

LIGURIA STRATEGICA

Giornale Mensile dei Centri di Terapia Strategica e degli Studi aderenti alla Supervisione Strategica della Liguria

Giugno 2020, N. 11

Home Chi siamo? Aggiornamento Editoriali Formazione Recensioni PODCAST! #TRAUMA AREA MEMBRI – DIVENTA PATREON!

IL FOGLIO PSICHIATRICO

Blog di divulgazione scientifica,
aggiornamento e formazione in
Psichiatria e Psicoterapia



Dal sito [IL FOGLIO PSICHIATRICO](https://www.ilfoglio-psichiatrico.it)

Un articolo di Raffaele Avico e Luca Proietti sull'intervista fatta ad Andrea Vallarino

**IL CONTROLLO CHE FA PERDERE IL CONTROLLO: UNA
VIDEOINTERVISTA AD ANDREA VALLARINO SUL DISTURBO DI
PANICO**

di Raffaele Avico, [Luca Proietti](#)

In questa video intervista fatta ad **Andrea Vallarino**, vengono approfonditi alcuni aspetti della clinica del **disturbo di panico**. Il disturbo di panico è un disturbo che si struttura a seguito di uno o più episodi di “**ansia parossistica**” (cioè l’attacco di panico in sè, che ha durata **limitata** nel tempo –**circa 10 minuti** [come qui approfondito dal nostro collega **Andrea Iengo**](#) – ma ha profonde ripercussioni sulla vita dell’individuo).

Il disturbo di panico è una “paura della paura” che si protrae nel tempo, anche per anni a seguito anche solo di un singolo episodio di panico.

La **psicoterapia breve strategica** (che trova il suo epicentro culturale nel Centro di Psicoterapia Breve e Strategica di Arezzo, intorno alla figura di Giorgio Nardone, “maestro” dello stesso Vallarino qui intervistato) per trattare questo tipo di problema usa modalità e strumenti innovativi, che consentono una presa in carico rapida e spesso una remissione veloce di questo tipo di sintomo.

La scuole di psicoterapia strategica ha trovato un folto numero di detrattori (soprattutto tra le schiere degli psicoanalisti ortodossi) convinti che, prendendo in carico un problema attraverso questo tipo di approccio, si escluderebbero dalla “scena” psichica dell’individuo importanti elementi di indagine come le memorie infantili, l’inconscio, lo stile di attaccamento.

Il fatto che manchino evidenze solide in termini di ricerca in ambito di Psicoterapia Breve Strategica è, ai fatti, un dato reale. Abbiamo in precedenza approfondito alcuni aspetti teorici dell’approccio, [recensendo **Change**](#).

Il problema grosso, nei disturbi di panico e negli attacchi di panico, sembra essere il comprenderne la **causa**. Qui le diverse scuole lanciano **ipotesi esplicative** (dal ritorno di materiale rimosso alle cadute “identitarie” o “di appartenenza” in ambito psicoanalitico, a un disturbo sperimentato in concomitanza con un’interruzione immaginata di un attaccamento, per la CBT): purtroppo nessuna di queste scuole è in grado di spiegarne in maniera convincente una causa unica. Supporre un evento rimosso o immaginare una “rottura dell’attaccamento” rappresentata dal soggetto, sembra più una narrazione costruita a posteriori per dare senso a un evento casuale, che non una spiegazione realistica costruita su basi teoriche solide: sposta il problema su qualcosa di lontano ed esterno, come una sorta di proiezione. Sembra cioè una rappresentazione fatta per il terapeuta, poco utile al paziente. Tante, raffinate spiegazioni sui meccanismi causali, sembrano convergere su un unico problema centrale: del panico, se ne possono comprendere le manifestazioni quando questo sia già avvenuto. Ma sul **perchè** si presenti, su cosa l’abbia indotto, resta un punto interrogativo.

La psicoterapia strategica sposta quindi il problema non tanto sul come si originò, ma su **come**, nel momento presente, questo **venga mantenuto**. Dal **perchè**, quindi, al **come**. Vallarino parla in questa intervista di un evento “casuale”, di fatto slegato dal passato o da elementi costituenti del soggetto. Non tutti i soggetti infatti colpiti da panico, sono individui con un passato difficile, o con deficit metacognitivi. Anzi: spesso sono individui

con grandi capacità intellettive e portati al ragionamento introspettivo.

In questa intervista, Vallarino ragiona sul disturbo di panico, aprendo con una riflessione sulle **tentate soluzioni** messe in atto dal paziente nel tentativo, iniziale, di **auto-gestirsi** il problema.

Le tentate soluzioni, sono 3:

1. **evitamento** (di tutto ciò che abbia a che fare con il disturbo, i luoghi, le atmosfere che lo possano riportare alla memoria del soggetto con il rischio che il panico riaccada)
2. la creazione di “angeli custodi” che consentano al soggetto di fare cose *solo se* accompagnato
3. il **controllare** il pensiero e il corpo. Sul [controllo abbiamo scritto un approfondimento qui](#).

Il **controllo**, come vedremo nell’intervista, è il **punto centrale** intorno al quale si struttura il disturbo di panico.

Al di là della causa unica che sta dietro al primo attacco di panico (qualcuno è in grado di trovarla?), quello che sembrerebbe risultare problematico in questa sindrome, è l’affaticamento vissuto dal soggetto colpito dal panico, nel periodo successivo al suo presentarsi. Un affaticamento giunto nel tentativo di **controllare ogni manifestazione naturale** non solo del pensiero, ma anche del corpo. Questi soggetti, sembrano diventare infatti perfetti ascoltatori del loro corpo, e gonfiare a dismisura le proprie competenze meta-cognitive, nel tentativo di controllare il loro stesso pensiero, così **scongiurando** -in teoria- il presentarsi di un nuovo attacco di panico.

Nella videointervista a Vallarino, vengono inoltre discussi altri punti intorno a questo tema:

1. il panico può essere considerato un evento traumatico, e il disturbo di panico uno stress post-traumatico?
2. cos’è la **causalità circolare**?
3. cos’è il **paradosso** e perchè in questi casi si dovrebbe intervenire in modo contro-paradossale?
4. le **tecniche di rilassamento** funzionano per il disturbo di panico?
5. esistono **psicofarmaci** efficaci per il disturbo di panico?
6. dove approfondire in termini **bibliografici e sitografici**?

Un ultimo punto da sottolineare su questi aspetti, è il tema del paradosso. Il disturbo di panico, infatti, sembra rispondere a una logica paradossale: più cerco di controllare, più perdo controllo. Sembra infatti, in questo caso, un “**controllo che fa perdere il controllo**”. Per rompere questo circolo vizioso, il soggetto dovrebbe quindi tentare di abbandonare il controllo, operando quello che Vallarino chiama azione contro-paradossale.

Il tema del paradosso, pur sfuggente, sembra essere estremamente pertinente in

psicologia clinica. La mente sembra, nell'ambito di alcuni disturbi più che in altri -per esempio il disturbo di panico appunto, o alcune forme di DOC- avvitarsi in gabbie logiche di difficile risoluzione. Il disturbo di panico, in particolar modo, sembra seguire questa logica paradossale. [Per approfondire.](#)



IL CONTROLLO CHE FA PERDERE IL CONTROLLO

Rubrica

Libri e siti web di medici e psicologi consigliati

Il BLOG di Luca Proietti



Psicoterapia Breve Strategica e Crescita personale

Ogni settimana pubblico nuovi aggiornamenti. Iscriviti **GRATIS** e ricevi subito in regalo il mio ebook, gli aggiornamenti sugli articoli e contenuti premium via email !

Luca Proietti è medico psicoterapeuta specializzato in Psicoterapia Breve Strategica e specializzando in psichiatria. Il suo [blog](#) nasce dal desiderio di divulgare contenuti di crescita personale, che possano avere un riscontro pratico e aiutare concretamente il lettore.

Nel tentativo di fare questo, Luca Proietti cerca di unire i contenuti e le logiche della Terapia Breve Strategica con ciò che ha funzionato per lui e quella che è stata la sua esperienza personale.

Sono così nate alcune guide come quella sulle [scelte](#), quella sul [lavoro](#) e quella sulla [gestione delle emozioni](#).

Aforisma del mese

a cura di Marina Barbagelata

"L'unico modo per fare un buon lavoro è amare quello che fai" (Steve Jobs)

Per pubblicare articoli e libri da promuovere, nonché informazioni da divulgare inviare una mail ad andreavallarino@libero.it

I nostri studi

Giulia Burrone, Psicologa, Psicoterapeuta, Genova. via San Luca, 12/48a, tel. 348 543 4484, email: burrone.g@gmail.com

Clara Costanzo, Psicologa, Psicoterapeuta, Genova, via Longo, 6/4, tel. 338 4499 758, email: claracostanzo@virgilio.it

Angelo De Pascale, Medico, Endocrinologo, Genova, Ospedale Policlinico San Martino, Clinica Endocrinologica, email: angelo.depascale@hsanmartino.it

Andrea Lomi, Medico, Anatomo Patologo, Medico Legale, Cdentro Medico Legale srl presso Clinica Montallegro – Villa Rosa, via Monte Zovetto, 27, Genova, tel. 340 416 1815; email: info@centromedicolegale.it; website: www.centromedicolegale.it

Simona Palmero, psicologa, psicoterapeuta, Bordighera (Imperia), via Vittorio Veneto, 140; tel.334 678 6735; email:simona.palmero@libero.it

Laura Piccardo, Psicologa, Psicoterapeuta, Imperia, Via Giuseppe Berio, 10; Genova in Via Caffaro 1/8, tel. 347 780 2902; emai: lapicca6@gmail.com

Luca Proietti, Medico, Psichiatra, Psicoterapeuta, Genova, Ospedale Policlinico San Martino, Clinica Psichiatrica, Ambulatori, email: proie14@hotmail.it

Giorgio Schiappacasse, Medico, Psichiatra, Psicoterapeuta. Genova, via Macaggi 25/17 4° Piano (Centro Antrim), tel. 329 017 6068; email: giorgio.schiappacasse@asl3.liguria.it

Andrea Vallarino, Medico, Psichiatra forense, Psicoterapeuta. Genova, via Gramsci, 1/1a, tel. 349 6922 664, 010 246 7677, email: andreavallarino@libero.it, website: www.andreavallarino.net

Licia Vicinelli, Psicologa, Psicoterapeuta, Ventimiglia (Imperia) via Michelangelo Buonarroti 7, Bologna, via Mario Musolesi, 2; tel. 392 853 2552; e-mail: licia.vicinelli@gmail.com website: www.licivicinelli.com

Visita il sito web di Andrea Vallarino

Vuoi cambiare qualcosa riguardo la ricezione di queste email?

Puoi [aggiornare le tue preferenze](#) or [cancellare la sottoscrizione alla newsletter](#).

