i pensieri e le convinzioni della persona (che accumula) circa la necessità di conservare gli oggetti e di accumulare nuove cose
- Uscire senza acquistare o prendere nuove cose
- Liberarsi degli oggetti accumulati e riciclarli, in un primo momento effettuando la rimozione degli oggetti con l'aiuto di un medico o di un coach e successivamente in maniera autonoma
- Trovare e diventare membro di un gruppo di supporto o unirsi ad un coach e lavorare assieme per organizzare, smistare e ridurre l'ingombro dovuto ai troppi oggetti accumulati
- Comprendere che delle ricadute potrebbero verificarsi
- Elaborare una strategia al fine di impedire che si riformi in futuro nuovi accumuli di oggetti

Come posso aiutare un amico o un membro della mia famiglia (con questo problema) a sgomberare e riordinare, eliminando le cose inutili?

Tentativi da parte della famiglia o amici di aiutare a liberarsi delle cose possono non risultare bene accetti da parte della persona che accumula. E' utile tenere presente che:

- La persona può non accettare la tua offerta di aiuto fino a che non è veramente motivata a cambiare.
- La motivazione non può essere indotta.
- Ognuno, incluse le persone che tendono ad accumulare, ha il diritto di disporre liberamente delle proprie cose e di scegliere come vivere.
- Le persone che accumulano in modo patologico sono spesso ambivalenti riguardo accettare l'aiuto. A volte infatti la persona non vuole l'aiuto, altre volte invece desidera veramente essere aiutata ma non vuole fare ciò che le si richiede per ricevere l'aiuto, come gettare via le cose inutili.

L'accumulo patologico può semplicemente essere risolto sgomberando la casa dalle cose accumulate?

No. Tentativi di sgomberare le case delle persone che accumulano in modo patologico, senza trattare il problema di fondo, di solito falliscono. Famiglie e agenzie possono spendere ore e migliaia di dollari per "ripulire" una casa e scoprire che il problema ricorre a distanza di pochi mesi. Le persone, che accumulano in modo compulsivo e le cui case vengono "sgomberate" senza il loro consenso, spesso provano estrema ansia, angoscia, sofferenza e possono diventare ancora più attaccate ai loro oggetti. Ciò può determinare un loro rifiuto ad un futura proposta di aiuto.

Come posso condurre una conversazione con un amico o un membro della mia famiglia che sia disposto a parlare riguardo al problema dell'accumulo?

Quando una persona sembra disposta a parlare riguardo al problema dell'accumulo patologico, è bene seguire queste linee guida:

- Rispettare. Riconoscere che la persona ha diritto di prendere le sue decisioni con i suoi tempi.
- Avere comprensione. Capire che ognuno ha un certo legame affettivo con le proprie cose. Cercare di capire l'importanza dei loro oggetti per loro.

- Unirsi a loro. Non discutere se conservare una cosa o scartarla, invece cercare di scoprire che cosa potrebbe motivare la persona a buttare le cose o ad organizzarle.
- Riflettere. Aiutare la persona a riconoscere che l'accumulo disordinato di tante cose può interferire con gli obiettivi o i principi che la persona può avere. Ad esempio liberando la casa la persona potrebbe ospitare e riunirsi con amici e avere così una vita sociale più ricca.
- Chiedere. Per acquisire fiducia non gettare via mai nulla senza chiedere il permesso.

Le medicine possono aiutare a ridurre i comportamenti di accumulo patologico?

- Le medicine da sole non sembrano ridurre i comportamenti di accumulo patologico.
- Le medicine possono aiutare a ridurre i sintomi.
- Le medicine possono essere usate per trattare le condizioni che possono peggiorare i comportamenti di accumulo patologico, come depressione e ansia.

Dove posso trovare ulteriori informazioni e aiuto?

Boston University School of Social Work (www.bu.edu/ssw/research/hoarding)

Smith College Department of Psychology (www.science.smith.edu/departments/PSYCH/rfrost)

Authors: Christiana Bratotiis, PhD, Suzanne Otte, MSW, Gail Steketee, PhD, Jordana Muroff, PhD, Boston University School of Social Work; Randy O. Frost, PhD, Smith College Department of Psychology