

L'attacco di panico: il disturbo della società post-moderna

Il disturbo da attacchi di panico, si presenta nella nostra società con sempre maggiore frequenza. Ciò dipende, come recenti studi hanno sottolineato, dal fatto che i disturbi psichici non sono statici ma dinamici: variano a seconda dell'ambiente socio-culturale in cui si formano e quindi differiscono da una società all'altra e in una stessa società nel tempo, mano a mano che questa si trasforma. Se quindi all'inizio dello scorso secolo erano frequenti le nevrosi isteriche, e a metà degli anni cinquanta cominciano ad emergere i disturbi narcisistici, dalla fine dello scorso secolo sono divenuti assidui i disturbi d'ansia e il disturbo da attacchi di panico.

Da una prospettiva relazionale, il disturbo da attacchi di panico, può essere definito come un episodio di ansia acuta senza sostegno: l'organismo si sente solo nell'affrontare un pericolo vissuto come troppo grande di fronte al quale si sente inadeguato. L'eccitazione è così intensa, incontenibile e senza sostegno, che la persona sente un pericolo di morte o catastrofe imminente.

A differenza del panico in cui la minaccia ambientale è concreta nel disturbo da attacchi di panico, crea panico lo scarto tra eccitazione e sostegno che manca. L'organismo non riesce a reggere l'eccitazione che cresce e non trova il sostegno adeguato né nell'ambiente né in se stesso. Questa angoscia mai provata prima, è correlata a sintomi neurovegetativi (palpitazioni, sudore, tremore, vertigini, dolori al petto, nausea) che acquiscono lo sfondo di terrore. La paura che in genere è fisiologica in situazioni di reale pericolo, perchè permette di proteggersi, diventa in questo caso patologica, poiché maggiore di quella che il pericolo richiede. La paura che la persona avverte è quella di morire o di impazzire; è come se si aprisse una voragine nello sfondo delle sicurezze esistenziali della persona e proprio durante la fase acuta dell'episodio, la presenza degli altri significativi, in genere, non è sufficiente a placare quest'angoscia profonda e a dare sostegno.

Dopo il primo episodio di attacchi di panico, che in genere avviene "a ciel sereno", la persona perde la sua serenità e s'innescia un meccanismo di paura anticipatoria per cui la vita viene stravolta: il soggetto riduce gli spostamenti per paura di essere colto dal disturbo quando si trova fuori casa, e quando costretto a muoversi vuole avere un accompagnatore per essere aiutato.

L'attacco di panico non esisteva nelle altre società poiché il pericolo vissuto (es le guerre) era un pericolo reale e tangibile per tutti. Il panico che affiora nell'attacco di panico, è una paura che nasce da una mancanza di relazione, di un sostegno. Apre una crepa nel mondo delle apparenze e lascia intravedere il mondo trascurato dei rapporti profondi, del coinvolgimento, dell'affidarsi all'altro. Le relazioni significative placano e danno sicurezza, quelle apparenti non contengono l'angoscia.

Solo il sostegno genitoriale permette il formarsi dello sfondo di sicurezze esistenziali. Nella relazione con il genitore, il bambino impara a superare grandi prove sapendo che in caso di necessità il genitore c'è. Così pian piano apprende ad autosostenersi o a chiedere aiuto quando ha bisogno. Come se nella relazione con il genitore, il bambino impara a farcela a darsi sostegno nelle situazioni "grandi".

Le teorie relazionali ipotizzano che nel disturbo da attacchi di panico la persona non abbia ricevuto quel contenimento genitoriale "sufficientemente buono". Come se il bambino nelle situazioni in cui non ha avuto il sostegno adeguato, avesse sviluppato una falsa capacità di farcela, e questo imbroglio emergesse con tutta la sua evidenza in

Dott.ssa Roberta La Rosa

momenti stressanti o in importanti passaggi evolutivi, con lo scopo di richiamare il bisogno della relazione.

In effetti, il crescere in un contesto sociale narcisistico, in cui la spinta all'autorealizzazione è prioritaria rispetto a quella dell'appartenenza, risente del dramma dei genitori dilaniati tra i legami (familiari) e le occasioni di crescita. Il senso di appartenenza dato alla prole è stato lacunoso o sofferto, per cui per i figli è stato necessario diventare genitori di se stessi. Ciò che imparano i figli della società narcisistica, è il relazionarsi contando unicamente su se stessi senza aspettarsi nulla dall'ambiente esterno su cui ripongono poca fiducia. La sicurezza che ostentano agli altri poggia su uno sfondo fragile perché nasce dalla negazione delle parti deboli e vulnerabili, che non sono state sostenute in modo adeguato. In situazioni nuove e stressanti in cui necessiterebbero di maggiore sostegno, lo sfondo della sicurezza non regge l'urto e si apre una crepa dove ci sono le lacune nell'assimilazione dell'eterosostegno.

Secondo la psicoterapia della Gestalt, l'uomo ha una capacità innata di crescere attraverso l'autoregolazione, in ogni situazione dell'esistenza, anche la più difficile. Il ricorso alla cura si ha quando questa competenza non si è sviluppata adeguatamente e la persona non riesce a far fronte in modo positivo alle vicende della vita. La psicoterapia in questo caso, ha il compito di ripristinare questa capacità, svolgendo le funzioni di sostegno che richiamano quelle genitoriali o sociali. Il percorso di guarigione si pone come obiettivo quello di dare senso ad un sintomo percepito come strano e senza senso. Con l'aiuto del terapeuta progressivamente la persona imparerà ad attraversare la sua sofferenza, a fidarsi delle sue parti fragili, ad affidarsi e fidarsi del terapeuta e in modo nuovo anche di se stesso.

Bibliografia: G. Francesetti, a cura di (2005), *Attacchi di panico e post-modernità*, Franco Angeli, Milano.