

**FrancoAngeli**

*Collana diretta da M. Cesa-Bianchi*

**PSICOLOGIA**

Giulio Nicolò Meldolesi

# **Panico, ossessioni e fobie: psicobiologia dell'ansia**

Dalle origini del comportamento  
ai rapporti familiari

Presentazione di  
*Massimo Biondi*



## **Psicologia**

La Collana – inaugurata agli inizi degli anni '70 – ha rappresentato uno strumento fondamentale per il rilancio della psicologia italiana, dopo la sua rifondazione successiva alla caduta del Fascismo e al termine della Seconda guerra mondiale. Nel corso degli anni ha poi assolto costantemente ed efficacemente a un duplice compito: tradurre e portare quindi a conoscenza degli studiosi italiani i testi dei più autorevoli autori internazionali, e consentire agli psicologi del nostro paese di pubblicare testi di ricerca, sintesi e aggiornamento.

Giunta a più di 100 volumi, la Collana – per rispondere all'ampiezza delle aree di riferimento e alla specializzazione sempre crescente della psicologia impegnata in molteplici e differenti settori – si articola in cinque sezioni: Trattati, La Psicologia oggi, Readings, Classici, Temi di ricerca.

I volumi della collana sono sottoposti a referaggio.

Direzione: **Marcello Cesa-Bianchi**

**Comitato scientifico:** Alessandro Antonietti (Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano), Giorgio G. Bellotti (Università dell'Insubria), Antonella Carassa (Università della Svizzera Italiana), Carlo Cipolli (Università degli Studi di Bologna), Carlo Cristini (Università degli Studi di Brescia), Antonella Delle Fave (Università degli Studi di Milano), Paolo Inghilleri (Università degli Studi di Milano), Riccardo Luccio (Università degli Studi di Trieste), Louis Ploton (Université de Lyon-2), Marco Poli (Università degli Studi di Milano), Paolo Renzi (Università di Roma la Sapienza), Italo Simeone (Università di Ginevra e di Losanna), Giuseppe Vallar (Università di Milano-Bicocca).

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Giulio Nicolò Meldolesi

**Panico, ossessioni  
e fobie:  
psicobiologia dell'ansia**

Dalle origini del comportamento  
ai rapporti familiari

Presentazione di  
*Massimo Biondi*

**FrancoAngeli**

PSICOLOGIA

Grafica di copertina: Elena Pellegrini

Copyright © 2011 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

*A Micol, Matteo, Giacomo e Giovanni,  
e a mia moglie, Emanuela*



## *Indice*

<b>Presentazione</b> , di <i>Massimo Biondi</i>	pag.	21
<b>Prefazione dell'autore</b>	»	25
Il libro	»	27
<b>Introduzione</b>	»	31
Un modello teorico generale	»	33
Bibliografia	»	42
 <b>Parte prima</b> <b>La teoria dell'attaccamento</b> <b>e la psicobiologia della relazione</b>  		
<b>1. Premesse teoriche: il contributo delle teorie psicodinamiche alla luce delle conoscenze attuali</b>	»	49
1.1. La teoria psicoanalitica classica	»	49
1.2. La teoria delle relazioni oggettuali	»	56
1.3. La psicologia del Sé	»	58
1.4. La teoria dell'attaccamento	»	61
<b>2. L'attaccamento: introduzione e definizioni generali</b>	»	62
2.1. Attaccamento e modelli operativi interni	»	63
2.1.1. Configurazioni di attaccamento	»	65
2.2. Studi del comportamento animale (studi etologici)	»	67
2.2.1. L'attaccamento nelle scimmie macaco reso	»	68
2.2.1.1. I conflitti tra madre e figli	»	70

2.2.2.	Differenze individuali nello sviluppo psicobiologico delle scimmie reso: le scimmie ansiose e le scimmie impulsive	pag.	71
2.2.3.	Trasmissione intergenerazionale del tipo di attaccamento nelle scimmie reso	»	72
2.3.	L'attaccamento come dimensione dell'esperienza dell'uomo	»	73
2.4.	Le emozioni basiche	»	76
2.4.1.	Sintonizzazione e sincronizzazione	»	79
2.5.	Fasi dell'attaccamento	»	82
2.6.	L'attaccamento e la funzione di base sicura	»	84
2.6.1.	Riferimento sociale	»	85
<b>3.</b>	<b>Le configurazioni fondamentali di attaccamento</b>	»	87
3.1.	La <i>strange situation</i>	»	87
3.2.	La categoria dei bambini "insicuri-ambivalenti", gruppo C	»	89
3.2.1.	Categoria C1	»	93
3.2.2.	Categoria C2	»	93
3.2.3.	Categoria C3	»	94
3.2.4.	Categoria C4	»	94
3.3.	Categoria dei bambini "insicuri-evitanti", gruppo A	»	95
3.3.1.	Categoria A1 e A2	»	96
3.3.2.	Categoria A3	»	97
3.3.3.	Categoria A4	»	98
3.4.	Categoria dei bambini "sicuri", gruppo B	»	102
3.5.	Categoria dei bambini "disorganizzati", gruppo D	»	104
<b>4.</b>	<b>L'attaccamento negli adulti</b>	»	106
4.1.	La Adult Attachment Interview (AAI)	»	108
<b>5.</b>	<b>La psicobiologia della relazione</b>	»	110
5.1.	La teoria della mente	»	110
5.2.	Decodificare le emozioni	»	115
5.2.1.	Facce, gesti e prosodia	»	115
5.2.2.	L'amigdala e le facce emotive	»	116
5.2.3.	Valutazione del significato: la corteccia orbito-frontale	»	120
5.2.4.	Altre aree cerebrali interessate nella comprensione degli stati mentali altrui	»	121
5.2.4.1.	Il polo temporale	»	121

5.2.4.2. Il solco temporale superiore posteriore	pag. 122
5.2.4.3. La corteccia prefrontale mediale	» 122
5.3. I neuroni specchio	» 123
5.3.1. Neuroni specchio motori	» 124
5.3.2. Riconoscimento delle emozioni di base dalle espressioni facciali: i neuroni specchio visceromotori	» 128
5.3.3. Empatia, compassione e neuroni specchio	» 133
Bibliografia	» 134

## **Parte seconda**

### **Ansia, paura e attaccamento: la genesi psicobiologica dei disturbi d'ansia**

<b>6. Introduzione</b>	» 151
6.1. Il concetto di ansia nell'ambito delle teorie psicologiche	» 156
6.2. Il concetto di ansia nell'ambito della teoria dell'attaccamento	» 159
<b>7. Memoria e genesi degli stimoli ansiogeni: l'apprendimento della paura</b>	» 163
7.1. Il condizionamento alla paura	» 163
7.1.1. Il condizionamento alla paura nella relazione di attaccamento	» 167
7.1.2. Il condizionamento contestuale	» 168
7.2. L'amigdala e la valutazione del pericolo	» 170
<b>8. Temperamento, stile di attaccamento e carattere</b>	» 176
8.1. Il temperamento	» 176
8.1.1. Corrispondenza dei genitori	» 178
8.2. Lo stile di attaccamento	» 179
8.3. Temperamento, stile di attaccamento e disturbi d'ansia	» 180
8.4. Il carattere	» 182
<b>9. Verso l'integrazione: paura, temperamento e modelli operativi interni</b>	» 184
9.1. Modelli operativi interni e rappresentazioni di autoaccudimento	» 190
9.2. La trasmissione intergenerazionale dell'attaccamento: fattori ereditari e ambientali	» 195
Bibliografia	» 198

**Parte terza**  
**Il disturbo di panico e la personalità di tipo fobico**

<b>10. Introduzione</b>	pag. 211
10.1. Definizioni e manifestazioni cliniche	» 211
10.2. Diffusione (epidemiologia)	» 213
<b>Cause (eziologia): fattori psicosociali</b>	
<b>11. Ambiente familiare e organizzazione di significato personale (o stile di personalità) di tipo fobico</b>	» 216
11.1. La minaccia come mancanza di protezione (la paura/ansia di un danno a livello fisico, o di rimanere soli): il bisogno di sentirsi fisicamente sani	» 217
11.1.1. La paura/ansia della separazione dalle figure di attaccamento	» 223
11.2. La minaccia come limitazione della propria autonomia (la paura/ansia da costrizione o di venir bloccati nell'esplorazione): il bisogno di sentirsi liberi e autonomi	» 227
11.2.1. Il blocco indiretto dell'esplorazione	» 227
11.2.2. Il blocco costrittivo connesso al senso di colpa	» 230
<b>12. La dinamica psicologica del disturbo di panico: la minaccia come mancanza di protezione si risolve nella minaccia come limitazione della propria autonomia</b>	» 235
<b>13. Il tema del controllo come categoria fondamentale di significato</b>	» 240
13.1. Autocontrollo fisico, emotivo (controllo su di sé)	» 240
13.2. Controllo fisico della relazione con il genitore/il partner/il figlio	» 243
13.2.1. Tattiche per ottenere il controllo della relazione	» 245
<b>14. Lo scompenso fobico: il sopraggiungere degli attacchi di panico</b>	» 250
14.1. La paura viene etichettata come "mancanza di protezione" e non come "costrizione"	» 253
14.2. L'attacco di panico può seguire di giorni, o anche di settimane, un evento stressante di vita	» 254
14.3. L'attacco di panico: la paura come "prova di resistenza"	» 255

<b>15. Le famiglie con personalità di tipo fobico</b>	pag. 258
15.1. Tipologie di famiglie di frequente riscontro nei casi di disturbo di panico	» 260
15.1.1. La famiglia iperpremurosa	» 260
15.1.2. La famiglia con figlio genitoriale	» 261
<b>Cause (eziologia): fattori psicobiologici</b>	
<b>16. Introduzione</b>	» 266
16.1. Mente, cervello e rappresentazioni mentali	» 268
<b>17. Il sistema nervoso autonomo (SNA) e l'asse ipotalamo-cortico-surrene</b>	» 272
17.1. Psicofisiologia del disturbo di panico	» 274
17.2. L'ormone di rilascio della corticotropina e l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene	» 276
17.2.1. Le prime relazioni di attaccamento modulano i sistemi di regolazione dello stress	» 278
<b>18. Neurotrasmettitori e neuropeptidi</b>	» 279
18.1. Noradrenalina	» 279
18.2. Serotonina	» 282
18.3. GABA (acido gamma-amino-butyrico) e il sistema delle benzodiazepine	» 284
18.4. Ossitocina e vasopressina	» 285
18.5. Neuropeptide Y, galanina e colecistochinina	» 287
<b>19. L'amigdala</b>	» 289
<b>20. Visualizzazione cerebrale</b>	» 290
20.1. Visualizzazione cerebrale morfologica	» 290
20.2. Visualizzazione cerebrale funzionale	» 290
<b>21. Genetica</b>	» 292
21.1. Introduzione	» 292
21.2. Disturbo di panico	» 295
<b>22. Condizioni mediche da escludere (diagnosi differenziale)</b>	» 296
<b>23. Decorso e prognosi</b>	» 297

## Terapia

<b>24. Psicoterapia</b>	pag. 301
24.1. Introduzione: una concezione psicobiologica integrata della psicoterapia	» 301
24.1.1. Memoria, inconscio e modelli procedurali (o schemi)	» 305
24.1.2. Il caso di Paolo	» 310
24.1.3. I meccanismi psicobiologici di cambiamento	» 328
24.1.4. Il significato ultimo della psicoterapia: teoria del caos e implicazioni etiche	» 332
24.1.5. La conclusione della psicoterapia	» 342
24.2. La terapia cognitiva del disturbo di panico e dell'agorafobia	» 342
24.2.1. Individuazione degli errori cognitivi e dei presupposti disfunzionali	» 344
24.2.2. Verifica della validità degli errori cognitivi e dei presupposti disfunzionali	» 345
24.2.3. Tecniche comportamentali	» 346
24.3. La terapia comportamentale del disturbo di panico e dell'agorafobia	» 346
24.3.1. Introduzione	» 346
24.3.2. L'apprendimento del panico e della agorafobia	» 347
24.3.3. Terapia di esposizione	» 348
24.3.4. Altre tecniche	» 349
24.4. Limiti delle terapie cognitivo-comportamentali tradizionali	» 350
24.5. La terapia cognitiva "post-razionalista" del disturbo di panico e dell'agorafobia	» 351
24.5.1. Introduzione	» 351
24.5.2. Costruzione del setting	» 354
24.5.3. Accenni di tecnica della terapia del disturbo di panico con agorafobia	» 355
24.6. La psicoterapia psicodinamica focalizzata sul panico	» 358
24.7. Efficacia della psicoterapia	» 359
<b>25. Farmacoterapia</b>	» 361
25.1. Introduzione	» 361
25.1.1. Triciclici e inibitori delle monoamminossidasi (IMAO)	» 362

25.1.2. Inibitori selettivi del reuptake della serotonina (SSRI) e inibitori selettivi del reuptake della serotonina e noradrenalina (SSNRI)	pag. 362
25.2. Dosaggio, somministrazione ed effetti collaterali	» 363
25.3. Durata della farmacoterapia ed esiti del trattamento farmacologico	» 366
25.4. Conclusioni	» 367
Bibliografia	» 367

**Parte quarta**  
**Il disturbo ossessivo-compulsivo (DOC) e la personalità di tipo ossessivo**

<b>26. Definizioni e manifestazioni cliniche</b>	» 387
26.1. Quadri sintomatologici	» 390
26.1.1. Contaminazione e/o rupofobia (rupofobia: paura ossessiva di insudiciarsi) e compulsivi (rituali) di lavaggio	» 390
26.1.2. Ossessioni dubitative e compulsioni (rituali) di controllo	» 391
26.1.3. Ossessioni (idee o immagini) relative a un impulso	» 392
26.1.4. Ossessioni e compulsioni (rituali) di ordine, precisione e simmetria	» 393
26.1.5. Altre	» 393
<b>27. Diffusione (epidemiologia)</b>	» 394
<b>Cause (eziologia): fattori psicosociali</b>	
<b>28. Introduzione</b>	» 396
<b>29. Organizzazione di significato personale o stile di personalità di tipo ossessivo</b>	» 402
29.1. Differenza tra pattern di funzionamento ambivalente ossessivo e pattern ambiguo di tipo disturbi alimentari psicogeni	» 406
<b>30. I principi di ordine, di certezza e di verità</b>	» 408
30.1. Temi con cui si esprime la certezza	» 409

<b>31. L'ambiente familiare</b>	pag. 411
31.1. La comunicazione analitico-digitale e la famiglia iperverbale	» 411
31.2. La gestione delle emozioni	» 413
31.2.1. Il controllo esercitato sul "provare" le emozioni	» 413
31.2.2. La virtù dello sforzo	» 416
31.2.3. Il gioco e le punizioni	» 417
<b>32. Il bambino ossessivo</b>	» 419
32.1. Differenze di personalità tra bambini ossessivi e bambini alimentari	» 419
<b>33. L'esperienza di sé</b>	» 422
33.1. Il senso dicotomico di sé e la ricerca di un senso unitario	» 422
33.2. Procedure di compenso finalizzate al mantenimento di un'immagine positiva di sé	» 425
33.2.1. L'onnipotenza del pensiero	» 425
33.2.2. L'inattenzione selettiva per le qualità analogiche	» 426
33.2.2.1. L'immaginazione	» 426
33.2.2.2. Le variazioni e modulazioni emotive	» 427
33.2.3. Regolazione delle emozioni secondo una modalità tutto-o-nulla	» 428
33.2.4. L'eliminazione (rimozione) di una parte dell'esperienza emotiva	» 432
33.3. L'esperienza immediata di sé: il senso di non controllabilità	» 432
33.3.1. Il senso di non controllabilità e i vissuti angosciosi del bambino ossessivo	» 433
33.4. Il senso di non controllabilità nel DOC: differenze col controllo fisico della relazione di tipo fobico	» 436
33.4.1. Il senso di non controllabilità nel DOC con ossessioni di contaminazione e rituali di lavaggio	» 438
33.4.2. Il senso di non controllabilità nel DOC con ossessioni dubitative e rituali di controllo	» 440
33.4.3. Il controllo previsionale come risposta all'incertezza su di sé	» 441

<b>34. La qualità del pensiero nella personalità ossessiva</b>	pag. 443
34.1. Lo stile attributivo dei soggetti con personalità ossessiva	» 447
34.1.1. Il soggetto ossessivo si sente portatore di una certezza	» 447
34.1.2. Il soggetto ossessivo sente di aver perduto e/o di non avere la certezza	» 449
<b>35. Affettività e aggressività: gli ambiti cruciali di vita</b>	» 452
35.1. Costruzione, mantenimento e rottura dei rapporti affettivi	» 453
<b>36. Lo scompensamento ossessivo: il disturbo ossessivo-compulsivo (DOC)</b>	» 455
36.1. La dinamica dello scompensamento: lo sviluppo dei sintomi	» 455
36.1.1. Evento di vita come fattore precipitante	» 455
36.1.1.1. I sentimenti di rabbia	» 456
36.1.1.2. Il coinvolgimento affettivo-sessuale	» 458
36.1.2. La perdita del controllo previsionale	» 459
36.1.3. I sentimenti di rabbia: ruminazioni (ossessioni) dubitative e rituali (compulsioni) di controllo	» 460
36.1.4. Il coinvolgimento affettivo-sessuale: ossessioni di contaminazione e rituali di lavaggio	» 464
36.1.5. Compulsioni di ordine eccessivo o di eccessiva pulizia?	» 469
36.1.6. Altri rituali	» 471
36.2. Quadri acuti e cronici	» 472
36.2.1. Il passaggio dalla fase acuta alla fase cronica	» 473
<b>37. Il contributo delle personalità ossessive alla cultura occidentale</b>	» 474
<b>Cause (eziologia): fattori psicobiologici</b>	
<b>38. Introduzione</b>	» 478
<b>39. Il modello cibernetico</b>	» 480
<b>40. Il sistema nervoso autonomo (SNA)</b>	» 485

<b>41. I circuiti cerebrali coinvolti: studi di visualizzazione cerebrale</b>	pag. 486
<b>42. I neurotrasmettitori</b>	» 492
42.1. Sistema della serotonina e della dopamina	» 492
42.2. Sistema noradrenergico	» 493
<b>43. Neuroimmunologia</b>	» 494
<b>44. Genetica</b>	» 495
44.1. Disturbo ossessivo-compulsivo	» 495
<b>45. Altri fattori psicobiologici</b>	» 497
<b>46. Condizioni mediche da escludere (diagnosi differenziale)</b>	» 498
<b>47. Decorso e prognosi</b>	» 499
<b>Terapia</b>	
<b>48. Introduzione: evidenze di efficacia</b>	» 502
<b>49. Psicoterapia</b>	» 504
49.1. La terapia cognitiva del disturbo ossessivo-compulsivo (DOC)	» 504
49.1.1. Individuazione degli errori cognitivi e dei presupposti disfunzionali nel DOC	» 505
49.1.2. Verifica della validità e correzione degli errori cognitivi e dei presupposti disfunzionali	» 506
49.2. La terapia comportamentale del DOC	» 507
49.2.1. Introduzione	» 507
49.2.2. Tecniche di esposizione	» 508
49.2.2.1. Metodi di esposizione in vivo	» 509
49.2.2.2. Esposizione immaginativa	» 509
49.2.3. Prevenzione della risposta	» 510
49.3. La terapia cognitiva “post-razionalista” del DOC	» 511
49.3.1. Accenni di tecnica nella terapia del DOC	» 511
49.4. Psicoterapia analitica	» 514
49.5. Altre terapie	» 514

<b>50. Farmacoterapia</b>	pag. 515
50.1. Clomipramina	» 515
50.2. Inibitori selettivi del reuptake della serotonina (SSRI)	» 516
50.3. Dosaggio e somministrazione	» 516
50.4. Considerazioni conclusive sulla farmacoterapia	» 517
Bibliografia	» 517
<b>Appendice – Modificazioni emozionali dopo trattamento chirurgico dell'epilessia temporale farmaco-resistente: uno studio di follow-up a 2 anni</b>	» 531
<b>Indice analitico</b>	» 545



*Le pagine che seguono sono illuminate dal pensiero di Vittorio F. Guidano (1944-1999).*

*La prematura scomparsa di Vittorio Guidano ha impedito l'ulteriore sviluppo del suo pensiero, già fervido di numerosissimi principi di conoscenza e spunti di riflessione.*

*Conoscere Vittorio Guidano è stato per me fonte di privilegio, ma anche di responsabilità personale. Il privilegio, di aver incontrato una persona che, dotata di un'intelligenza non comune e di una straordinaria capacità di comprendere e condividere i sentimenti degli altri, ha avuto grande influenza sulla vita di molte persone. La responsabilità personale, percepita come intima necessità di poter contribuire alla divulgazione e allo sviluppo del suo pensiero, teso a migliorare le condizioni di vita di coloro che soffrono di un disagio interiore, e, più in generale, di quanti si interrogano sul significato della propria esistenza.*

*Giulio Nicolò Meldolesi*