

I Disturbi d'ansia

Articolo a cura di Riccardo Coco, Psicologo-psicoterapeuta:

I cosiddetti “disturbi d'ansia” sono una categoria eterogenea e vasta di disturbi psicologici. Tra essi vi sono: **il disturbo da attacchi di panico, le fobie, il disturbo d'ansia generalizzato, il disturbo ossessivo-compulsivo** ed altri disturbi ancora.

Tutti questi disturbi hanno, pur nelle loro differenze, *un comune denominatore* che è appunto lo stato d'ansia che ne sta alla base. Ora ciò che mi preme sottolineare è che tale ansia, che si manifesta con i sintomi tipici e specifici di ogni singolo disturbo, non è il vero problema da risolvere. **L'ansia non è una malattia, ma un sintomo!**

Anzi, provocatoriamente, alcuni psicologi la reputano alla stregua di “un'amica”; poiché **segnala** all'individuo che “qualcosa” lo sta turbando, spaventando e destabilizzando. L'ansia, secondo un'epistemologia psicoanalitica, è **espressione di un conflitto psicologico inconscio** che è necessario indagare per poterlo elaborare e risolvere: è *una forma di paura, un campanello d'allarme* lanciato dall'io del soggetto che lo avverte di un “pericolo” (concreto o immaginato, interno o esterno).

Questo “pericolo” ha molti volti: per esempio il salire alla coscienza di ricordi traumatici e spaventanti che stimoli attuali hanno rievocato, o l'esperienza della solitudine che attiva un'angoscia da separazione mai risolta di infantili origini, o la paura fobica per situazioni temute, o il dolore per dei lutti non elaborati che salendo inaspettatamente alla coscienza (perché sono saltate le normali difese psichiche in quel momento) attiva angosce d'abbandono; o ancora l'ansia da separazione che diventa panico nel momento in cui ci si allontana (anche fisicamente) dalla sicurezza delle relazioni e dei luoghi conosciuti, etc.

C'è insomma un problema emotivo “dietro” l'ansia, profondamente relazionale (attuale e passato), che l'ansia sta segnalando e che riguarda conflitti inconsci della psiche individuale.

Quando dico “inconsci” intendo dire che se alla persona che ha un problema d'ansia gli si chiede “perché secondo lei ha l'ansia?”, questa non sa rispondere a questa domanda; sa solo che si sente continuamente ansiosa, o che ha improvvisi ed inaspettati attacchi di

panico, o che ha pensieri intrusivi ed ossessivi che non può scacciare dalla mente, o che sente il bisogno irrefrenabile di compiere dei rituali (come controllare più e più volte di aver chiuso il gas o la porta) altrimenti sente un'angoscia che peggiora se non compie quei gesti, etc.

Da quanto detto finora, allora, si comprende bene che **il solo utilizzo dei farmaci** (il cui uso diviene spesso abuso esagerato) **non è risolutivo del “problema” ma solo un modo per attenuare-alleviare i sintomi d'ansia manifestazione dei conflitti psichici sotterranei.**

Un intervento risolutivo deve necessariamente andare oltre la semplice scomparsa dei sintomi e deve affrontare e risolvere i conflitti psicologici che ne sono alla base: altrimenti, *nella più favorevole delle ipotesi*, un certo disturbo d'ansia verrà sostituito da un altro, essendo questi disturbi, almeno dal punto di vista psicoanalitico, delle strategie (inadeguate) di gestione ed espressione indiretta delle tensioni conflittuali interne e “segretamente sotterranee”.