

Alma Chiavarini  
(a cura di)

# OLTRE LA TRAPPOLA DEL PANICO

30 percorsi di guarigione  
con il commento degli esperti

Prefazione di Eugenio Borgna



**FrancoAngeli**

## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



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](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità o scrivere, inviando il loro indirizzo, a “FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano”.

Alma Chiavarini  
(a cura di)

# OLTRE LA TRAPPOLA DEL PANICO

30 percorsi di guarigione  
con il commento degli esperti

Prefazione di Eugenio Borgna

**FrancoAngeli**

*Immagine di copertina: Giovanni Folli (1928-2018), La casa di sogno dell'anima, 1995*

Copyright © 2021 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 tutti quelli che oggi si trovano a pensare  
“perché proprio a me”,  
a quelli che sono andati oltre cercando la strada per  
conoscersi e per i quali i sintomi sono parole da  
decifrare ed emozioni da accogliere e riconoscere,  
e infine a quelli che dopo tutto questo sono approdati a  
modalità di vita più rispettose di sé, dove ansia e  
panico non servono più al richiamo dell’ascolto  
dei propri bisogni.  
Sorridi al tuo animo e lui ti sorriderà*



# Indice

<b>Prefazione</b> , di <i>Eugenio Borgna</i>	pag.	13
<b>Presentazione</b> , di <i>Antonino Minervino</i>	»	15
<b>Premessa. Dai problemi d'ansia e di panico si esce e si può guarire!</b> , di <i>Alma Chiavarini</i>	»	19
❖ <b>1 Io esco da sola</b>	»	31
Camilla e la libertà di non essere accompagnata		
<b>Il commento dell'esperto</b> Emanuele Del Castello		
❖ <b>2 La svolta</b>	»	34
Marco e le fughe dal supermercato		
<b>Il commento dell'esperto</b> Vittorio Cei		
❖ <b>3 Non gioco a dadi col panico</b>	»	37
Ermanno e i disagi fuori casa		
<b>Il commento dell'esperto</b> Paola Bertini		
❖ <b>4 Il confine della solitudine</b>	»	40
Delia, la paura dei luoghi chiusi e di sentirsi in trappola		
<b>Il commento dell'esperto</b> Olivia Pelle		



•⇄	<b>5 Un treno chiamato desiderio</b>	pag.	43
	Sandra e il timore di prendere il treno... della vita		
	<b>Il commento dell'esperto</b>		
	Antonino Minervino		
•⇄	<b>6 Panico <i>mon amour</i></b>	»	47
	Sebastiano e la rottura degli schemi		
	<b>Il commento dell'esperto</b>		
	Lorenzo Flori		
•⇄	<b>7 Eros e Thanatos</b>	»	50
	Greta e lo spettro della morte		
	<b>Il commento dell'esperto</b>		
	Ferdinando Galassi, Matteo Innocenti		
•⇄	<b>8 Il cibo dell'anima</b>	»	53
	Maddalena, Andrea e l'ansia di mangiare		
	<b>Il commento dell'esperto</b>		
	Alessandra Guida		
•⇄	<b>9 La dimensione del piacere</b>	»	56
	Magda e la paura di vivere		
	<b>Il commento dell'esperto</b>		
	Diana Vannini		
•⇄	<b>10 L'amore al tempo dell'AIDS</b>	»	59
	Luca, quando il sesso è un problema		
	<b>Il commento dell'esperto</b>		
	Giuseppe Ciardiello		
•⇄	<b>11 Eros e Pan</b>	»	62
	Veronica e gli orgasmi impossibili		
	<b>Il commento dell'esperto</b>		
	Maurizio Montanari		
•⇄	<b>12 Al dio Pan non piaceva il piacere</b>	»	65
	Giulia e la passione punita		
	<b>Il commento dell'esperto</b>		
	Paolo Migone		

- **13 Ribellarsi è giusto!** pag. 68  
 Marta e la falsa autonomia  
**Il commento dell'esperto**  
 Pietro Spagnulo
- **14 Un vaffa al panico** » 71  
 Silvia scrive, in fondo... con affetto, al suo panico  
**Il commento dell'esperto**  
 Stefano Pozzoli
- **15 Quando le favole si avverano** » 74  
 Alberta verso la *libertà*  
**Il commento dell'esperto**  
 Roberta Maggioli
- **16 Vi voglio bene!** » 77  
 Pamela e la diffidenza verso tutti  
**Il commento dell'esperto**  
 Alessandra Tedeschi
- **17 Come tu mi vuoi** » 80  
 Giuliana e la sensazione di essere sbagliata  
**Il commento dell'esperto**  
 Marina Balbo
- **18 Mi volevano bella, felice e perfetta** » 83  
 Pierangela e la via per ritrovarsi  
**Il commento dell'esperto**  
 Amalia Prunotto
- **19 Lontano dal cuore** » 87  
 Lorella e l'ascolto delle emozioni  
**Il commento dell'esperto**  
 Roberto Cavaliere
- **20 Ritornare alla luce** » 90  
 Annalisa e la guarigione dalla condanna  
**Il commento dell'esperto**  
 Rosa Mininno

- **21 Il panico per amico** pag. 93  
 Agata che lotta insieme a Pan  
**Il commento dell'esperto**  
 Andrea Giuffredi
- **22 A piedi nudi nel panico** » 96  
 Giuseppe e suoi primi 10 anni senza panico  
**Il commento dell'esperto**  
 Silvia Rivolta
- **23 La mèta è il viaggio** » 99  
 Lorena e la strada verso il benessere  
**Il commento dell'esperto**  
 Marco Focchi
- **24 L'emozione sia con noi** » 102  
 Sandro: «Grazie alla musica!»  
**Il commento dell'esperto**  
 Giovanni Occhipinti
- **25 Il regalo di Angela** » 106  
 Serenità! Basta con la trappola dell'ansia  
**Il commento dell'esperto**  
 Rossana Grossi
- **26 Alla ricerca del tempo perduto** » 110  
 Elisa che trova se stessa  
**Il commento dell'esperto**  
 Roberto Pozzetti
- **27 La tempesta perfetta** » 113  
 Alessandra: panico e *Covid* (prima ondata) visti da vicino  
**Il commento dell'esperto**  
 Maurizio Vescovi
- **28 Trovare l'alba dentro l'imbrunire** » 117  
 Marina e gli effetti psicologici del *lockdown*  
**Il commento dell'esperto**  
 Roberto Cafiso

•↔	<b>29 Sotto le ali del dio Pan</b>	pag. 120
	Isabella: «Ci mancava anche il coronavirus!»	
	<b>Il commento dell'esperto</b>	
	Francesco Rovetto	
•↔	<b>30 Paura di volare</b>	» 124
	Sonia e la paura dell'aereo	
	<b>Il commento dell'esperto</b>	
	Paolo Chiappero	
	<b>Postfazione</b> , di <i>Paolo Migone</i>	» 127

## Appendici

	<b>Dove tutto ebbe inizio</b> , di <i>Valentina Cultrera</i>	» 133
	<b>Una storia che guarda al futuro</b> , di <i>Giuseppe Costa</i>	» 137
	<b>Comunicare il panico</b> , di <i>Arianna Torelli</i>	» 140
	<b>Gli autori</b>	» 143



# Prefazione

di *Eugenio Borgna*

Sono molto grato alla dottoressa Alma Chiavarini di questo suo invito a dedicare qualche mia considerazione al tema dei disturbi d'ansia, che ha molteplici forme di espressione, dall'ansia, come reazione normale a situazioni psicologiche e umane, all'angoscia, che da esperienza psichica si converte in esperienza non solo psichica, ma somatica, come quella che si ha in un infarto miocardico, e in una esperienza psichica associata ad alti livelli di incandescenza emozionale, come quella che si esprime in una condizione di panico. Dall'indice dei diversi capitoli, che compongono il libro, questi diversi modelli di espressione dei disturbi d'ansia sono molto bene rappresentati.

La cosa più importante è quella di distinguere l'ansia come emozione che fa parte della vita, che non è in alcun modo patologica, e che ci fa entrare in contatto e in dialogo con la vita di ogni giorno. L'ansia normale è l'anima dell'attenzione agli altri, al destino degli altri, e non dovremmo preoccuparci di essere ansiose, e ansiosi, dinanzi a situazioni di pericolo. Come non provare ansia, oggi, in questo tempo di pandemia, quando, uscendo di casa, sia pure con ogni prudenza possibile, si teme di essere contagiati? Una situazione quanto mai eccezionale, che ci dice nondimeno come l'ansia possa essere necessaria, svolgendo una funzione, che potremmo chiamare terapeutica; e guai a non viverla come alleata. La stessa cosa riguarda l'ansia che precede uno degli infiniti esami, a cui siamo sottoposti dalla moderna tecnologia medica; e anche l'ansia che si prova quando a scuola si è interrogati, o si è in attesa di essere esaminati. Non provare ansia in situazioni come queste non è un buon segno, e grande è la responsabilità degli insegnanti che non comprendano il significato di questi stati d'ansia in studenti, anche molto dotati, ma timidi e insicuri.

Insomma, non posso non dire che un tema, come questo degli stati d'ansia, deve essere analizzato nei suoi molteplici aspetti, anche in quello

della sua normalità. Non di rado, grande è anche la responsabilità di medici che prescrivono facilmente farmaci ansiolitici, anche quando, negli adolescenti in particolare, è presente un'ansia che ha solo bisogno di ascolto, e di dialogo, e non di farmaci, che, nel momento in cui sono prescritti, possono anche accrescere l'ansia.

Le cose cambiano ovviamente quando l'ansia è persistente, e si accompagna ad inquietudini dell'anima e a tristezza; e questo può accadere ad ogni età, in adolescenza ma anche in età anziana. I farmaci ansiolitici possono allora essere utili, su prescrizione medica, ma solo in un contesto di ascolto e di dialogo, di pazienza e di empatia. Gli psicofarmaci non sono antibiotici, che agiscono senza che ci siano buone relazioni interpersonali fra paziente e medico.

Un'altra cosa di non minore importanza: nella cura in psichiatria, ma soprattutto in quella degli stati d'ansia, sono interessati non solo psichiatri, o psicologi, ma medici di base, educatrici ed educatori, familiari, e volontari; e sono necessari libri, come questo, che si confrontano con il tema dell'ansia da angolature multidisciplinari. Non potrei concludere queste mie considerazioni senza dire che la cura dell'angoscia, dell'ansia che diviene angoscia cardiaca, non può ovviamente non essere medica, e, superata la crisi acuta, psicoterapeutica. Gli aspetti farmacologici e psicoterapeutici si ripresentano nel momento in cui l'ansia si converte in panico, e i farmaci ansiolitici, e anche antidepressivi, sono allora necessari, svolgendo una radicale influenza terapeutica.

Nella ultima parte di queste mie considerazioni vorrei dire che gli stati d'ansia sono ancora più frequenti di quelli depressivi, e che nella loro insorgenza hanno una radicale importanza le condizioni comunitarie e sociali di vita. Non facciamo di ogni erba un fascio, non consideriamo patologica ogni forma di ansia, e ricordiamoci che nella comprensione e nella cura degli stati d'ansia hanno grande importanza le iniziative, come questa splendidamente promossa dalla associazione Lega Italiana contro i Disturbi d'ansia, d'Agorafobia e da attacchi di Panico (Lidap), di cui la dottoressa Alma Chiavarini è una degli animatori. Sono iniziative che testimoniano di un grande impegno etico, e di una bruciante passione della speranza.

# Presentazione

di *Antonino Minervino*

L'attacco di panico, la condizione di chi vive per molto tempo l'esperienza di sentirsi aggredito dall'ansia che recide e corrode l'infinita rete di contatti fra il Sé e il mondo, quello esteriore prima per non trascurare poi anche quello interiore, è, fra le tante cose, una seria minaccia e un vero e proprio attentato al Sé sociale di chi ne soffre.

Le descrizioni cliniche, da qualunque angolatura descrivano il disturbo, il racconto dei pazienti, le lettere di questo libro sono una convergente prova del progressivo isolamento che le persone sperimentano.

Varrà la pena chiarire cosa intendo con il termine "Sé sociale". Chiarimenti si possono trovare cercandone il significato su vari testi o su internet. Mi allineo in sostanza con tutto ciò, ma dico direttamente cosa intendo. Parlo di quella parte della Soggettività che si sviluppa in virtù della sua capacità di creare relazioni con il mondo mentre del mondo fa esperienza e attraverso la qualità di questa esperienza costruisce e connota sé medesima.

Ognuno di noi ha una superficie più o meno ampia di consapevolezza della propria Soggettività e di questa sua parte specifica, il Sé sociale, e in virtù di ciò ha una concezione di Sé nel mondo, del suo modo di porsi nel mondo, del suo modo di fare esperienza del mondo. Si può quindi intuire quanto sia importante il Sé sociale, che ruolo vitale abbia nella dinamica del nostro vivere quotidiano e di quale continuo flusso indirizzi alla incessante rimodulazione plastica della nostra Soggettività.

L'esperienza del Dap si connota per la graduale riduzione della spazio vitale dato dal timore di allontanarsi dagli ancoraggi di sicurezza, per la rivoluzione della propria identità e della propria immagine verso sé e verso gli altri e dunque non può esistere un percorso terapeutico che, con farmaci e psicoterapia, non si preoccupi di contenere ed eliminare i sintomi e di praticare un'accurata riabilitazione di quelle parti della Soggettività, compreso il Sé sociale, che ha subito una così grave aggressione.



Questa indicazione vale ovviamente per la singola persona che si avvia alla cura del disturbo. Sarebbe però incompleta se non allargassimo lo sguardo oltre l'esperienza del singolo per rivolgerlo all'insieme cui quella singola persona appartiene. L'apertura dello sguardo ci fa incontrare per prima l'ambito privato, la famiglia e la rete di relazioni ad essa più prossima, poi quella scolastica o lavorativa. Ambiti di importanza assoluta dove il Sé sociale trova le prime risorse o le prime sconfitte.

Infine troviamo gli ambiti più allargati, quelli che di solito indichiamo come "la Società", che ovviamente comprende anche i primi, ma che non si esaurisce con essi.

Qui gli elementi in gioco sono per buona parte gli stessi che troviamo negli ambiti più ristretti, ma li troviamo più amplificati e meno personalizzati e soprattutto insieme a tanti altri che hanno uno specifico senso in questo ambito più grande e generale.

Per chiarire, gli elementi più vicini alla persona, nell'ambito familiare, sono prevalentemente quelli affettivi e di parentela; nell'ambito scolastico e professionale sono anch'essi di natura affettiva ma si riempiono delle specifiche caratteristiche delle relazioni più esterne, ma sempre vissute e sperimentate dalla persona; all'ambito più generale appartiene il nostro più o meno anonimo contributo, ma non per questo meno importante, alla costruzione della Società che ci include, cui apparteniamo.

Qui prevalgono gli elementi culturali, antropologici, generazionali, politici, organizzativi, valoriali, morali ed etici e altri ancora che nel loro insieme connotano quel tipo di Società cui apparteniamo, con quel tasso di civiltà che la contraddistingue.

E qui entra in gioco il valore sociale dell'esperienza della Lidap. Non vorrei ridurre tale valore all'importanza, tutt'altro che trascurabile, della Lidap come associazione di volontariato che insieme alle tante altre associazioni di pazienti, familiari, operatori in moltissimi ambiti costituiscono un patrimonio della nostra Società ormai, e finalmente, riconosciuto ed apprezzato.

Vorrei indicare, piuttosto, il valore sociale della Lidap aggiungendo a quello indicato prima, quanto si può trarre dalle considerazioni precedenti. Possiamo immaginare la Lidap come un prezioso tessuto connettivo che riesce a partire dalla singola persona, dal riconoscimento della sua Soggettività e unicità, e a mantenerla connessa con gli ambiti sociali di appartenenza, dai più prossimi ai più generali.

L'aver cura della persona, di se stesso e, reciprocamente, dell'altro, in contesto paritario, l'accompagnamento all'esperienza dei gruppi di mutuo auto aiuto, la condivisione e la solidarietà, l'organizzazione come gruppo portatore di specifici interessi capace di rappresentarli in tutte le sedi dove

devono essere conosciuti e soddisfatti sono elementi specifici del valore sociale della Lidap.

Valore che si amplifica per la costante azione di destigmatizzazione condotta dall'Associazione grazie alla quale si è potuta notevolmente ridurre la massa di pregiudizi e la conquista del diritto di cittadinanza di una sofferenza così tanto diffusa, quanto spesso banalizzata, incompresa, misconosciuta.

Troppo spesso in un pronto soccorso, in uno studio medico, in ristretto ambito familiare, amicale, lavorativo si è pensato che l'esclusione di patologia somatica in atto, un attacco cardiaco per esempio, piuttosto che un disturbo respiratorio o cerebrale fosse sufficiente a licenziare l'interessato con la spesso rituale frase di congedo "... vada pure, non ha niente. Stia tranquilla!". Come non ho niente? E quello che provo, quello che mi terrorizza, cos'è? Non ha un nome, non ha confini dicibili e indicabili su cui convergere per essere aiutati, ascoltati, considerati pazienti?

Quanto tempo passato da soli prima di conquistarsi il diritto ad essere un paziente e con questo il diritto alla cura! Oggi è di sicuro un po' meno così, ora c'è più attenzione e capacità di diagnosticare il Dap e un po' più di coraggio delle persone che si trovano ad affrontare questi disturbi, a rivendicare la propria visibilità.

L'esito per molti ha comportato l'evoluzione da una percezione di un Sé bloccato nell'aspetto *deficitario*, ad una partecipazione sociale attiva, con lo sviluppo di proprie passioni, attività espresse in ambiti di volontariato anche molto diversi da quello della Lidap, scelte di nuove professioni, modalità di vita più partecipative al proprio contesto sociale: *l'auto-attivazione* così perseguita in questa associazione ha prodotto in tante persone esiti sociali davvero inizialmente insperati.

La cura con quale si dovrebbe provvedere ad una corretta manutenzione del Sé sociale della Lidap (ebbene sì, anche la Lidap ha una sua Soggettività e un suo Sé sociale) diventa ancora più necessaria se si capisce quanto l'azione della Lidap, a tutti i livelli, sia stata e sia terapeutica per la riabilitazione del Sé sociale delle tante persone che ad essa si sono rivolte in questi trent'anni, e ad essa si appoggiano, con essa lavorano e si impegnano.



# **Premessa.**

## **Dai problemi d'ansia e di panico si esce e si può guarire!**

di *Alma Chiavarini*

*Non dobbiamo aver paura della fragilità.  
Dobbiamo aver paura di chi nasconde la  
propria fragilità.*

Ezio Bosso

Il libro di Valentina Cultrera, *L'anima in trappola. Come ho vinto gli attacchi di panico* con la prefazione della dr.ssa Gianna Schelotto, uscito nel 1995, costituì una delle prime testimonianze sul disturbo di panico descritto dalla parte di chi lo viveva. Quattro anni dopo la costituzione dell'associazione Lidap (acronimo che sta per *Lega Italiana contro i disturbi d'Ansia, d'Agorafobia e da attacchi di Panico*).

Dopo trent'anni di condivisioni di tante esperienze vogliamo offrire un altro contributo, soprattutto con il desiderio di testimoniare a chi oggi si trova a vivere queste problematiche, che dal *panico si può uscire*, pur nella consapevolezza che possa essere difficile dare uno stesso significato a questa affermazione: per qualcuno c'è coincidenza con la parola *guarigione*, per altri la semplice constatazione della cessazione dei famosi attacchi e quindi della sintomatologia, per altri ancora la consapevolezza e rilevamento di aver acquisito un diverso modo di vivere che fa percepire la vita di prima quale una simbolica trappola da cui sono riusciti ad evolvere.

Per chi si trova a vivere oggi l'invadente sintomatologia del Dap (Disturbo da attacchi di panico) sarà di sicuro difficile comprendere il ringraziamento che molte persone che hanno partecipato ai gruppi Lidap, hanno rivolto alla fine al proprio disagio, quando poi percepito come una parte di sé che salva da una vita non autentica in quanto ostaggio di valori e binari tracciati o incoraggiati da situazioni esterne e da altri. E qui il panico, da mostro estraneo che terrorizza e aggredisce, come generalmente avvertito fin dalle sue prime avvisaglie, si è percettivamente trasformato, nella parte amica, seppur molto dolorosa e odiata, che ha spronato e permesso di lasciare quelle sicure, conosciute, rassicuranti, direzioni di vita per trovarne altre, rispettose delle proprie passioni, desideri e tendenze.

Su questo aspetto ricordo con molta vividezza, agli inizi della nostra storia Lidap, la partecipazione ad un convegno all'Università delle Stelline a Milano (insieme al dott. Antonino Minervino e al dott. Maurizio Vescovi), in una sala gremita, dove mi sono trovata a parlare sui temi del panico, fenomeno allora ancora poco conosciuto, seduta a fianco del Dott. Piero Parietti di Milano che inserì, nel suo intervento, con mio grande stupore, e penso anche dei tanti altri presenti, una frase su cui poi per tanto tempo sono ritornata: "Voi che avete la fortuna di avere il panico che vi tira la giacchetta per segnalarvi che qualcosa non funziona...".

Io, pur frenata dalla mia innata timidezza e soprattutto dalla consapevolezza di rapportarmi con uno psicoterapeuta di riconosciuto valore, che leggevo sempre volentieri appena ne avevo l'occasione, trovandomi proprio accanto a lui, mi permisi di accennargli, in via riservata, che probabilmente una parte grande dei presenti poteva essere lì proprio perché aveva il panico e che magari poteva non condividere questa affermazione perché più che una fortuna, il panico, è identificato dai più come quel mostro sconosciuto che ti sconvolge la vita, ti annienta le certezze e ti toglie letteralmente 'la terra da sotto i piedi'. Mi rispose, con molta gentilezza e, credo anche affetto: "Molta gente, nasce, vive e muore senza sapere perché è venuta al mondo e chi è: io preferirei incontrare la fortuna del panico...". Ci ragionai tanto, incredula i primi tempi (leggendo questa tesi alle diversità di vedute tra chi sperimenta un problema e chi lo studia e teorizza) e solo più avanti ne ho capito e riconosciuto il senso, insieme ai tanti amici dei gruppi con i quali abbiamo cercato di decifrare, per tanto tempo, anche questa visione, fino ad allora a noi decisamente sconosciuta.

## **Gli inizi**

Credo sia simpatico, e in qualche modo curioso, ricordare che l'associazione, dentro cui inizia e cresce questa nostra storia, nasce a La Spezia nel 1991, per iniziativa di Valentina Cultrera che si presentò, ancora giovane studentessa di filosofia, allo spettacolo televisivo *Maurizio Costanzo Show* per parlare del suo disagio e dei sintomi che la tormentavano in un periodo storico dove non era ancora usuale sentire parlare di panico. In pochi giorni la trasmissione fu sommersa di lettere e Valentina ebbe l'idea, insieme a un piccolo gruppo iniziale di persone, di costruire uno spazio di confronto e collegamento tra le persone che sperimentavano questo disagio.