

Il Disturbo da Attacchi di Panico nelle Relazioni

Articolo a cura di Riccardo Coco, Psicologo-Psicoterapeuta:

Nell'articolo "Il Disturbo da Attacchi di Panico" ho descritto il disturbo e parlato delle cause e dei trattamenti. In questa sede voglio approfondire invece i legami tra il Disturbo da Attacchi di Panico ed il funzionamento individuale e relazionale di chi manifesta questo disturbo.

I disturbi d'ansia (e l'attacco di panico è un disturbo d'ansia) si manifestano in talune personalità per via delle difese psichiche di personalità che si sono irrigidite per far fronte ad angosce personali: per esempio, una su tutte, *l'ansia da separazione* da una figura di attaccamento vissuta e rappresentata psichicamente come necessaria per un senso di sicurezza e "vitalità". Ma questa angoscia alla base del disturbo non è certo l'unica: questo disturbo è infatti molto complesso **e per ogni persona che lo presenta ci sono contenuti inconsci personali da capire e risolvere terapeuticamente per trattare i sintomi e la risoluzione degli attacchi di panico.**

La domanda da porci pertanto, *a parer mio s'intende*, è la seguente: **"Quale funzione inconscia assolve questo disturbo all'interno sia della personalità individuale che del contesto di relazioni in cui l'individuo vive?"**.

A livello individuale, per esempio, (ma è un significato tra molti possibili), il disturbo può insorgere ogni qual volta la persona si allontana da casa (come spesso accade), come se la sua psiche inconscia in tal modo *lo proteggesse* (ma la soluzione diventa poi il

problema principale) dall'affrontare un mondo esterno che sente minaccioso, una vita che teme e che lo espone alle sue angosce (quali siano queste angosce è tutto da scoprire all'interno di quella personalità). Allora il sintomo, impedendo alla persona di allontanarsi da casa, la costringe a stare nel suo "guscio protettivo", nella sua "casa-rifugio", riducendo il livello di ansia della persona. Inoltre pone l'individuo e spesso, *purtroppo*, anche chi poi si occuperà della sua cura, a concentrarsi sui sintomi del disturbo distogliendo l'attenzione dalle motivazioni psicologiche che stanno dietro. *Ricordo che l'ansia non è una malattia, ma un segnale* di un malessere tutto da capire e *gli ansiolitici sono un tampone e non una cura definitiva*; e l'intervento sui sintomi non elimina la cause!

A livello relazionale dobbiamo invece considerare il funzionamento della persona nel suo contesto di relazioni, *per esempio* dobbiamo prendere in esame il funzionamento della coppia. L'attacco di panico permette, in chi della coppia lo manifesta, di non allontanarsi dal partner, sia perché "chiude in casa", sia perché il partner diviene "l'accompagnatore" onnipresente senza il quale da casa non si può uscire. Il partner che non manifesta il disturbo potrebbe così sentirsi rassicurato dalla presenza del "malato" che gli è dipendente in maniera totale. In questi casi il disturbo da attacchi di panico *protegge inconsciamente* il partner "sano" e non quello "malato"! Ciò è evidente quando il partner "malato" sta meglio. In questi casi molto spesso è l'altro che "si ammala". Per esempio emerge in lui un delirio di gelosia prima nascosto, o si deprime in risposta alla maggiore libertà acquisita del partner con "ex attacchi di panico" che lo può far sentire, ora, abbandonato ed inutile, essendo adesso "disoccupato" dal suo ruolo di accompagnatore del partner che, prima, da lui dipendeva.