Nicola Ghezzani

# Uscire dal panico

## Ansia, fobie, attacchi di panico. Nuove strategie nella gestione e nella cura

PSICOTERAPIE

FrancoAngeli

# Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con

La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta cliccando qui le nostre F.A.Q.

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

Nicola Ghezzani

# Uscire dal panico

## Ansia, fobie, attacchi di panico. Nuove strategie nella gestione e nella cura

FrancoAngeli | PSICOTERAPIE

*In copertina:* Claude Monet, *La gazza*, 1868-1869, olio su tela

Copyright © 2000, quarta edizione 2018 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.*

*L'unica passione della mia vita*
*è stata la paura.*
Thomas Hobbes

*Indice*


**1. Eveline. Quelli che fuggono dalla crisi. La normalità malata** pag. 11
1. Eveline » 11
2. Annotazioni sul "caso Eveline" » 13
3. Considerazioni teoriche. L'alienazione di base. L'Altro » 16
4. Il confine dell'ignoto. La porta del panico » 18

**2. Storia di Marina. L'angoscia degli spazi chiusi: la claustrofobia** » 21
1. L'episodio critico » 21
2. Primi incontri » 22
3. Microstoria familiare. Come si costruisce una trappola » 26
4. *Claustrum*. L'identità come prigione. Esiste una via d'uscita? » 28
5. I bisogni e la nuova identità » 30

**3. Sensibilità, reattività e conflitto intrapsichico** » 35
1. La sensibilità: un carattere genetico differenziale » 35
2. Il conflitto intrapsichico » 39
3. L'approfondimento del conflitto e la nuova personalità » 41
4. Il contratto sull'identità » 44

**4. Derealizzazione e depersonalizzazione. Le paure della psichiatria** » 49
1. Dialettica dei bisogni e forme affettive correlate » 50
2. Una formula » 55
3. La derealizzazione » 56
4. La depersonalizzazione » 59

**5. Wanda. L'angoscia degli spazi aperti: l'agorafobia** » 65
1. Un pesce di nome Wanda. Una storia » 66
2. Come esplode una crisi » 68
3. La terapia » 69
4. La funzione sociobiologica dei sintomi. I sintomi ci perseguitano o ci difendono? » 71
5. Uno slogan » 78
6. Panico al femminile. Una coincidenza significativa? » 78

**6. Bruno. Il panico ipocondriaco e la paura di morire** » 83
1. Storia di Bruno » 86
2. Sviluppi dell'analisi » 90
3. Nuovi cambiamenti e conclusione dell'analisi » 92
4. Colpa, ipocondria, paura di morire. Psicoanalisi della colpa, colpa della psicoanalisi » 94

**7. Piccolo dizionario degli stati ansiosi, fobici e di panico** » 99
1. Premesse » 99
1.1. Psicologia e oggettivazione organicista » 99
1.2. L'ansia è uno stato emotivo normale » 101
1.3. Due bisogni in conflitto » 102
1.4. Le emozioni sono tutte corporee » 103
1.5. *Màinos/phòbos*, furia/terrore. Una coppia di opposti » 104
2. Stati emotivi transitori e strutturati » 106
3. Stati emotivi transitori » 107

3.1. La paura » 107
3.2. L'ansia » 107
3.3. L'angoscia » 107
4. Stati emotivi strutturati » 108
4.1. La fobia (agorafobia/claustrofobia) » 108
4.2. Il panico e l'attacco di panico » 111
4.3. L'ipocondria e la paura di morire » 112
4.4. La paura di impazzire » 116
4.5. La paura di commettere crimini » 117

**8. Usare la rete** » 119
1. Un sogno » 119
2. Dov'è la porta? » 121
3. Cos'è l'intervento di rete » 123
4. Gruppi e associazioni di mutuo-aiuto. Il coinvolgimento degli individui nella vita sociale » 126

**Bibliografia** » 131

# *1. Eveline.*
# *Quelli che fuggono dalla crisi.*
# *La normalità malata*

*Per i risvegliati c'è un cosmo unico e comune;*
*ciascuno dei dormienti, al contrario,*
*si chiude in un mondo proprio*.
Eraclito,
*Dell'origine*, fr. 94

James Joyce è stato uno dei più grandi scrittori di lingua inglese del ventesimo secolo, soprattutto per via della prodigiosa libertà linguistica dimostrata nei suoi due romanzi più famosi: l'*Ulisse* e *La veglia di Finnegan*.

Ma prima di giungere a questa straordinaria libertà compositiva egli scrisse una raccolta di racconti in stile narrativo classico intitolata *Dubliners*, in italiano *Gente di Dublino*. Il più piccolo fra questi raffinati racconti è *Eveline*, che descrive con un minimalismo estetico affatto moderno i processi di pensiero di una giovane ragazza sulla soglia di un grande cambiamento esistenziale.

Ho pensato che fosse il caso di proporlo qui quasi per intero (salvo l'espunzione di alcuni brani per noi meno rilevanti) sia per la sua cristallina bellezza che per la sua acuta e penetrante indagine psicologica.

## 1. Eveline

Seduta alla finestra guardava la sera invadere il viale. …Era stanca.

Poca gente per strada. …Un tempo c'era un campo laggiù e loro solevano giocarci ogni sera insieme agli altri ragazzi del quartiere. Poi l'aveva comprato un tale di Belfast e ci aveva costruito delle case; non misere casupole nere come le loro, ma case chiare in mattoni, dal tetto lucente …parevano bei tempi quelli! Il padre non era ancora così cattivo e la mamma era ancora viva. Molti anni erano passati da allora: adesso lei e i suoi fratelli e sorelle

s'erano fatti grandi e la mamma era morta. Anche Tizzie Dunn era morto e i Water erano tornati in Inghilterra. Come tutto cambia! Toccava a lei ora d'andarsene come gli altri, lasciare la casa.

La sua casa! Si guardò attorno nella stanza fissando ad uno ad uno gli oggetti familiari che in tutti quegli anni aveva spolverato regolarmente una volta la settimana. …Forse non li avrebbe più visti quegli oggetti, dai quali mai aveva immaginato di doversi separare un giorno.

…Sì, aveva acconsentito ad andarsene, a lasciare la casa. …Chissà cosa avrebbero detto ai Magazzini quando si fosse risaputo che era scappata con un giovanotto?

…Nella casa nuova… sarebbe stata una donna maritata lei, Eveline, e la gente le avrebbe usato rispetto. Non si sarebbe lasciata trattare come sua madre, no. Ancora adesso, per quanto avesse già diciannove anni compiuti, le avveniva a volte di temere la violenza paterna. Era stata questa paura, lo sapeva, a farle venire le palpitazioni.

Prima, quando erano ancora piccoli, il padre non si sfogava mai su di lei come su Harry ed Ernest, perché era una ragazza; ma in seguito aveva cominciato a minacciarla e a dirle che, se non fosse stato per la memoria di quella buon'anima della madre, non avrebbe mancato di darle il fatto suo. E ora non c'era più nessuno a proteggerla. Ernest era morto e Harry, che faceva il decoratore di chiese, era sempre via, lontano da casa. …C'era da faticare, è vero, a tener in ordine le stanze e a stare attenta che i due fratellini minori, affidati alle sue cure, andassero a scuola ogni mattina e avessero di che mangiare. Un lavoro duro, sì, una vitaccia; eppure, ora che stava per lasciarla, già non la trovava più così insopportabile.

Ne avrebbe cominciata un'altra, adesso, con Frank. Era buono e forte Frank, e di cuore generoso. Sarebbe andata via quella sera, col piroscafo della notte. Sarebbe andata via per diventare sua moglie e vivere con lui a Buenos Aires. …Tutti erano al corrente del loro amore e così quand'egli cantava la canzone della ragazza innamorata del marinaio, Eveline non poteva fare a meno di sentire un certo dolce imbarazzo.

…Un giorno avevano litigato, Frank e il padre, e da allora avevano dovuto vedersi di nascosto.

Aveva notato che in quegli ultimi tempi il padre era un po' invecchiato; avrebbe sentito la sua mancanza. Anche lui a volte sapeva essere gentile. Non molto tempo prima, un giorno che era stata a letto, malata, s'era messo a leggerle una storia di fantasmi e le aveva abbrustolito il pane sul fuoco. Un'altra volta, quando ancora era viva la madre, erano andati tutti insieme a far merenda sulla collina di Howth e ricordava come egli si fosse messo in testa il cappellino della moglie, per farli divertire.

…Giù dal viale saliva il suono di un organetto. Lo conosceva quel motivo. Strano che venisse proprio quella sera a rammentarle la promessa fatta alla madre, la promessa di tenere insieme la famiglia fintanto che avesse potuto.

…E mentre stava lì a meditare, la penosa visione della vita della madre operava nel più profondo del suo essere una specie di maleficio; una vita di sacrifici meschini conclusasi nella pazzia finale.

…S'alzò di scatto, sotto l'impulso del terrore. Fuggire! Fuggire doveva! Frank l'avrebbe salvata.

Era alla stazione marittima di North Wall, in mezzo alla folla ondeggiante. Egli la teneva per mano… Taceva. Si sentiva le guance pallide e fredde e in quel groviglio di disperazione pregava Iddio d'illuminarla, di mostrarle qual era il suo dovere.

…Una campana le rintoccò sul cuore. Sentì ch'egli l'afferrava per la mano.

- Vieni!

Tutti i mari del mondo le s'infrangevano sul cuore. E lui la trascinava dentro, la voleva annegare. Con ambo le mani s'aggrappò alla cancellata.

- Vieni!

No! No! No! Era impossibile. Le mani strinsero frenetiche le sbarre.

- Eveline! Evy!

Lo vide correre di là dai cancelli, chiamandola perché lo seguisse. …Volse allora verso di lui la faccia pallida, passiva, come un povero animale impotente, e i suoi occhi non gli diedero alcun segno d'amore o d'addio o di riconoscimento.

## 2. Annotazioni sul "caso Eveline"

Joyce scrisse i quindici racconti intitolati *Dubliners* (*Gente di Dublino*) tra il 1904 e il 1906, cioè nel periodo di tempo intercorso tra i ventidue e i ventiquattro anni di età; ma dovette attendere il 1914, cioè i trentadue anni, per poterli vedere finalmente pubblicati. Il motivo di questo grave ritardo è abbastanza semplice.

I racconti ritraevano tutti situazioni reali solo leggermente trasfigurate nella finzione letteraria e gli editori erano, allora come oggi, molto restii a pubblicare storie vere. La storia di Eveline, dunque, venne da Joyce ricavata dalla realtà, era cioè una "storia vera", un vero "caso clinico". D'altra parte se in essa vi venne incluso qualcosa di "falso", cioè di puramente immaginario, il risultato finale mostra che si trattò

di pura intuizione poetica: l'elemento di *fiction* presente nel racconto fu immaginato e congegnato con raffinata consapevolezza psicologica.

Lasciamoci dunque ispirare dal genio dell'artista e utilizziamo la storia di Eveline in tutto il suo potere esplicativo.

Come si evince dal racconto, Eveline è una ragazza di diciannove anni, terza di una famiglia composta dai genitori e da cinque figli, unica femmina adulta tra due fratelli maschi più grandi e due più piccoli. La madre muore giovane e pazza dopo aver fatto una vita sottomessa e infelice: Eveline – che nel ricordo torna spesso alla madre – a un certo punto del racconto pensa che "*non si sarebbe lasciata trattare come sua madre, no*".

Nonostante ciò, ella si sente chiamata dal profondo di se stessa a sostituire la madre morta, perché ritiene che non può "tradire" né i fratelli più piccoli né il padre, che è rimasto solo; è la madre stessa che un giorno, poco prima di morire, s'è raccomandata con lei in tal senso:

> …Giù dal viale saliva il suono di un organetto. Lo conosceva quel motivo. Strano che venisse proprio quella sera a rammentarle la promessa fatta alla madre, la promessa di tenere insieme la famiglia fintanto che avesse potuto.

In effetti, ogni cosa intorno a lei pare tramare per ricordarle quella promessa, e per farle sentire acutamente il senso di colpa per il "tradimento" che sta per compiere:

> La sua casa! Si guardò attorno nella stanza fissando ad uno ad uno gli oggetti familiari che in tutti quegli anni aveva spolverato regolarmente una volta la settimana. …Forse non li avrebbe più visti quegli oggetti, dai quali mai aveva immaginato di doversi separare un giorno.
>
> …C'era da faticare, è vero, a tener in ordine le stanze e a stare attenta che i due fratellini minori, affidati alle sue cure, andassero a scuola ogni mattina e avessero di che mangiare. Un lavoro duro, sì, una vitaccia; eppure, ora che stava per lasciarla, già non la trovava più così insopportabile.

Ma, oltre agli insidiosi tormenti del senso di colpa, Eveline prova terrore per il padre, per i suoi modi duri e autoritari:

> Ancora adesso, per quanto avesse già diciannove anni compiuti, le avveniva a volte di temere la violenza paterna. Era stata questa paura, lo sapeva,

a farle venire le palpitazioni. Prima, quando erano ancora piccoli, il padre non si sfogava mai su di lei come su Harry ed Ernest, perché era una ragazza; ma in seguito aveva cominciato a minacciarla e a dirle che, se non fosse stato per la memoria di quella buon'anima della madre, non avrebbe mancato di darle il fatto suo.

Nondimeno, ella prova anche tenerezza per il padre, di cui comincia ad avvertire la sostanziale fragilità, l'implicita vulnerabilità:

Aveva notato che in quegli ultimi tempi il padre era un po' invecchiato; avrebbe sentito la sua mancanza. Anche lui a volte sapeva essere gentile. Non molto tempo prima, un giorno che era stata a letto, malata, s'era messo a leggerle una storia di fantasmi e le aveva abbrustolito il pane sul fuoco. Un'altra volta, quando ancora era viva la madre, erano andati tutti insieme a far merenda sulla collina di Howth e ricordava come egli si fosse messo in testa il cappellino della moglie, per farli divertire.

C'è, dunque, un insieme di fattori (affettivi e culturali) che danno a Eveline i "confini" della sua esistenza: l'amore per la madre e i fratelli, il rispetto per i morti, l'affetto e il timore per il padre, e, infine, la mancanza di strumenti concettuali, mancanza che le impedisce di concepire nuovi orizzonti. La vita di Eveline è segnata da questi fattori, da questa struttura dell'esistenza, come da un destino; al punto che, di fronte alla possibilità di uscire dai confini del suo mondo, impercettibile, misteriosa, ai limiti dell'assurdo, la paura di osare troppo e di impazzire comincia a impossessarsi di lei:

…E mentre stava lì a meditare, la penosa visione della vita della madre operava nel più profondo del suo essere una specie di maleficio; una vita di sacrifici meschini conclusasi nella pazzia finale.

- Vieni!

Tutti i mari del mondo le s'infrangevano sul cuore. E lui la trascinava dentro, la voleva annegare. Con ambo le mani s'aggrappò alla cancellata.

- Vieni!

No! No! No! Era impossibile. Le mani strinsero frenetiche le sbarre.

Arrendersi, alla fine, è inevitabile. Eveline abbandona il suo uomo e le sue speranze ed evita così di tradire la famiglia; ma per ciò stesso ella non può altro che tradire se stessa e le sue più profonde esigenze esistenziali:

…Volse allora verso di lui la faccia pallida, passiva, come un povero animale impotente, e i suoi occhi non gli diedero alcun segno d'amore o d'addio o di riconoscimento.

Il racconto è interamente incentrato su questa ragazza: un umile e affascinante personaggio femminile. Eveline è una giovane donna che viene sfiorata dall'eroismo di un atto di trasgressione che porrebbe il valore del suo io e della sua vita in opposizione al valore della famiglia e dell'appartenenza ad essa. Due sistemi di valori e due parti della stessa personalità si contrappongono fino al conflitto. Poi, una cede, l'altra vince. La bellezza del personaggio Eveline sta nella dimensione tragica della sua sconfitta.

Per questa ragazza, il fondamento dell'identità è interamente collocato nel passato ed è grazie alla continua, incessante ricorsività della memoria che quel fondamento si conferma. Per contro, sul futuro è proiettata la fantasia della trasgressione, la fantasia di realizzare una identità libera dal passato e libera dal ruolo impostole dagli affetti. Il presente è, in conseguenza di questa lotta, lacerato fra una cosa e l'altra, fra un bisogno (di restare unita al passato, alla famiglia, all'identità di figlia buona e devota) ed un altro (di rinnovare la vita, di rendersi autonoma, di incarnarsi nella figura dell'amante dell'uomo amato, di moglie di quest'uomo e, infine, di donna libera). Il dubbio è radicale: l'ansia allora sorge inevitabile a segnalarle il pericolo della dissociazione, a segnalarle l'emersione imminente del senso di colpa. L'angoscia diviene allora cifra esistenziale; per un attimo il panico (nella forma del terrore di impazzire) cancella la volontà dell'io. Il destino di Eveline è segnato.

## 3. Considerazioni teoriche. L'alienazione di base. L'Altro

La storia di Eveline ha il potere di rendere evidente che l'identità, la *nostra* identità (ciò che supponiamo essere il nostro bene più prezioso, e che supponiamo altresì appartenerci imprescindibilmente), può essere al contrario proprietà altrui. In casi di tal genere (o forse sempre, perché almeno in parte la cosa riguarda la generalità degli individui) è giusto affermare che l'identità è *alienata*.

Il termine *alienato* deriva dal latino "*alius*": che vuol dire "altro".

*Alienare* significa "dare a un Altro"; *alienato*, dunque, vuol dire "dato a, espropriato da, un Altro". Il termine *alienazione* ha origini giuridiche e filosofiche, dove esso indica l'atto di dare a un altro un oggetto, un bene. In questo senso, nella misura in cui la nostra identità è alienata (nonché *alienabile*), essa rivela di essere, per un suo versante essenziale, un oggetto; per meglio dire: la parte oggettiva della nostra personalità. In altri termini: ciò che di noi è determinato dalla volontà altrui, cioè dalla volontà sociale, è il lato oggettivo della nostra identità, ciò che di noi appartiene a un Altro. Poiché nasciamo privi di coscienza autoriflessiva, e soprattutto privi di coscienza auto-determinativa, autonoma, nasciamo di fatto all'interno della coscienza e della volontà altrui; nasciamo cioè come oggetti, per divenire soltanto nel corso della vita (sulla base di una spinta intrinseca, ma comunque solo dialettica, quindi parziale) dei soggetti realmente autonomi. In tal senso, dunque, possiamo affermare che la nostra identità poggia su una *alienazione di base*; ciò vuol dire che anche se si tratta pur sempre della "nostra" identità, ciò nondimeno essa nasce nell'inconsapevolezza riflessiva, ha cioè come referente basilare non l'io bensì l'Altro.

Nel caso di Eveline questo Altro è il *sistema familiare* nel suo complesso, sistema cioè che comprende sia i vivi che i morti (la madre e un fratello, infatti, sono morti, eppure continuano a influenzare poderosamente il destino della ragazza). Questo Altro, tuttavia, non è soltanto il sistema familiare: è anche – e soprattutto – il *sistema di valori* che sorregge e integra la stessa unità dell'io. Un sistema di valori è un sistema logico di giudizi affettivi, etici e ontologici su di sé e sulla vita, che – qualora sia dominante in una soggettività – orienta i pensieri e i comportamenti dell'individuo. Uno dei valori centrali del sistema ideologico di Eveline, forse il più centrale, è che l'identità di una donna non è mai compiutamente differenziata: se una donna muore o manca, un'altra può e deve prendere il suo posto. Una figlia, dunque, può ben prendere il posto di una madre morta.

Questo preciso valore culturale è ordito da tutta una fitta tessitura di affetti e di memorie che vincolano Eveline nel profondo del suo cuore e che le impediscono di trovare, alla resa dei conti, il coraggio di emanciparsi.

## 4. Il confine dell'ignoto. La porta del panico

In molti casi le persone non dispongono di altro che di una identità alienata, regolata cioè da norme e valori di cui non detengono il controllo e che, almeno in parte, vanno contro i loro stessi interessi. Con una parte di sé l'individuo è prigioniero del sistema, con un'altra egli contempla la possibilità della trasgressione. È in questa dissociazione che nasce e fermenta la crisi.

Questa ragazza di diciannove anni, Eveline, si condanna a vivere nel passato: a vivere, cioè, nei ricordi che la costringono a sentirsi eternamente bambina, mai adulta, e a idealizzare lo stato infantile come condizione elettiva dell'innocenza; nei ricordi che le pongono la madre morta come un modello perfetto da cui essere pervasa, modello che deve essere tenuto in vita dalla sua devozione di figlia; nei ricordi, infine, che la tengono incatenata ad un padre che – buono o cattivo che sia – deve essere servito comunque, perché è il rappresentante dell'autorità simbolica intorno a cui ruota tutto il sistema dei valori. Parte attiva di un certo sistema di relazioni affettive, integrata in esso in virtù di un sistema di valori, Eveline non può appropriarsi della sua identità. C'è un *debito di appartenenza* che la determina e la vincola. Una intima coercizione morale a "pagare" col "lavoro dell'amore" la sua nascita e la sua appartenenza a una certa famiglia, a una certa società, a una certa tradizione.

Ciò nondimeno, accanto al bisogno di essere fedele all'Altro, c'è un bisogno opposto a questo, che è il bisogno di svelare e vivere la propria natura più soggettiva: non i caratteri che rendono lei – sia pure per amore – il sosia, la copia, di un'altra, bensì quelli più personali e distintivi. Mortificato nella sua più intima natura e represso, questo bisogno diviene impulso a trasgredire. L'impulso trasgressivo, infine, urtando contro la roccia dei sensi di colpa e dell'angoscia di non riconoscersi più né moralmente né esistenzialmente, naufraga in un vortice di angoscia e si muta nel terrore di impazzire.

Così Eveline all'ultimo momento si sottrae all'uomo che sta per portarla via con sé. Eveline, in tal modo, rinnega la possibilità di vivere una crisi, forse rigenerativa. Si arresta sul confine fra il noto e l'ignoto, al di qua della porta del panico, sulla soglia della "via d'uscita": senza attraversarla. Se l'avesse attraversata avrebbe forse vissuto l'angoscia della depersonalizzazione e, forse, un attacco di panico. Non è affatto

da escludere tuttavia che – con pari probabilità – avrebbe sfiorato appena l'onda dell'ansia senza precipitare nel suo vortice, giungendo infine per quella via a rinnovare le categorie ideologiche che costituivano per lei la tramatura fitta del suo destino, e così rinnovarsi in profondità. Ha perso un'occasione, l'occasione "topica" della sua vita: ma nel contempo ha dato a Joyce la possibilità di strappare questa scena fatale (banale e tragica ad un tempo) al destino di scomparsa che le era proprio, riportandola così dall'oblio senza tempo cui era destinata alla memoria consapevole del mondo.