

**“PANICO! Una «bugia» del cervello che può rovinarci la vita” di ROSARIO SORRENTINO
E CINZIA TANI, RECENSIONE A CURA DI ANNA MARIA PAPPALARDO, Presidente
ALPA**

“Cosa bisogna sapere e cosa si deve fare per non avere più paura della paura” è la frase di retrocopertina che spiega, perfettamente, il senso e la specificità di questo interessantissimo libro. “Panico!” si rivela un testo completo per conoscere e capire da vicino il DAP, le sue origini, le sue conseguenze e soprattutto il modo in cui affrontarlo. Ad analizzarlo è Rosario Sorrentino, neurologo, fondatore e direttore dell’IRCAP (Istituto di Ricerca e Cura degli Attacchi di Panico), che risponde alle domande di Cinzia Tani, giornalista e scrittrice: la struttura a intervista si dimostra molto brillante e permette una comprensione facile anche dei concetti meno intuitivi. Già nel prologo il panico viene descritto come “un disturbo che colpisce moltissime persone, ma che può essere definitivamente risolto”, attraverso una terapia “sempre personalizzata. Esistono i protocolli, ma esistono, soprattutto, le persone”. Usando la metafora del titolo, il DAP è “una bugia del cervello [...] perché il problema non c’è, ma in realtà c’è. E crea quella netta linea di demarcazione e incomprensione tra chi soffre di attacchi di panico e chi non ne soffre. È vero che il pericolo non esiste, ma è altrettanto vero che chi prova un attacco di panico percepisce le stesse terribili sensazioni di chi si trova a combattere nel mezzo di una terribile emergenza”. Sorrentino passa in rassegna i concetti, analizzandoli da punto di vista chimico e fisiologico, esprimendosi attraverso esempi concreti e sfatando stereotipi e luoghi comuni. Molto interessante la sua risposta alla domanda “Vorrei che mi dicesse a quale metodologia di cura fa più spesso ricorso”: “Prescrivo ai pazienti una terapia farmacologica, utilizzando dosaggi molto bassi rispetto ai protocolli consigliati per curare quel disturbo. [...] Inoltre, sin dall’inizio, gli chiedo di compilarmi una lista delle dieci cose che teme di più [...]”. Il messaggio che emerge è forte e nitido, ed è lo stesso che l’autore porta avanti da anni: dal panico si può uscire senza “condannarsi” ad anni e anni di terapie senza esito. Con una nota fondamentale sull’utilizzo dei farmaci “Ritengo che, in taluni casi, tutto ciò che ritarda l’assunzione della terapia farmacologica nel disagio da attacchi di panico, favorisca non solo la cronicizzazione di questo disturbo, ma sottoponga anche inutilmente i pazienti a sopportare una dose di stress che, a lungo andare, può avere effetti negativi, sulla loro salute psicofisica. Va ribadito con chiarezza che la terapia medica non è l’aiutino al paziente, non è il cuscino in faccia per interrompere il suo pianto, bensì il pilastro fondamentale da cui bisogna partire se si vuole modificare l’evoluzione di malattie che spontaneamente si aggravano fino a cronicizzate”. Ampio spazio trovano le analisi sui contesti, sulle terapie, sulle modalità in cui il panico nasce: Sorrentino sviluppa le sue argomentazioni con uno stile divulgativo ma preciso nell’uso dei termini, senza

scivolare comunque in incomprensibili tecnicismi. Durante l'intervista trovano spazio anche puntualizzazioni e considerazioni di ampio respiro, tra cui l'opinione sulla psicoanalisi ("Io non ce l'ho con la psicoanalisi, bensì con i suoi eccessi"), sugli eccessi dei mass media ("L'ansia sociale è uno stato d'animo che esprime una sorta di malessere diffuso del nostro tempo, di chi morde costantemente la vita, di chi va sempre a mille,

condannato a rincorrere in affanno modelli stabiliti ed effimeri. Potremmo provocatoriamente definire quello che viviamo il secolo dei reality show"), sulla fobia sociale legata alla mancanza di autostima ("si è combattuti tra l'aderire all'omologazione e al conformismo, o andare coraggiosamente controcorrente e ribellarsi").

"Panico!" è una lettura consigliabile a chi vuole capire effettivamente il DAP e a chi ne è coinvolto, direttamente e indirettamente: il punto di vista scientifico di Sorrentino ci consente una conoscenza ragionata ed efficace. Una vera risorsa a portata di mano per chi cerca risposte vere e concrete.