

Roberto Viganoni, *A tu per tu col Minotauro. Ansia e Panico, una lettura psicanalitica*, Mimesis Edizioni, Milano, 2015.

I disturbi legati all'ansia, tra i quali gli attacchi di panico, sono figli del nostro tempo in quanto esprimono in maniera significativa il disagio della civiltà occidentale contemporanea. La crisi psicologica individuale trova le sue radici in una crisi culturale e valoriale più generale; il domani è percepito come incerto e fonte di pericolo, questa è la cornice di riferimento da cui parte l'analisi dell'autore. Roberto Viganoni, psicologo clinico e psicoterapeuta, in questo interessante volume approfondisce in maniera chiara e lineare la nascita, lo sviluppo e il trattamento delle patologie legate all'ansia coniugando il suo approccio psicanalitico con elementi biologici e sociali.

Il testo si articola in due parti, la prima, più teorica, ruota intorno all'esposizione del pensiero di tre principali autori di riferimento: Sigmund Freud, Wilfred Bion e Melanie Klein. Nella seconda parte, più pratica, l'autore si focalizza sui disturbi legati all'ansia e il lettore viene accompagnato nella stanza dell'analista, vengono infatti riportati sei casi clinici specifici dei quali si notare che le iniziali dei nomi di fantasia dei pazienti, unite, formano la parola "panico", il tema centrale del libro.

La premessa introduttiva con cui si apre il volume definisce la mente come un organo relazionale, intesa come il prodotto fra esperienze interpersonali e cervello; le recenti ricerche neuroscientifiche hanno dimostrato, infatti, come le interazioni con l'ambiente influenzino direttamente lo sviluppo neuronale.

Come afferma Siegel, *"la mente umana si forma all'interno dell'interazione tra processi neurofisiologici interni ed esperienze personali. (...) Lo sviluppo delle strutture e delle funzioni cerebrali dipende dalle modalità con cui le esperienze, ed in particolare quelle legate alle relazioni interpersonali, influenzano e modellano i programmi di maturazione geneticamente determinati dal sistema nervoso"*.¹

L'argomentazione dell'autore pone al centro l'elemento relazionale, nella convinzione che il sintomo, come anche il benessere, sia radicato nel rapporto con l'altro.

Per comprendere come dalla mente originino le emozioni, bisogna prestare attenzione alla struttura del cervello: in particolare l'autore si sofferma su quella che può essere definita la parte "emotiva" del cervello, ovvero il sistema limbico di cui fanno parte la corteccia orbito-frontale, la corteccia cingolare anteriore e l'amigdala. Quest'ultima svolge un ruolo centrale nella regolazione di emozioni specifiche tra cui la paura, che è quella che più interessa per studiare i disturbi dell'ansia. Le emozioni, nel loro complesso, svolgono un ruolo centrale nel comportamento condizionando il modo in cui l'individuo si relaziona con l'ambiente.

Altro elemento fondamentale per spiegare il funzionamento del cervello è la sua dinamicità ovvero plasticità: tutte le esperienze contribuiscono a creare un "mappa mentale" che non è mai definitiva;

¹ DANIEL J. SIEGEL, *La mente relazionale. Neurobiologia dell'esperienza interpersonale*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 2001.

il ripetersi di alcune esperienze rafforza dei collegamenti che si strutturano, mentre quelli non utilizzati decadono.

Terminata la parte introduttiva, l'autore si addentra nel terreno psicanalitico al quale viene dedicato un intero capitolo prettamente teorico. Si parte da una breve definizione della Psicoanalisi, termine coniato Freud² per indicare una branca della psicologia definita dinamica in quanto interessata alle forze interne alla psiche che possono interagire in maniera armonica oppure conflittuale. Si tratta di una scienza che non vuole indagare solo il sintomo ed il suo eventuale significato, ma si interessa al funzionamento dell'individuo nella sua globalità. La metafora che viene utilizzata è quella dello speleologo che si avventura nell'oscurità di una grotta alla ricerca di segni, allo stesso modo infatti lo psicologo si addentra nelle profondità della psiche.

Tema centrale della psicanalisi, come è noto, è l'inconscio che viene analizzato da diversi punti di vista; l'inconscio dinamico che nella prima topica freudiana viene descritto come l'insieme di desideri e pulsioni rimossi a cui viene negato l'accesso alla coscienza. John Kihlstrom introduce invece il concetto di inconscio cognitivo³ facendo riferimento a tutte le operazioni mentali che avvengono in maniera automatica (al di fuori del livello di consapevolezza): un esempio comune ne è il linguaggio inteso come risultato di processi inconsapevoli, infatti nessuno pianifica la struttura grammaticale delle frasi a livello conscio. Infine ci viene presentato il concetto di inconscio collettivo⁴ elaborato dallo psicologo svizzero C. G Jung secondo il quale noi ereditiamo dei contenuti che non sono mai stati acquisiti individualmente e che sono formati da archetipi che indicano l'esistenza nella psiche di forme presenti sempre e dovunque in ogni soggetto.

Anche se non condivideva l'idea di inconscio collettivo, lo stesso Freud aveva intuito come i contenuti inconsci avessero una natura primitiva ed arcaica.

Il libro analizzato spiega altri capisaldi del pensiero psicanalitico, in particolare si fa riferimento al metodo delle libere associazioni e a quello dell'interpretazione dei sogni, entrambi utilizzati da Freud per indagare l'inconscio. Per spiegare come funziona la mente l'autore non prende come riferimento solo il pensiero di Freud ma presenta anche quello di Melanie Klein e Wilfred Bion.

La Klein ha il merito di aver compreso il funzionamento arcaico dello sviluppo mentale infantile. L'autrice trasmette l'immagine della mente come mondo interno popolato da "oggetti"⁵. Questi oggetti interni sono i componenti principali della vita psichica e danno luogo a fenomeni quali l'angoscia, la colpa, la proiezione e via dicendo. Attraverso la visione della mente come contenitore di oggetti si spiega come lo sviluppo psichico avvenga tramite l'interazione con la realtà esterna attraverso rapporti di introiezione e proiezione. In particolare, all'inizio della vita prevarrebbe la proiezione, che consentirebbe di "portare fuori" elementi carichi di angoscia, secondariamente interverrebbero i meccanismi di introiezione e integrazione. Il rapporto dell'io con la realtà esterna passa sempre attraverso il mondo interno che nella visione Kleiniana prende il posto che l'inconscio aveva per Freud.

² SIGMUND FREUD, (1932) *Introduzione alla psicoanalisi* (nuova serie di lezioni), in *Opere. Vol. 11*, Torino, Bollati Boringhieri, 1989.

³ JOHN F. KIHLOSTROM, *The Cognitive Unconscious*, in «Science», CCXXXVII, 1987, pp. 1445-52.

⁴ CARL GUSTAV JUNG, *Introduzione alla psicologia analitica*, Torino, Bollati Boringhieri, 2000.

⁵ MELANIE KLEIN, *The Psycho-Analysis of Children*, Hogarth Press, London, 1932, trad. it. *La psicoanalisi dei bambini*, Martinelli, Firenze, 1969.

Viganoni è molto legato al pensiero di Wilfred Bion, allieva di Melanie Klein ma dalla quale prende le distanze. Il pensiero di Bion⁶ secondo l'autore è complementare a quello di Freud per la conoscenza psicanalitica. La premessa da cui parte quest'autore è la visione della mente come unità bio-psico-sociale, ciò prevede la stretta relazione tra processi somatici e processi psichici quindi tra mente e corpo. Centrale nel pensiero bioniano è il concetto di "protomentale" con il quale ci si riferisce ad un'area di intersezione fra il corpo e la mente; si tratta di una zona governata da emozioni caotiche e indistinte in cui non è possibile la distinzione tra il senso di sé e il senso dell'altro, motivo per il quale le emozioni avrebbero un carattere collettivo (Bion studia l'individuo all'interno del gruppo). Lo sviluppo del pensiero si articola in due momenti; prima si danno le afferenze sensoriali somatiche e gli stati emotivi grezzi, Bion li definisce *elementi beta* (non ancora organizzati sotto forma di pensiero). In un secondo momento emerge la capacità di metabolizzare queste emozioni trasformandole in pensieri, Bion la definisce *funzione alpha*, la quale, non è data di per sé ma viene appresa tramite l'esperienza con l'ambiente esterno.

Infine, secondo la visione di Bion conscio e inconscio non sono separati, come affermava Freud, ma dialogano in maniera fluida tramite quella che viene definita una "barriera di contatto".

Nel complesso, nel testo Viganoni propone solo una rapida sintesi del pensiero degli autori citati proprio per fornire un quadro più ampio che non si esaurisca esclusivamente con quello del padre fondatore della psicanalisi. Sicuramente esporre nel libro i modelli di diversi autori è un progetto molto ambizioso, e rende questa parte iniziale, teorica, del volume sproporzionata rispetto alla seconda parte più pratica e focalizzata su un argomento: le manifestazioni del panico.

Centrale è il ruolo del capitolo interamente dedicato alle emozioni; l'autore cerca di spiegare cosa sono, come nascono e in che modo agiscono. Le neuroscienze, nel tentativo di trovare una spiegazione sull'origine delle emozioni, hanno citato più volte il coinvolgimento del sistema limbico, una parte del cervello profondo definita primitiva. In realtà le emozioni non possono essere facilmente circoscritte perché si tratta di processi dinamici che coinvolgono l'intero cervello inteso come organo emotivo e relazionale⁷. Viene quindi sottolineato ancora una volta che la mente non può essere studiata avulsa dal contesto.

Viganoni presenta alcune definizioni, prima fra tutte quella di James che, nella sua cosiddetta teoria periferica, descrive l'emozione come "*il sentire (to feel) i cambiamenti neurovegetativi che hanno luogo a livello viscerale a seguito di uno stimolo elicitante*"⁸. La percezione di queste modificazioni costituisce la base dell'esperienza emotiva, si tratta di un'attivazione fisiologica (aurosal) da cui ha origine l'emozione. James capovolge la prospettiva tradizionale e della folk psychology; le emozioni si presentano come eventi secondari dal soma alla psiche, in sostanza siamo tristi perché piangiamo e non viceversa. A supporto di questa ipotesi la teoria vascolare dell'afferenza emotiva⁹ enfatizza il ruolo che il respiro svolge nel modificare gli stati emotivi. La respirazione controllata può infatti generare un senso di calma e benessere, in quanto il ritmo di inspirazione ed espirazione

⁶ WILFRED R. BION, *Gli elementi della psicoanalisi*, Roma, Armando Editore, 1979.

⁷ JOSEPH LEDOUX, *Il cervello emotivo. Alle origini delle emozioni*, Milano, Baldini & Castoldi, 1998.

⁸ WILLIAM JAMES, *What is an emotion?*, in «Mind», IX, pp. 188-205, 1884, trad. it., *Che cos'è l'emozione?*, LUIGI ANOLLI, a cura di, in *Psicologia generale*, Bologna, Il Cisalpino, 1996.

⁹ ROBERT ZAJONC, *Emotional expression and temperature modulation*, in STEPHANIE H. M. VAN GOOZEN, NANNE E. VAN DE POLL, JOSEPH A. SEARGEANT, *Emotions: essays on emotion theory*, Hillsdale, N.J., Erlbaum, 1994.

può raffreddare la temperatura della ragione talamica, evento che porterebbe ad una condizione di rilassamento. Attualmente esistono varie tecniche che utilizzano questo sistema, si pensi al training autogeno, alla meditazione e allo yoga.

In contrapposizione alla teoria periferica di James, Cannon elabora quella che viene definita teoria centrale delle emozioni¹⁰. Secondo tale teoria i centri regolatori dei processi emotivi non si troverebbero a livello periferico, nelle viscere, ma al contrario, sarebbero localizzati a livello dell'encefalo, in particolare nella regione talamica. La visione di Cannon è particolarmente utile agli scopi di questo libro in quanto permette di individuare in maniera precisa i processi neurofisiologici sottesi alle reazioni di panico e terrore. Cannon individua infatti una reazione specifica di emergenza che attiva particolari stati neurovegetativi nel momento in cui l'individuo percepisce una situazione come pericolosa. Tale risposta emotiva prevede un aumento della frequenza cardiaca, una vasocostrizione cutanea periferica e gastroenterica, secchezza delle fauci e dilatazione delle pupille. Tutto ciò è importante per capire il funzionamento delle emozioni di ansia e panico che mettono in moto un'attivazione neurofisiologica tramite la produzione di adrenalina e noradrenalina che genera la risposta di attacco o fuga, meccanismo comune nelle varie specie viventi finalizzato alla sopravvivenza. Il sistema limbico è particolarmente coinvolto in tale funzione, in particolare due strutture agiscono sulla regolazione delle emozioni: l'ipotalamo, responsabile del coordinamento del sistema nervoso autonomo, e l'amigdala, che è una sorta di centralina che regola i livelli emotivi, una sentinella che valuta le risposte da fornire agli stimoli esterni soprattutto nelle situazioni di emergenza. Le persone che soffrono di ansia e panico hanno un'amigdala più "sensibile".

Infine per quanto riguarda gli aspetti psicologici che regolano le emozioni è importante sottolineare che un ruolo importante è affidato alla valutazione soggettiva ed individuale degli stimoli percepiti, motivo per il quale la stessa situazione può generare paura in una persona e non nell'altra e portare quindi a risposte differenti.

Un attacco di panico scatena forti reazioni fisiologiche e psicologiche, il problema è che in seguito alla prima manifestazione le persone diventano particolarmente attente a tutti questi segnali con la conseguenza che anche solo il sospetto che si stia per avvicinare un altro attacco fa scattare il sistema d'allarme con il pericolo di innescare un circolo vizioso dal quale è difficile uscire.

Secondo Viganoni altra dimensione da sottolineare è la funzione sociale delle emozioni: l'autore afferma che ansia e panico nascono a livello della relazione ed è quindi all'interno di essa che devono essere curati. Le persone che soffrono di questi disturbi tendono a mettere in atto forme di evitamento per proteggersi dalla vergogna di esperire panico e ansia in pubblico. In realtà questa apparente protezione dalla critica sociale aumenta solamente la condizione di marginalità di tali soggetti, sarebbe importante invece che essi riuscissero a comunicare all'esterno la propria sofferenza.

Il capitolo sulle emozioni si chiude con un focus su quelle di principale interesse per l'autore, ovvero la paura e l'ansia. La paura nasce da un fatto esterno o interno quindi è motivata, si ha

¹⁰ WALTER B. CANNON, *The James-Lange theory of emotions: a critical examination and an alternative theory*, in «American Journal of Psychology», XXXIX, 1927, pp. 106-126.

“paura di” qualcosa. Al contrario l’ansia, almeno apparentemente, non si attiva in seguito ad uno stimolo specifico, nella maggior parte dei casi è la risposta ad un pericolo percepito a livello inconscio. Si parte dal presupposto che si tratta di condizioni non di per sé patologiche ma che lo diventano se sperimentate con una frequenza ed intensità eccessiva. La teoria psicanalitica ha assegnato a tali stati mentali la definizione di nevrosi: vi rientrano il disturbo di panico, il disturbo d’ansia generalizzato, il disturbo post-traumatico da stress e i disturbi ossessivo-compulsivi.

Il libro prosegue descrivendo come nasce il sintomo nella psicopatologia. Il modello strutturale proposto da Freud si basa sulla teoria del conflitto tra le istanze mentali (Io-Es-Super io) che provoca angoscia per difendersi dalla quale nasce il sintomo, che può essere somatico o psichico (sogno). Lo scopo del lavoro analitico è quello di portare alla luce gli aspetti inconsci in modo che non producano tensione intrapsichica, a tal proposito Freud afferma “*Dove era l’Es deve subentrare l’Io*”¹¹. Questo modello strutturale appena descritto è quello classico e centrale che viene poi messo a confronto con altri tra i quali quello kleiniano-bioniano.

Viganoni dopo avere spiegato l’origine del sintomo entra più nello specifico focalizzando l’attenzione sugli attacchi di panico. Nella nosografia psichiatrica si parla di DAP (disturbo da attacco di panico) per molti aspetti assimilabile a quella che Freud aveva definito nevrosi d’angoscia. E’ importante sottolineare, tuttavia, che il tentativo di classificare i disturbi mentali all’interno di categorie rigide è controproducente al fine della loro comprensione, l’esperienza psicanalitica insegna che ogni soggetto è diverso nelle sue manifestazioni patologiche, sarebbe quindi più corretto parlare di diverse *forme di panico*.

Nell’ultimo capitolo sono riportati sei casi specifici di pazienti che soffrono di attacchi di panico; l’autore così facendo pone il lettore nella condizione di sperimentare le dinamiche di una seduta psicanalitica. I pazienti scelti dimostrano come questi disturbi colpiscano indifferentemente, a prescindere da diversi fattori quali età, sesso, posizione sociale. Nelle testimonianze viene descritta l’irruenza con cui, in momenti qualsiasi, si presentano gli attacchi di panico durante i quali i soggetti perdono il controllo della situazione e pensano, nei casi più gravi, addirittura di essere sul punto di morire. Questa parte pratica finale è molto interessante perché permette di “toccare con mano” il problema e inoltre mostra come la terapia rappresenti il punto di partenza per sconfiggere i demoni che albergano, in misura maggiore o minore, in ognuno di noi.

Infine, resta da spiegare la scelta del titolo “a Tu per Tu col Minotauro”, indagando il rapporto col mito. Il termine panico deriva dal nome del dio greco Pan, mezzo capro e mezzo uomo che all’interno della nostra vita mentale può essere paragonato all’istinto. A questo punto bisogna fare riferimento alla psicologia del profondo che rivisita i personaggi della mitologia come immagini e archetipi presenti nella psiche dell’uomo contemporaneo. In questo scenario il panico si configura come un connotato della natura umana, un elemento archetipico e mitologico trasmesso di generazione in generazione. Il panico genera paura che è una delle emozioni primarie dalle quali non si può prescindere; l’errore della società contemporanea è quella di allontanare questo genere di sentimento tramite un atteggiamento svalutante. La paura è considerata come qualcosa di negativo e da fuggire. Al contrario, il messaggio che lancia l’autore attraverso questo titolo è la necessità di affrontare e cercare di sconfiggere le proprie insicurezze. In tale contesto il compito dell’analista

¹¹ SIGMUND FREUD, (1932) *Introduzione alla psicoanalisi* (nuova serie di lezioni), in *Opere. Vol. 11*, Torino, Bollati Boringhieri, 1989.

sarà quello di fornire gli strumenti necessari, il famoso filo d'Arianna (riprendendo la metafora iniziale) affinché il paziente possa affrontare con sicurezza il Minotauro, ovvero le parti più oscure ed istintuali della psiche, per arrivare ad una più profonda consapevolezza di sé.

Flavia David