
Subject: Attacchi di panico e perdita' dell'identita'
Posted by [John](#) on Fri, 07 Mar 2008 12:18:10 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

In un testo del 1986 'Herzneurose' due studiosi tedeschi, Eberhard Richter, uno dei massimi esponenti della psicoanalisi tedesca, a quei tempi, e Richard Beckmann, Docente di medicina, entrambi dell'Universita' di Giessen, fatta una analisi dell'ezionogia della 'nevrosi cardiaca' giunsero alla conclusione che l'accentramento sul 'cuore' come organo vitale, sul quale tutte le paure del fobico spesso si concentrano, dando cosi' un preciso 'colore' alla fobia, che viene chiamata 'Cardiofobia' o 'Nevrosi cardiaca' (Herzneurose) simboleggiava la perdita della vita stessa, l'annientamento di se stessi, cioe' la perdita' di identita'.

L'idea della morte avveniva per la 'paura del distacco' da una persona, che rappresentava la 'garanzia' della propria identita'.

Ora, secondo Igi autori, la garanzia dell'identita' nel bambino la da' la madre. Quindi essi vennero alla conclusione che doveva esserci un 'pericolo' di distacco, (spesso un pericolo/desiderio che coincidevano) di distacco da una figura materna.

Allora ne conseguiva la visione che probabilmente il colpito da attacco di panico, stava vivendo un conflitto di tipo 'separazione da una figura madre', ed essendo egli adulto, magari si trovava in un tipo di relazione madre-figlio con la propria moglie.

Per cui magari un desiderio di separazione dalla propria moglie coincideva con un senso di 'annientamento della propria identita', e quindi causava l'attacco di panico.

Questa tesi, fu 'venduta per l'uso' a molti pazienti degli anni 80.

Molte coppie si ritrovarono, dopo che un membro della coppia aveva avuto un attacco di panico, ad analizzare la loro relazione sotto questo nuovo punto di vista e, credendoci, si comportavano di conseguenza. Magari iniziando conflitti di relazione 'nuovi' che prima non esistevano.

Per vari motivi, mi sono trovato a vivere questo tipo di problema molto da vicino con molte coppie di cui ero amico o conoscente.

Su questa base, col tempo molte relazioni si deteriorarono fino all'immanvabile separazione.

La filosofia vigente di allora, ma anche di oggi, e' che la persona normale, dopo la fase della puberta' e dell'adolescenza, deve diventare 'adulta' e quindi 'prendersi le responsabilita', il che coincide con il

formarsi una famiglia ed entrare nella 'routine della cultura tradizionale. Matrimonio, figli, vecchiaia, morte.

Normalmente in un matrimonio eterno, con la stessa donna, finche' morte non vi separi.

Se questo modello porta a conflitti, e magari ad attacchi di panico, allora si e' *immaturi*, *incapaci ad assumersi responsabilita'* e si dovrebbe essere *terapizzati* in modo da ritrovare l#equilibrio perduto.

Nel corso degli anni, dopo aver riflettuto quasi giornalmente su questi solidi parametri accettati universalmente, mi sono venuti molti dubbi. Moltissimi dubbi.

I primi dubbi, riguardo alla teoria della 'figura madre' mi vennero dopo che molte coppie si furono separate, ed i genitori erano morti, cioe' che per un uomo non esisteva piu' il conflitto con una 'figura madre', gli attacchi di panico proseguivano nella stessa forma e intensita'.

Non parlo di due giorni dopo la separazione. Parlo di anni dopo. Sette, otto.

Un'altra cosa che mi colpiva era il fatto che questi attacchi di panico e la caduta in nuova agorafobia, non solo avveniva in coppie molto affiatate, ma avveniva anche in coppie in cui non era assolutamente presente la tipologia Madre-figlio'. Semmai piuttosto 'padre-figlia', essendo la moglie molto piu' giovane.

Oppure venivano a persone che erano single, non vivevano coi genitori e non avevano mai avuto un rapporto conflittuale con la madre.

Insomma, la tipologia delle persone colpite cominciava ad allargarsi, nello stesso modo in cui si allargo' a suo tempo la tipologia dei malati di AIDS.

Prima erano gli omosessuali. Poi divennero gli eterosessuali single. Poi anche le coppie 'normali'. Oggi TUTTI siamo passibili di essere colpiti dall' HIV virus.

Che una sindrome psichica acuta non sia solamente frutto di conflitti, lo sospettava anche Freud. Egli ha sempre cercato il 'complice neurologico' delle nevrosi. Cioe' quel fattore biochimico che causa l'evento acuto.

Col conseguente 'shock' naturalmente, che inizia lui stesso una patologia psicofisica ben definita. Aggiungendoci talvolta anche lo 'shock iatrogeno' della cultura di allora, cioe' quello che avviene quando il dottore dice 'io le consiglieri di ricoverarsi per un periodo qui in clinica'.

Esiste gente che subito dopo quella frase si e' buttata sotto il treno.

Per cui nelle fasi acute della sindrome e' sempre stolto ignorare completamente imedicamentio, anche in casi di depressioni nevrotiche/reazionali.

Tutti questi fattori, e le conseguenti riflessioni, mi hanno portato a formulare due ipotesi che potrebbero meglio far luce sull'eziologia della 'perdita dell'identita' quale causa prima dell'attacco di panico.

a) Il rapporto monogamo uomo-donna e' la vera e sola causa della deviazione 'madre-figlio', cosi' forte da portare ad una 'perdita' di identita'. Cioe' coesistente ad una 'dipendenza'.

Dipendenze di questo genere sono sconosciute in culture islamiche o dove vige la poligamia accettata filosoficamente da tutti, uomini e donne, anche se non praticata.

E' l'idea di una 'relazione temporale esclusiva' con una donna che si avvicina al modello psicologico 'madre-figlio' e ne eredita tutti gli attributi.

b) la perdita' di identita' puo' avvenire anche per fattori che non hanno nessuna relazione affettive. Possono anche essere dovute a 'destabilizzazione economico-esistenziale'.

Cioe' se a uno improvvisamente viene a mancare la sicurezza economica che gli garantisce l'esistenza, puo' benissimo perdere l'identita# e puo' cadere vittima di attacchi dipanico e 'nevrosi cardiaca'.

Okay. Io ho lanciato il sasso.

Adesso sono grato di qualsiasi commento.

John.

Subject: Re: Attacchi di panico e perdita' dell'identita'
Posted by [Solania](#) on Fri, 07 Mar 2008 13:24:59 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

....neanche lo facessi apposta, questa volta sono io a dirti..."poi ti rispondo" che ora ho un'impegno.

Ma non posso non farlo essendo IL PIU' GRANDE ESPERTO MONDIALE in materia.
Perchè ?

Semplice, ho avuto per più di vent'anni attacchi di panico...che neanche allora si chiamavano così.

Ho scritto anche due righe in wikipedia attribuendone il titolo a Galimberti, che se avessi detto che era roba mia mica mi cagavano.

A dopo.....

Subject: Re: Attacchi di panico e perdita' dell'identita'
Posted by [Solania](#) on Fri, 07 Mar 2008 13:26:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...voce: Cause

Subject: Re: Attacchi di panico e perdita' dell'identita'
Posted by [John](#) on Fri, 07 Mar 2008 14:24:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Solania schrieb:

> Semplice, ho avuto per piÃ¹ di vent'anni attacchi di panico...che neanche
> allora si chiamavano cosÃ¬.
>

Perfetto !!

Benvenuto nel club dei 'Paleo-Panicanti'.
Io il nome 'panic attack l'ho letto per la prima volta in un libro inglese, nell'estate del 1979.

Descriveva dei sintomi che parlava di depressione e nevrosi.

Allora capii che nel 1964, quando avevo 17 anni, ebbi il mio primo attacco di panico di tutta la mia vita.

Solo che allora non sapevo fosse unattacco di panico.

Ero convinto di essere pazzo e mi tenevo il segreto nascosto.
Lo tenni nascosto per due anni, andando in biblioteca a leggere per 'conoscermi e curarmi meglio' senza che lo sapesse nessuno.

Nel 1966, dopo la morte di un mio compagno di scuola, 19 anni, che morì sul lavoro, con la testa schiacciata da una pressa, e vedendolo nella camera motuaria della Croce Rossa del mio paese, la mia situazione si aggravò e, superata la paura, consultai finalmente un neurologo.

E da li' comincio' la mia convivenza con la 'nevrosi'.

Malattia' tanto diffusissima quanto sconosciutissima, che necessita senzaltro di una revisione totale dei parametri diagnostici, secondo i concetti della moderna informatica medica e della psico-informatica.

(Ecco, e mo' che ho fatto un po' di propaganda alla mia professione, vado a farmi il coffe-break')

Ciao.
John.

Subject: Re: Attacchi di panico e perdita' dell'identita'
Posted by [Solania](#) on Fri, 07 Mar 2008 22:37:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

....non dirlo a me della paura dell'esser pazzi.

Che oltretutto, avendo scelto una professione che, a rigor di logica, presupporrebbe che almeno in curatore sia sano, capisci bene, mi rendeva ancora più ansioso di fallire ANCHE e soprattutto nella professione.

Sinceramente scherzo ma un po' ci credo anche quando dico di essere un'esperto "mondiale".

Per l'esattezza quasi trent'anni di "panico" più tutto lo scibile umano che ho letto sull'argomento, nella disperata ricerca di guarire, mi danno oggi particolare sicurezza essendo riuscito a guarir me stesso , innanzitutto, prova inconfutabile di raggiunto risultato.

Anche a me comincio' a 19 anni, ma essendo un po' sfigato, arrivava "terzo" dopo i due problemi principali, insorti a 14 anni e che poi mi hanno fatto diventar psicologo perchè questo bisogno di trovare soluzioni lo cominciai a 16 con "La posta dello psicologo" in "Oggi", la rivista,...e da allora non ho più smesso di legger di psicologia.

Comunque è vero quello che ha aggiunto quell'altro psicologo, su wikipedia, a quello che io avevo scritto in precedenza.

E' effettivamente una "malattia della Libertà", nel senso cheavendo un'IO molto debole...tendi ad andare "a rimorchio" di chi con una "personalità" più robusta....fermo restando che quando, diciamo, "la motrice" poi ti vuol portare dove tu non hai "intenzione" di andare e ti distacchi....panicooooooooooooo.

E' comunque solo un sintomo fobico-isterico, cioè i più blandi disturbi psicologici.

Dico sempre che è come in medicina.

Un raffreddore ti stende.

Un cancro o l'aids, vai per anni come un treno e dall'esterno non si vede

niente.

E il "panico" è come il raffreddore.

E', poi, in fondo in fondo, solo una forma di TIMIDEZZA esagerata..."ereutofobia", cioè, "paura di arrossire".
Timidezza appunto.

Certo che parlarne adesso è facile, ma quando ci sei dentro son cazzi.
Non era facile, in passato, distinguerla dal "panico" della depersonalizzazione schizofrenica.

Anch'io ero convinto di esser matto, ma paradossalmente mi tranquillizzai studiando l'esame di psichiatria sull'omonimo manuale:

Depressione.....a, beh, son depresso

Isteria.....a, beh, son isterico

Schizofrenia.....a, beh, son schizofrenico

Ossessivo.....a, beh, son ossessivo

....poi ebbi l'illuminazione:

"CAZZO, NON POSSO ESSERE TUTTO IL MANUALE"

....e di lì ricominciò la risalita.

Comunque è vero che, nonostante anni di psicoanalisi non avevo risolto niente e se non fosse stato che leggendo quel libro di Galimberti ho capito a cos'era dovuto, forse li avrei ancora gli attacchi

E' anche da lì che ho capito l'importanza della filosofia (Husserl) per guarire ed essere un bravo terapeuta ed è per questo che tutt'ora son sempre principalmente sui NG di filosofia

Ciao, a presto...

Subject: Re: Attacchi di panico e perdita' dell'identita'

Posted by [John](#) on Fri, 07 Mar 2008 23:19:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Solania schrieb:

>

> Comunque Ã" vero che, nonostante anni di psicoanalisi non avevo risolto
> niente e se non fosse stato che leggendo quel libro di Galimberti ho capito
> a cos'era dovuto, forse li avrei ancora gli attacchi

Tra l'altro e' difficilissimo distinguere (da paziente) una derealizzazione/depersonalizzazione nevrotica da quella di una schizofrenia simplex. Io ho avuto un caso molto dubbio di un conoscente che inviai da un professore all'universita' di qui, perche' mi sembrava gli fosse stata fatta una diagnosi sbagliata.

Poi nonho piu'saputo niente.

Qui mi hai troppo incuriosito.

Dimmi cosa devo leggere di Galimberti e che cosa 'esattamente' e' stato l'elemento che ti ha guarito.

E anche la filosofia di Husserl.

Perche' io non mi 'sento' ancora guarito. la prova ?

La prova che io sia guarito l'avro' quando riusciro' a salire su un aereo (fino al 27 febbraio 1984 avevo fatto 140 voli poi ho smesso) a Francoforte, e viaggiare DA SOLO intorno al mondo, scendendo in ogni scalo e stare due giorni fotografando il paesaggio :

Francoforte-Cairo-Bombay-Singapore-Shanghai-Tokio-Sydney-Honolulu-San Francisco-Los Angeles-Chicago-New York- Reykjavik - Dublino -Francoforte.

Ecco. Se un giorno riusciro' a fare questo viaggio, DA SOLO, SENZA MAI provare paura o avere un panico o anche solo uno svenimento, e fare il viaggiorilassato come se mi trovassi sulla poltrona di casa mia a guardare la televisione, vorra' significare tre cose :

- Sono psicologicamente forte e stabile
- Ho risolto i miei problemi finanziari
- Il mio sistema cardiocircolatorio e' sanissimo

E mi considerero' ufficialmente 'guarito'. E potro' cominciare ad essere felice.

(Ma penso che quel giorno non verra' mai)

Una volta fatto questo, il seguito potrebbe essere quello di emulare Sir Francis Chichester, che alla tenera eta' di sessantanni prese una barchetta e da Portsmouth fece il giro del mondo DA SOLO.

Ciao

John.

Subject: Re: Attacchi di panico e perdita' dell'identita'
Posted by [Solania](#) on Sat, 08 Mar 2008 11:16:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

....o, guarda, rispondo molto volentieri su cosa fare per gli "attacchi di panico" (che magari d'ora in avanti chiamiamo A:P: per rendere più scorrevole il discorso, tanto per far prima)

Allora, cosa leggere:

Come dico in wikipedia consiglieri senz'altro "Il corpo" di Umberto Galimberti, Ed. Feltrinelli....che è a un certo punto di quel libro che ci son due righe, en passant, che se "cogli" al volo, ti risolvono il problema. Ecco perchè non son stato più preciso,...perchè mi ricordo di averlo letto in quel libro, ma non mi ricordo assolutamente dove...capitolo, pagina....

http://www.feltrinellieditore.it/IntervistaInterna?id_int=159

<http://www.internetbookshop.it/code/9788807809934/galimberti-umberto/opere-vol-corpo.html>

Comunque, la prima cosa da capire è questa:

Noi SIAMO UN CORPO.

Ti PROIBISCO, sin d'ora, di usare quando parli di te il termine HO, ABBIAMO un corpo.

Questo è, in estrema sintesi, la differenza, geniale, tra Husserl e tutti gl'altri filosofi che da Cartesio in poi, con la sega mentale "Cogito ergo sum" son tutti, chi più, chi meno, DISSOCIATI dalla propria corporeità (ecco anche perchè gli AP son della stessa QUALITÀ delle dissociazioni schizofreniche, ma molto molto più blandi perchè mentre lo schizo è matto il sofferente di AP, di fondo, non lo è certamente.

In altre parole, mentre lo schizo fa' diecimila errori di valutazione della realtà, lo AP ne fa' solo UNO, quello che ho detto prima, cioè ragionare fondamentalmente sulla base di avere un corpo non di ESSERE un corpo.

A questa apparente banalità, ne consegue però una serie notevole di errori.

Bisogna quindi ricordare sempre di ESSERE un corpo e, a questo punto cominciare ad ASCOLTARE LE PROPRIE EMOZIONI...(a questo punto non sarebbe affatto male leggersi "L'intelligenza emozionale" di Goodman....è famoso, non dovresti far fatica a trovarlo; in caso contrario dimmi qualcosa)

<http://www.internetbookshop.it/code/9788817112994/goleman-da-niel/intelligenza-emotiva.html>

Ora, mettiamo che tu, ci vorrà un po' di tempo, come a cambiare con l'auto senza guardare, ...mettiamo che tu ti sei ABITUATO e sottolineo ABITUATO a ragionare in questi termini e, DI CONSEGUENZA ti sarai anche abituato ad ascoltare "la tua PANCIA", cioè, detto in parole moooootlo povere, i tuoi TIRAMENTI DI CULO fregantodene di tutto e di tutti....ecco, a questo punto sei pronto per guarire DEFINITIVAMENTE.

D'ora in poi, di fronte ad ogni eventualità, viaggi aerei compresi, dovrai solo chiederti;

"MA IO, IO, HO VOGLIA di far questo o quello ?"

E se ne hai veramente voglia LO SENTI, come, di fronte a Yespica non hai

bisogno di ragionare se ti chiedo: "Te la tromberesti ?"

Che tu mi rispondi subito si e come risolverla con tua moglie CI PENSI poi, intanto segui la bestia che c'è in te.

Ecco, di tratta di recuperare la nostra salutare "bestiaccia interiore" e spegnere il cervello con tutte le sue seghe mentali

(..a proposito,dulcis in fundo, mi fai venire in mente un bel libro tanto intelligente quanto apparentemente scemo dal titolo "Come smettere di farsi le seghe mentali")

<http://www.internetbookshop.it/ser/serdsp.asp?isbn=9788879286626&rec=61>

Ohi, intanto per adesso comincia con queste cose che poi ne riparlamo

Aggiungo un'ultima cosa.

Bisogna tener distinti i veri e propri AP dalla "Paura di aver paura", che chiameremo PP

Cioè, fino a che non ci si è abituati a SENTIRE cio che si vuol VERAMENTE fare c'è il problema che NON AVENDO LE IDEE CHIARE DA DOVE PROVENGONO gli AP, si ha paura che possano provenire da TUTTE le parti.

FALSO

Gli AP derivano solo dal fatto che non si è PIENAMENTE CONSAPEVOLI dei propri "tiramenti di culo"

Conclusione...ed è qui che si vede IL GENIO, cioè io, mudestamente:

IMPARA A FARE SOLO QUELLO CHE AUTENTICAMENTE, EGOISTICAMENTE, TI TIRA IL CULO A TE DI FARE

LIBERATI DAGL'ALTRI e dalla tua dipendenza a loro

PS...che da un cattolico è tutto fuorchè quello che ti aspetteresti ti dicesse.

Ma questo è un'altra storia

Subject: Re: Attacchi di panico e perdita' dell'identita'

Posted by [John](#) on Sat, 08 Mar 2008 14:15:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Solania schrieb:

> Comunque, la prima cosa da capire Ã" questa:

> Noi SIAMO UN CORPO.

Caro Tiziano, ho letto attentamente tutto quello che hai scritto. Ti ringrazio anche per i links. Senzaltro trovero' il modo di comprare quei libri (lo farei online ma non ho una carta di credito).

Io ormai, a 61 anni ho sviluppato una struttura di pensiero che e'

difficile abbattere, perche' oltretutto e' un risultato dell'esperienza, e tutto si puo' chiedere ad un essere umano, tranne che rinnegare le proprie esperienze, perche' per lui *solo quelle* rappresentano la verita', non quelle 'dette' da altri.

Premesso pero' che la verita' normalmente e' grande e quando noi vediamo 'pezzi di verita', essi potrebbero coincidere anche con altri, allora ti diro' che sono d'accordo con te che i sintomi di derealizzazioni sono molto imparentati con la schizofrenia.

Questo e' sempre un sospetto primissimo nel malato di AP, ed e' proprio questo che gli fa pensare di 'essere pazzo' e aver 'paura di impazzire'.

Numerosi autori parlano di questa 'paura di impazzire' che hanno i 'nevrotici' (l'attributo 'nevrotico' dovra' in futuro essere cambiato). Pierre Daco (1966), classificando a suo modo in due colonne 'nevrosi' e 'psicosi', mette sulla stessa linea 'psicoastenia' da un lato e 'schizofrenia' dall'altro.

Come giustamente dici tu, gli schizofrenici hanno oltre a quelli molte altre cose. I nevrotici per lo meno hanno solo quello.

La 'paura della paura' e' una conseguenza inevitabile che puo' eliminarsi, IMHO, solo con la conoscenza ed il controllo. Se questo non si puo' ottenere, allora resta solo la 'sublimazione', cioe' il 'farsene una ragione' accettando le cose che 'non si possono cambiare'. Ma la 'saggezza' di 'riconoscere' che qualcosa non si puo' proprio cambiare e' difficile da raggiungere.

Perche' 'uno ce prova' sempre, nella vita.

Cioe', a me, come persona, fa paura, primariamente, tutto quello che non conosco e che non posso controllare.

E di cose che non puo' controllare l'essere umano, ce ne sono migliaia.

Soprattutto il suo corpo. Esso e' per l'essere umano, la cosa piu' sconosciuta che ci sia.

Ma *CHI* passa il tempo ad analizzare il proprio corpo e la propria psiche, con l'intenzione dichiarata di voler controllare il tutto, se non un vero e proprio ipocondriaco professionista laureato e con libera docenza (come sono io ?? <hehehehehehehe> la modestia non e' mai stata il mio forte...) :-))))))

Quindi caro Tiziano, la *mia* nevrosi si puo' racchiudere in una frase :

'e' semplicemnete la paura derivante dal non poter controllare

totalmente il mio corpo'.

Perche', il corpo da' dolore, fa soffrire, invecchia, si ammala, ed il suo stato alterato modifica automaticamente la 'psiche'.

Come ben dici tu (e Galimberti) noi siamo primariamente un corpo. Ma non accettiamo di buon grado la sofferenza del corpo.

E controllare totalmente il corpo e' una cosa impossibile.

Bisognerebbe vivere tutta la vita in un laboratorio, con attaccati strumenti di ogni tipo, e monitorarli ogni volta.

E ammettendo che tali strumenti esistessero, si sarebbe 'dipendenti' da altre persone che magari li fanno funzionare, mentre noi stiamo per essere 'misurati e monitorizzati'.

Cioe' e' veramente tutta una costellazione di comportamenti e situazioni che ci porta forzatamente a chiederci : ma l'essere umano e' nato per vivere in un laboratorio ?

Kekkakkio ci facciamo qui ? mentre io sto misurandomi in un laboratorio, la' fuori la gente vive, si ama, si ammazza, legge, guida la macchina, fa qualcosa. E loro non passano il tempo a monitorizzarsi in un laboratorio.

Quindi se io fossi, seguendo i miei paramteri di 'guarigione' e 'sicurezza', chiuso in un laboratorio, mi farei queste domande e mi incazzerei a morte.

D'altra parte la sofferenza esiste e non la si vuole accettare. La si vuole combattere.

E si ha paura che ritorni, e questa 'paura che ritorni', cioe' la 'paura della paura' e' proprio il fattore perpetuante della nevrosi.

E a buon diritto.

Perche' non si dovrebbe aver paura ? Essa ha tutte le bone ragione per esistere :

1) L'evento vissuto ha fatto soffrire

2) si ha paura che ritorni e si vorrebbe 'costruire una diga' contro di esso, in modo da far si che non faccia piu' danni.

In questo modo si ha (o almeno ci si illude di avere) un*controllo* sulla situazione, sulla sofferenza.

3) Se il male dovesse un giorno 'rompere la diga' ecco un motivo in piu' per avere ancora piu' paura.

Per chi non vuole scendere a compromessi, caro Tiziano, non esiste

'guarigione' dalla nevrosi.

Perche' la 'sicurezza matematica totale' che un attacco di panico non arrivi piu', non te la da' nessuno. Solamente il Padreterno, se esiste, e lui non si fa mai vedere.

E se l'oggetto della paura e' un infarto o un ictus, anche qui siamo perduti per sempre. Perche' e' *IMPOSSIBILE* ottenere (se non dal Padreterno) un certificato firmato e timbrato che non si avra' mai un ictus (io ne ho gia' avuto uno) o un infarto.

L'unica cosa che ci resta e' vivere giornalmente, pregando il Padreterno, o la Madonna, o altre entita' in cui si spera, di essere benevoli e di proteggerci dai mali, fisici e psichici.

Gli AA (Alcoholics Anonymous) seguono 12 fasi, (The 12 Steps). Questi 12 steps sono stati adottati tali e quali dagli EA (Emotions Anonymous) una organizzazione parallela degli AA. Il primo passo verso la 'guarigione' dall'alcolismo, e' quello della *capitolazione*.

Cioe' l'ammettere che *Riconosciamo di essere impotenti di fronte alla nostra malattia. Che solo una *forza maggiore*, che e' piu' forte di noi , ci puo' aiutare'.

L'interpretazione di 'forza maggiore' viene lasciata al singolo. Per alcuni e' Dio, per altri e' Allah, O Geova, oppure semplicemente il destino, o anche un 'gruppo psicoterapeutico'. Tutto cio' che puo' avere 'influenza' sul nostro modo di pensare e di agire, (in modo positivo pero') puo' essere assunto come 'forza maggiore'.

In sostanza equivale a quella famosa 'infermiera' a cui mi riferivo prima, che ci deve assistere anche se fossimo chiusi in un 'laboratorio'. Anceh essa e' la 'forza maggiore' senza la quale tutti gli strumenti finirebbero di funzionare.

Bill W. fondo' gli 'Alocholics anonymous' di ritorno da un viaggio in Europa, che fece per consultare Jung a Zurigo. Il quale gli disse che vale la legge 'Spiritus contra spiritum', cioe' che per combattere llo 'spirito' (Alcohol) bisogna curare lo 'spirito' (la mente).

Come vedi, caro Tiziano, quando si parla di psicologia e terapia, hanno/abbiamo tutti ragione : tutti vediamo perfettamente il nostro piccolo 'tassello' di verita', che aggiunto a quello degli altri, un giorno, ci permettera' di vedere interamente il 'disegno' originale.

Ciao.

John.

Subject: Re: Attacchi di panico e perdita' dell'identita'
Posted by [Solania](#) on Sun, 09 Mar 2008 23:18:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"John" ha scritto nel messaggio
> lo ormai, a 61 anni ho sviluppato una struttura di pensiero che e'
> difficile abbattere,

....no, guarda, smettere di pensare "ho un corpo" e sostituirla con "SONO un corpo" (intenzionato, finchè vivo, anatomico quando morto; Intenzionato significa, ovviamente , che ha intenzioni, desideri, mete ecc...)

> La 'paura della paura' e' una conseguenza inevitabile che puo' eliminarsi,
> IMHO, solo con la conoscenza ed il controllo.

....no,...anche qui basta esser consapevoli che se si segue la PROPRIA intenzionalità, cioè le proprie intenzioni, desideri non puo succeder niente
Quindi, in ordine.

1° SONO UN CORPO con intenzioni

2°) Quali son le mie AUTENTICHE intenzioni, cioè cosa DESIDERO IOOOOooooo ?

3°) La paura della paura vien solo quando non si seguono le due precedenti regole.

In parole povere...se fai ciò che ti piace NON ti POSSONO venire gli AP, non è questione di fortuna.

> Soprattutto il suo corpo. Esso e' per l'essere umano, la cosa piu'
> sconosciuta che ci sia.

....MOMEEEEeeeeentoooo, mica ti ho detto di laurearti in medicina.

Ho detto solo di cambiar modo PSICOLOGICO di guardare a te stesso
E basta.
E' facilissimo....non complicarti la vita !

> Ma *CHI* passa il tempo ad analizzare il proprio corpo e la propria
> psiche, con l'intenzione dichiarata di voler controllare il tutto, se non
> un vero e proprio ipocondriaco professionista

....UNA COSA ALLA VOLTA....c'è tutta una psicologia sbagliata proprio perchè
parte dalla psiche decorporeizzata.
Insomma, ricordati, che...gli uomini hanno una psiche con le palle, le donne
con le tette, ..OKKIO
Che se non parti dal corpo poi fai un gran casino pure con la psiche

> Quindi caro Tiziano, la *mia* nevrosi si puo' racchiudere in una frase :
>
> 'e' semplicemnete la paura derivante dal non poter controllare totalmente
> il mio corpo'.

....non è vero !
Il tuo corpo lo sai controllare benissimo, visto che non ti pisci addosso.
Insomma, poi non ho detto che lo devi CONTROLLARE, che brutta parola,
.....te ne devi solo RIAPPROPRIARE, bello o brutto, giovane o vecchio,
quello è e quello rimane

>> Come ben dici tu (e Galimberti) noi siamo primariamente un corpo.
> Ma non accettiamo di buon grado la sofferenza del corpo.
>
> E controllare totalmente il corpo e' una cosa impossibile.

....scusa è,....ma che cazzo c'entra RICONOSCERCI corpo e CONTROLLARLO
Controllarlo è il modo di ragionare, infatti, di chi soffre di AP
Lascia perdere il controllo e concentrati sulla riappropriazione e basta

> D'altra parte la sofferenza esiste e non la si vuole accettare. La si
> vuole combattere.
> E si ha paura che ritorni, e questa 'paura che ritorni', cioè la 'paura
> della paura' e' proprio il fattore perpetuante della nevrosi.

....stai facendo una gran confusione.
Comprati quel libro di Galimberti, leggilo e poi ne parliamo ancora.
Ma hai bisogno di riordinare un po' le tue idee psicologiche e di
psicologia.

> Per chi non vuole scendere a compromessi, caro Tiziano, non esiste
> 'guarigione' dalla nevrosi.

....ma quali compromessi ?!
Devi solo cambiar abito
Son guarito io guarisci anche tu
Non tirar conclusioni prima di aver letto qualcosa di quello che ti ho
indicato.

> Perche' la 'sicurezza matematica totale' che un attacco di panico non
> arrivi piu', non te la da' nessuno. Solamente il Padreterno, se es...

....senti, se dici un'altra stronzata del genere ti trovo dove abiti e ti strizzo le palle finchè non mi dai ragione.

Uso metodi poco ortodossi, io

Okkio !! :-)

> E se l'oggetto della paura e' un infarto o un ictus, anche qui siamo
> perduti per sempre. Perche' e' *IMPOSSIBILE* ottenere (se non dal
> Padreterno) un certificato firmato e timbrato che non si avra' mai un
> ictus (io ne ho gia' avuto uno) o un infarto.

.....senti, io faccio lo psicologo mica l'assicuratore sulla vita, ecche cazzo
!!! :-)

> L'unica cosa che ci resta e' vivere giornalmente, pregando il Padreterno,
> o la Madonna, o altre entita' in cui si spera, di essere benevoli e di
> proteggerci dai mali, fisici e psichici.

....."aiutati che il ciel t'aiuta", dice il saggio.....

> Come vedi, caro Tiziano, quando si parla di psicologia e terapia,
> hanno/abbiamo tutti ragione : tutti vediamo perfettamente il nostro
> piccolo 'tassello' di verita', che aggiunto a quello degli altri, un
> giorno, ci permettera' di vedere interamente il 'disegno' originale.

> Quindi, in ordine.

> 1° SONO UN CORPO con intenzioni

> 2°) Quali son le mie AUTENTICHE intenzioni, cio' cosa DESIDERO IOOOOooooo ?

> 3°) La paura della paura vien solo quando non si seguono le due precedenti

> regole.

No so se classificarti a meta' strada tra H.J. Schulz, l'inventore del Training Autogeno, che da' esattamente i tuoi consigli, (trasformati in esercizi da fare) ed un altro che anche da' esattamente i tuoi consigli, Viktor Frankl, inventore della 'Logoterapia'.

> In parole povere...se fai ci' che ti piace NON ti POSSONO venire gli

> AP, non

> questione di fortuna.

>

Vediamo un po'. Stai mica dicendo, con altre parole, che il comportamento 'evitante' e' quello giusto ? Perche' anche il fobico 'fa quello che vuole' nell'evitare le situazioni che gli provocano la fobia.

>

>

>> Soprattutto il suo corpo. Esso e' per l'essere umano, la cosa piu'

>> sconosciuta che ci sia.

>

>

> ...MOMEEEEeeeeentoooo, mica ti ho detto di laurearti in medicina.

Ancora un po' di tempo e ci sto andando molto vicino :-))

Tre anni li avevo gia' fatti negli anni '70... :-)))

> Ho detto solo di cambiar modo PSICOLOGICO di guardare a te stesso

> E basta.

> E' facilissimo....non complicarti la vita !

>

Io invece penso che non ci sia niente di piu' difficile. Assolutamente !
Il cambiare una attitudine psicologica abbisogna di una 'motivazione' e non intendo la motivazione a guarire, quella l'abbiamo tutti.
Intendo una parvenza di validita' scientifica, una spiegazione plausibile, un percorso fatto a gradi, dove i progressi dopo ogni grado possono essere visibili, percettibili.

(Insomma, se mi permetti la volgarita' : ci vogliono fatti, non pugnette
!) :-))))))

- >
- >
- > ...UNA COSA ALLA VOLTA....c'Ã" tutta una psicologia sbagliata proprio perchÃ"
- > parte dalla psiche decorporeizzata.
- > Insomma, ricordati, che...gli uomini hanno una psiche con le palle, le donne
- > con le tette, ..OKKIO
- > Che se non parti dal corpo poi fai un gran casino pure con la psiche
- >

Un giorno questo passo me lo spiegherai meglio... :-)))

vabbe' che ci riconosco un po' di Freud qui dentro, ma detto cosi', non e' che ci porta avanti.

Il concetto dello *essere* un corpo invece di *avere* un corpo non e' per niente 'trasferibile' da un essere umano all'altro.
Stai chiedendo di cambiare cosi', ex abrupto la visione individuale del cosmo.

- >>
- >> 'e' semplicemnete la paura derivante dal non poter controllare totalmente
- >> il mio corpo'.
- >
- > ...non Ã" vero !

Provamelo. Scientificamente. Io invece penso di poterti provare, scientificamente (cioe' con la logica 'psicologica', cioe' l'analisi del comportamento), che ho ragione. Cioe' che ogni fobia 'tende' alla costruzione di un 'controllo'. Lo 'evitamento' della situazione cessa quando il paziente pensa di avere in qualche modo, raggiunto un 'controllo' non importa con quale strumento.
Il famoso 'magic thinking' del fobico lo dimostra.

Se e' accompagnato dalla moglie, o amico a la mamma o qualcun altro di fiducia, il fobico 'osa' entrare nella siztuazione fobica. Altrimenti se ne sta a casa.

Anche se razionalmente lui riconosce questa dipendenza 'illogica' non rinuncera' in nessun modo a questo 'magic thinking'.

> Il tuo corpo lo sai controllare benissimo, visto che non ti pisci addosso.
Ancora per poco.....dopo i sessanta arrivano i guai, mi hanno detto....
<hahahahahahahah>

> Ma hai bisogno di riordinare un po' le tue idee psicologiche e di
> psicologia.
>

Se 'psicologia' vuol dire 'studio della mente' non vedo perche se io, da una 'autoanalisi' della mia psiche, del comportamento del mio corpo, non posso giungere a conclusioni altrettanto valide che servano 'a me'.

Dopotutto, la mia esperienza, i miei *input* serviranno pure a qualcosa no ? Mica posso basarmi sugli 'input' degli altri, no ?

>
> ...ma quali compromessi ?!
> Devi solo cambiar abito

>
Potrebbe non andare bene per me. Essere troppo stretto o troppo largo. Dopotutto la psiche e' *individuale*, tu mi insegni, no ???

> Son guarito io guarisci anche tu

TU ai avuto *culo*, se mi permetti.
Hai avuto la possibilita' di trovare il mezzo che curava la *tua* psiche.
Ma potrebbe non andare bene per me.
Io e te siamo diversi. Abbiamo esperienze diverse. Abbiamo imparato cose diverse. Abbiamo seguito corsi diversi all'universita'. Abbiamo approcci diversi nell'analisi e nella sintesi.
Come puoi pensare che tu puoi convincermi solo con le parole ?

Quel giorno che avro' abbastanza soldi, mi costruiro' in cantina un laboratorio speciale pieno di strumenti, per 'misurare' in real time, le reazioni di un fobico in una situazione 'fobica'.

Cioe' mi arredo tutta la cantina (spazio ce ne ho abbastanza) come l'interno di un aereo, anche con poltrone e tutto. Un vero interno di aereo.
E ci faccio salire i fobici. Io saro' il primo a salirci.

Poi mi attacco tutti gli elettrodi possibili e immaginabili, ecg, eeg, emg, e *vedo* le reazioni del *mio* organismo.

Inoltre chiamero' una infermiera che mi prelevera' il sangue e faro' altre analisi, ad esempio la presenza dei neurotrasmettitori.

E *vedo* come funziona.

Questo si chiama *biofeedback*.

SOLO ALLORA potro' dire di 'conoscere' come il mio corpo, la mia fisiologia, reagisce ad una situazione fobica.

Una volta fatto questo, cominceremo a teorizzare e fare ipotesi sul *perche*, dopo mesi e mesi di sedute di 'desensitizzazione' un bel giorno, dopo un paio di anni, la stessa situazione, dopo anni che non si verificava piu', e che si pensava di essere 'guarito', ritorna a riacutizzarsi in tutti gli stessi modi di prima.

Allora si andra' a vedere 'che cosa' e' rimasto, in tutto questo tempo, che ha 'rigenerato' la fobia.

PERCHE' un processo neuroplastico che si era modificato col tempo, ritorna a rivivere tale e quale come se non fosse successo niente dall'ultima volta.

CHE COS'E', dal punto di vista biochimico, una FOBIA ??
Esiste una fisiologia particolare che predispone agli attacchi di panico ?
E invece, esiste una configurazione fisiologica che e' *incompatibile* agli attacchi di panico ?

Jacobson diceva che lo status di 'rilassamento' e' *incompatibile* con l'attacco di panico.

Sara', ma per poter rilassarsi proprio come prescrive Jacobson, bisogna 'non esserci gia' dentro' un attacco di panico.
Perche' e' vero anche il contrario : *durante* un attacco di panico, (cioe' quando piu' servirebbero) e' IMPOSSIBILE fare gli esercizi di Jacobson.

QUALI SONO i fattori che cancellano di punto in bianco gli effetti di una terapia che si pensava 'avesse guarito' ?

QUALI SONO i fattori che perpetuano il comportamento evitante ?

Quanto influisce la cultura ? Il senso di sicurezza attuale ? Il senso di identita' attuale ? I conflitti attuali ?

Quanto influisce la visione della vita in generale ? Le aspettative ?
Il pessimismo individuale ? Il vedere il bicchiere 'mezzo vuoto' invece che 'mezzo pieno' ?

PERCHE' una sessione di desensitizzazione, andata bene, non si riesce a valutarla positivamente, perche' si pensa 'vabbe' oggi e' andata bene. Ma domani potrebbe andar male'. Rendendo cosi' la terapia quasi inutile ?

E' questo da attribuire ad una 'resistenza' alla terapia ?

E *perche* esiste la resistenza alla terapia, quando non si riesce a trovare nessun motivo, nemmeno inconscio, valido che potrebbe spiegare una resistenza ?

O forse che l'accusa di 'resistenza' e' fatta un po' troppo superficalmente ?

E allora ?? Intutta questa costellazione di domande, di fattori neurobiochimici che si mescolano a fattori 'emozionali' e 'filosofici' come vuoi che uno prenda seriamente una frase come 'tu SEI il tuo corpo'.

Oltretutto se poi ci si domanda 'e allora, oltre al corpo, sono anche una ANIMA ? E questa ANIMA come devo trattarla ??

> Non tirar conclusioni prima di aver letto qualcosa di quello che ti ho
> indicato.

>

LO faccio senzaltro volentieri. Anche se come ti ho detto, non ho la credit card.

E qui di quei testi in italiano non se ne trovano.

Bisogna che aspetto quando vengo in Italia.

>

> ...senti, se dici un'altra stronzata del genere ti trovo dove abiti e ti

> strizzo le palle finchÃ" non mi dai ragione.

> Uso metodi poco ortodossi, io

> Okkio !! :-)

>

Con piacere. Amo le sfide. Le mie coordinate le hanno tutti ormai, sono conosciutissimo in internet :-))))

>senti, io faccio lo psicologo mica l'assicuratore sulla vita, ecchecazzo

> !!! :-)

Ah beh, allora non mi servi, sorry. :-))

Io cerco il plenipotenziario del Padreterno. Ricevo solo lui, ormai.

:-)))

>

>"aiutati che il ciel t'aiuta", dice il saggio.....

>

L'ho fatto ininterrottamente per 25 anni. Mo' me so' stufato.

Mo aspetto seduto sul ciglio della strada che il Padreterno si decida a

farsi vedere.

Di qui non mi sposto ! :-))))))

>

> ...senti, John, lascia perdere gli alcolisti, che a loro confronto noi non
> abbiamo niente, e lascia perdere pure i "massimi sistemi" che gli AP son una
> scoreggina nell'universo.

Scorreggina UN KAÂŞÂŞO !!! MI HANNO ROVINATO 25 ANNI DELLA MIA VITA !!!
A suo tempo ho perso lavoro, famiglia, salute !!
EKKEKAKKIO SCORREGGINA !!

MO' per 'bilanciare' la situazione, al minimo devo guadagnarli il Premio
Nobel e scoprire COSA KAÂŞÂŞO SONO questi maledetti bastardi Attacchi di
Panico.

E ti giuro che non mollero' fino a quando avro' prodotto almeno due o
tre pubblicazioni serie su PubMed.

Fossi anche l'ultima cosa che faccio in vita mia !!!!

> Leggi quei libri e non farla troppo complicata.
> La semplicitÃ ˆ il sigillo della veritÃ
> Ricordalo
>

Alcune cose sono semplici, ma, come diceva Einstein, non tutte le cose
si possono ridurre ad una grado massimo di semplicita'. Alcune cose sono
e restano difficili.

I 'Panic Attack' sono una di queste. Te lo giuro.

NON SONO affatto semplici. E se lo sono, quello che intendi tu per AP,
non e' la stessa cosa di quello che intendo io.

Ciao.
John.

Subject: Re: Attacchi di panico e perdita' dell'identita'
Posted by [Solania](#) on Tue, 11 Mar 2008 00:18:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ossessivit  e reazioni di panico
Dovrebbe essere evidente, a chi   avvezzo alla sintomatologia propria del
DAP (disturbo da attacchi di panico), che una quota rilevante - anche se non

maggioritaria - dei soggetti che sviluppano attacchi di panico appartiene alla categoria suddetta degli ossessivi iperattivi. L'attacco di panico sopraggiunge, in questi casi, nel momento in cui una parte della personalità si ribella alla dittatura della virtù (lavoro, volontariato, prestazioni varie) e "cede", scompensando il sistema e facendo scivolare l'io verso i valori inferiori della scala: debolezza, pigrizia, disordine, immoralità: il terrore che in tal modo diventi palese l'immagine interna negativa provoca una reazione di panico che argina e paralizza l'incipiente ribellione.

Il DAP di tipo nevrotico (non psicotico) può originare, dunque, sia da una struttura di personalità isterica che da una ossessiva (nella proporzione rispettiva del 70 e del 30 % circa). La differenza sostanziale fra il DAP originato dal disturbo ossessivo compulsivo e quello originato dall'isteria consiste nella struttura dell'io: riflessivo ed ego-centrato nell'ossessivo, relazionale e quindi etero-centrato nel dappista isterico. L'ossessivo, in sostanza, è un tipo che si guarda dentro in solitudine; l'isterico è un individuo che ha bisogno di un altro con cui è in relazione per capire cosa c'è dentro di sé. Quindi la strategia dei sintomi, la strategia che il Super-io (la coscienza morale) adotta per controllare e inibire l'io, si organizza secondo la specifica e peculiare struttura dell'io. Nel disturbo ossessivo il soggetto è riflessivo ed è quindi almeno in parte consapevole del dubbio morale da cui è tormentato: egli "intuisce" o "sa" di ospitare dentro di sé impulsi ostili verso ciò che ama, ed è proprio a causa di questa "consapevolezza" che egli si chiude in una gabbia di idee e di comportamenti che annullano la sua possibilità di agire, cioè di fare del male. Per contro, il soggetto isterico, la cui autocoscienza dipende da una relazione, non ha consapevolezza diretta del proprio mondo interno, sicché la possibilità di attaccare gli affetti e di fare del male così come gli è resa cosciente da un altro, allo stesso modo solo da un altro gli può essere inibita. In sostanza, mentre l'ossessivo si chiude in una gabbia di idee e comportamenti rituali, l'isterico si chiude in una gabbia relazionale, una gabbia le cui sbarre sono rapporti umani che hanno per lui un valore affettivo o simbolico.

Secondo la Psicopatologia Dialettica, il nucleo patogenetico (produttore di malattia) delle due sindromi psicopatologiche (il DOC e il DAP) è lo stesso: ed è l'angoscia di poter fare del male a persone o valori amati. Differente è solo la modalità inibitoria rappresentata dalla struttura dei sintomi: intrapsichica nel caso del DAP di origine ossessiva, relazionale in quello di origine isterica.

Diventa allora necessaria una puntualizzazione sui gruppi di mutuo aiuto. Poiché in questi gruppi il DAP è stato affrontato a partire dalle sue relazioni con l'isteria, e - soprattutto - con la "mentalità" isterica (in grado d'intendere solo il problema di relazione), si è creduto di poter individuare sempre nella storia del soggetto ammalato un "colpevole". In conseguenza di ciò, spesso le "interpretazioni" spontanee presenti nella cultura dei gruppi sono state mirate a individuare nell'ambiente del malato

una persona importante che, con una sua azione esplicita o subdola, stia all'origine del disturbo. In tal modo, si è alimentata una cultura del risentimento, della rivendicazione e talvolta della vendetta che ha amplificato i sotterranei sentimenti di colpa, contribuendo a cronicizzare i sintomi.

In realtà, nel DAP il "responsabile" sia della dipendenza sia dell'inibizione psichica non è mai - sic et simpliciter- un partner o un parente; è sempre, invece, il rigido sistema morale del soggetto stesso. Se talvolta, dunque, l'attacco ai legami è utile, perché può rigenerare il sentimento di indipendenza, perlopiù esso è dannoso, perché laddove il soggetto è predisposto ai sensi di colpa l'attacco ai legami incrementa o cronicizza la produzione di sintomi.

In sintesi, l'attribuire la responsabilità del DAP (dipendenza, insicurezza e panico) univocamente a un partner o a un genitore ha comportato la confusione fra sana conflittualità emancipativa e pura distruttività vendicativa. In tal modo ha erroneamente avallato un'ideologia della guarigione fondata su:

1) attacco ai legami affettivi, 2) idealizzazione della forza e del successo o addirittura della vendetta, con 3) conseguente accentuazione del senso di colpa e dei sintomi a funzione inibitoria (ansia e attacchi di panico).

In conclusione, il gruppo di mutuo aiuto si dimostra utile nell'analisi e nell'accompagnamento della risoluzione terapeutica del disturbo da attacchi di panico e del disturbo ossessivo compulsivo se non si limiti all'analisi delle relazioni e all'individuazione di "responsabili", ma si allarghi piuttosto alla comprensione dello scenario interno dell'individuo ammalato, delle sue insicurezze e intime contraddizioni.

"

Subject: Re: Attacchi di panico e perdita' dell'identita'
Posted by [John](#) on Tue, 11 Mar 2008 02:39:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Solania schrieb:

> Ossessivität e reazioni di panico

Grazie mille di questa citazione. (a proposito, da dove viene ?)

> Dovrebbe essere evidente, a chi "avvezzo" alla sintomatologia propria del
> DAP (disturbo da attacchi di panico), che una quota rilevante - anche se non
> maggioritaria - dei soggetti che sviluppano attacchi di panico appartiene
> alla categoria suddetta degli ossessivi iperattivi. L'attacco di panico

- > sopraggiunge, in questi casi, nel momento in cui una parte della personalità
- > si ribella alla dittatura della virtù¹ (lavoro, volontariato, prestazioni
- > varie) e "cede", scompensando il sistema e facendo scivolare l'io verso i
- > valori inferiori della scala: debolezza, pigrizia, disordine, immoralità : il
- > terrore che in tal modo diventi palese l'immagine interna negativa provoca
- > una reazione di panico che argina e paralizza l'incipiente ribellione.
- >

Pero' e' una ipotesi. Non e' detto che si possa provare in tutti i casi.

- > Il DAP di tipo nevrotico (non psicotico) può² originare, dunque, sia da una
- > struttura di personalità isterica che da una ossessiva (nella proporzione
- > rispettiva del 70 e del 30 % circa). La differenza sostanziale fra il DAP
- > originato dal disturbo ossessivo compulsivo e quello originato dall'isteria
- > consiste nella struttura dell'io: riflessivo ed ego-centrato nell'ossessivo,
- > relazionale e quindi etero-centrato nel dappista isterico.

Una piccola interruzione : se questa e' la conditio sine qua non per l'eziopatogenesi del DAP, allora i DAP dovrebbero essere esistenti fin dai tempi di Freud. Anzi forse lo erano, solo che magari avevano altri nomi. Quali ?? Non ho mai letto nella letteratura di prima degli anni 60 nessun riferimento ad 'attacco di panico'.

Ho sempre letto e sentito parlare di 'fobie' e 'nevrosi d'ansia'.

L'isteria e la nevrosi ossessiva sono per Freud due cose differenti.
 Pero' se entrambi possono includere il DAP nella sintomatologia, perche' non se ne e' mai fatta menzione ?

- > L'ossessivo, in
- > sostanza, è un tipo che si guarda dentro in solitudine; l'isterico è un
- > individuo che ha bisogno di un altro con cui è in relazione per capire cosa
- > c'è dentro di sé. Quindi la strategia dei sintomi, la strategia che il
- > Super-io (la coscienza morale) adotta per controllare e inibire l'io, si
- > organizza secondo la specifica e peculiare struttura dell'io. Nel disturbo
- > ossessivo il soggetto è riflessivo ed è quindi almeno in parte consapevole
- > del dubbio morale da cui è tormentato: egli "intuisce" o "sa" di ospitare
- > dentro di sé impulsi ostili verso ciò che ama, ed è proprio a causa di
- > questa "consapevolezza" che egli si chiude in una gabbia di idee e di
- > comportamenti che annullano la sua possibilità di agire, cioè di fare del
- > male. Per contro, il soggetto isterico, la cui autocoscienza dipende da una
- > relazione, non ha consapevolezza diretta del proprio mondo interno, sicché
- > la possibilità di attaccare gli affetti e di fare del male cosí come gli è
- > resa cosciente da un altro, allo stesso modo solo da un altro gli può essere
- > inibita. In sostanza, mentre l'ossessivo si chiude in una gabbia di idee e
- > comportamenti rituali, l'isterico si chiude in una gabbia relazionale, una
- > gabbia le cui sbarre sono rapporti umani che hanno per lui un valore

> affettivo o simbolico.

>

> Secondo la Psicopatologia Dialettica, il nucleo patogenetico (produttore di
> malattia) delle due sindromi psicopatologiche (il DOC e il DAP) Ã" lo stesso:
> ed Ã" l'angoscia di poter fare del male a persone o valori amati. Differente
> Ã© solo la modalitÃ inibitoria rappresentata dalla struttura dei sintomi:
> intrapsichica nel caso del DAP di origine ossessiva, relazionale in quello
> di origine isterica.

>

Manca un 'anello' nella catena.

A che punto interviene la 'interpretazione' dei segnali somatici ?

Che ruolo ha allora la 'conoscenza' ? A cosa serve ?

Se bastasse la personalita' per giustificare il DAP, non dovrebbe aver
nessun senso terappizzarlo con terapia comportamentale (forse nemmeno
quella cognitiva), perche' avrebbe un effetto soltanto temporaneo.

Invece e' noto che il DAP risponde molto positivamente al biofeedback (e
ai farmaci).

Cioe' ad un processo 'cognitivo' che modifica le 'interpretazioni
negative' immancabilmente presenti nel malato di DAP.

> Diventa allora necessaria una puntualizzazione sui gruppi di mutuo aiuto.
> PoichÃ© in questi gruppi il DAP Ã" stato affrontato a partire dalle sue
> relazioni con l'isteria, e - soprattutto - con la "mentalitÃ " isterica (in
> grado d'intendere solo il problema di relazione), si Ã© creduto di poter
> individuare sempre nella storia del soggetto ammalato un "colpevole". In
> conseguenza di ciÃ², spesso le "interpretazioni" spontanee presenti nella
> cultura dei gruppi sono state mirate a individuare nell'ambiente del malato
> una persona importante che, con una sua azione esplicita o subdola, stia
> all'origine del disturbo. In tal modo, si Ã© alimentata una cultura del
> risentimento, della rivendicazione e talvolta della vendetta che ha
> amplificato i sotterranei sentimenti di colpa, contribuendo a cronicizzare i
> sintomi.

>

> In realtÃ , nel DAP il "responsabile" sia della dipendenza sia
> dell'inibizione psichica non Ã" mai - sic et simpliciter- un partner o un
> parente; Ã" sempre, invece, il rigido sistema morale del soggetto stesso.

D'accordissimo. Ma da dove deriva questo sistema morale se non dalla
cultura primaria (genitori) e magari perpetuato dalla nuova relazione
(partner) scelta magari secondo canoni 'ereditati' dalla stessa cultura ?
Mi spiego meglio : se uno ha la moglie che e' quasi l'esatta copia della
madre, e' forse vero che il 'colpevole' e', a turno, sempre un familiare ?

Se

- > talvolta, dunque, l'attacco ai legami Ã utile, perchÃ© puÃ² rigenerare il
- > sentimento di indipendenza,

Questa non l'ho capita. Non dovrebbe essere il contrario ?

- > perlopiÃ¹ esso Ã dannoso, perchÃ© laddove il
- > soggetto Ã predisposto ai sensi di colpa l'attacco ai legami incrementa o
- > cronicizza la produzione di sintomi.
- >
- > In sintesi, l'attribuire la responsabilitÃ del DAP (dipendenza, insicurezza
- > e panico) univocamente a un partner o a un genitore ha comportato la
- > confusione fra sana conflittualitÃ emancipativa e pura distruttivitÃ
- > vendicativa. In tal modo ha erroneamente avallato un'ideologia della
- > guarigione fondata su:
- >
- > 1) attacco ai legami affettivi, 2) idealizzazione della forza e del successo
- > o addirittura della vendetta, con 3) conseguente accentuazione del senso di
- > colpa e dei sintomi a funzione inibitoria (ansia e attacchi di panico).
- >
- > In conclusione, il gruppo di mutuo aiuto si dimostra utile nell'analisi e
- > nell'accompagnamento della risoluzione terapeutica del disturbo da attacchi
- > di panico e del disturbo ossessivo compulsivo se non si limiti all'analisi
- > delle relazioni e all'individuazione di "responsabili", ma si allarghi
- > piuttosto alla comprensione dello scenario interno dell'individuo ammalato,
- > delle sue insicurezze e intime contraddizioni.
- >

Giustissimo. Questo e' il motivo per cui e' molto indicata una terapia di gruppo condotta da uno psicologo.

In opposizione ai gruppi autogeni di mutuo supporto.
Tuttavia anch'essi pero' molto utili, come supporto addizionale.

Grazie per questo post.

Ed ora andiamo avanti, perchÃ© il problema non finisce qui.

Se dal punto di vista dell'eziopatogenesi psichica tutto questo puo' spiegare molte cose, altre questioni restano ancora irrisolte.

Ad esempio : esiste una relazione tra il DAP e la depressione endogena (non psicotica) ?

E che dire degli attacchi di panico con cause puramente 'ipertensive' ?

PERCHE' un soggetto di 37 anni, nel pieno della vita, con una vita familiare felice (moglie e 2 figli), ottimo lavoro, posizione economica invidiabile ad un certo momento si ammala di DAP e conseguente fobia ?

Non sarebbe piu' ovvio pensare ad una fattore biochimico endogeno come causa del DAP, e non ad un motivo 'nevrotico' ?

Fatto sta, caro Tiziano, che tutte le cose che hai scritto sopra sono cause 'necessarie' ma non sufficienti a creare una sindrome di DAP.

C'e' qualcos'altro sotto. Magari sichiama semplicemente *sfiga*, ossia una serie di coincidenze fortuite, ma pur sempre un'qualcosaltro.

Ciao.
John.
