

Italo Conti

PANICO!

Come smettere di temerlo
e riuscire a superarlo



Le Comete 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.



Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

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.

Italo Conti

PANICO!

Come smettere di temerlo
e riuscire a superarlo

Le Comete FrancoAngeli

Grafica della copertina: *Alessandro Petrini*

Copyright © 2013 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.

*Se cambi il tuo atteggiamento verso le cose,
finisci per cambiare le cose.*
(Emil Cioran)

*Ringrazio chi ha avuto la pazienza
di leggere e rileggere le bozze,
dandomi preziosi consigli
su come temperare la mia innata tortuosità
nell'esprimermi.
In particolare, Paola e Simone.*

Indice

Premessa	pag. 11
1. Il panico	» 13
1. Storia del panico	» 13
2. Paura	» 18
3. Ansia	» 20
4. Veri incontri col panico	» 22
2. ADP: fisiologia e patologia	» 33
1. Il metodo del topo	» 33
2. “La scimmia sulla schiena”	» 37
3. Perché e di cosa ci spaventiamo se abbiamo un ADP	» 40
4. ADP: quali i rischi per la salute?	» 45
3. Le cause del panico	» 49
1. Fattori ambientali	» 49
2. Fattori biochimici interni	» 54
3. Fattori biochimici esterni	» 57

4. Traumi fisici o emotivi	pag. 63
5. Altre condizioni traumatiche	» 66
4. “Paura, panico, fobie”...	» 71
1. Come dal panico può nascere una fobia	» 71
2. Cos'è una fobia	» 73
3. Sistemi integrati fra ansie, panico e fobie	» 76
4. Gli inganni che alimentano la persistenza di una fobia	» 79
5. Come si possono superare panico e fobie	» 85
1. Farmacoterapie e psicoterapie	» 85
2. Farmacoterapie	» 86
3. Le psicoterapie negli ADP e nelle fobie: confronto tra Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale (TCC) e Psicoterapia Breve Strategica (BST)	» 94
4. Protocolli della TCC per il superamento del panico e delle fobie	» 95
5. Protocolli della BST per il superamento del panico e delle fobie	» 96
6. Contributi dell'autore	» 103
1. Storia personale del panico e della sua evoluzione	» 103
2. Alcune storie aneddotiche esemplari	» 107
3. Considerazioni riassuntive, puntualizzazioni, epilogo	» 118
Appendice su TCC e BST	» 125
Bibliografia	» 151

Premessa

Chi scrive ha avuto attacchi di panico. Ha dovuto imparare a uscirne da sé. Ai tempi in cui ebbe il primo, il problema era poco noto, anche agli addetti ai lavori.

Nella seconda metà degli anni Settanta dello scorso secolo le persone che soffrivano di attacchi di panico probabilmente non erano molte meno di oggi. Forse, era molto più diffusa, rispetto a oggi, la vergogna di ammettere e di far sapere in giro che si aveva questo problema.

Spesso, soltanto i familiari erano consapevoli. Le possibilità di informarsi erano limitate, perciò nella grande maggioranza dei casi chi soffriva di panico poteva solo convivere malissimo con la paura di essere gravemente malato, e tirare avanti con tutti i limiti cui il panico costringe.

Naturalmente, oggi, le cose sono cambiate. Il panico è notoriamente un problema molto diffuso. Se ne parla e se ne sente parlare e si possono ottenere informazioni da numerose fonti, fra cui il web, forum, chat, saggi, letteratura specialistica e non.

Ma le informazioni in alcuni casi sono piuttosto vaghe, o esaltano o riducono la nocività del problema: danno notizie piuttosto

leggendarie e poco fondate riguardo a soluzioni facili, oppure esagerano le difficoltà di andare oltre il problema. Quando le informazioni reperibili sono così numerose, diventa più difficile scegliere e *di conseguenza può aumentare la confusione piuttosto che la comprensione.*

Questo libro si propone di:

- dare chiarimenti precisi, aggiornati e non mistificatori sul panico;
- definire quanto un attacco di panico (da questo punto in acronimo **ADP**) sia realmente pericoloso per la salute;
- evidenziare quali situazioni possano provocare un **ADP**;
- chiarire come un **ADP** non curato possa evolvere (negativamente); quindi verrà trattato anche il tema delle **fobie**;
- specificare quale sia lo stato dell'arte sulla cura dell'**ADP**, e delle fobie, anche attraverso sintetici resoconti di alcune psicoterapie effettuate dall'autore;
- informare concisamente il lettore sulle principali caratteristiche dei due modelli di psicoterapia (Cognitivo-Comportamentale e Strategica Breve) riconosciuti come i più efficaci sul panico e le fobie.

Il panico

*Non sono le cose in sé a turbarci,
ma il modo in cui le interpretiamo.
(Epitteto, II sec d.C.)*

1. Storia del panico

Siamo debitori alla mitologia greca di gran parte della nostra cultura¹; e anche delle narrazioni che ci portiamo dietro da qualche millennio. Suggestive figure leggendarie che riescono a ben rappresentare qualcosa di attuale, ma che spesso usiamo senza conoscere o avendo dimenticato la mitologia da cui provengono. Se invece la conoscessimo o ricordassimo, anche le figure linguistiche potrebbero assumere un significato più flessibile e ampio, consentendo un'interpretazione e un vissuto meno estremizzati.

Pan, dal cui nome, come leggeremo, deriva il termine “panico”, è un personaggio *tutt'altro che terrificante* della mitologia greca. Pan (da *paein*, pascolare), è il classico allegro dio pastore, in perenne ricerca di ninfe da sedurre, inventore del famoso flauto².

¹ “È in Grecia che la nostra cultura ebbe inizio (...) la complessità politeistica greca allude alle nostre complicate e inesplorate situazioni psichiche” (Hillman, 1972).

² Un semplice strumento costituito di 7 segmenti di canna affiancati, identico al suggestivo flauto degli Inti Illimani.

Ma Pan è anche Fanes (da φαίνω, “fàino”, verbo greco che significa mostrare, svelare, mettere in luce), associato a Fauno, lo *spiritello burlone* dei boschi, delle profondità della terra, delle grotte, protettore delle greggi, dei campi, delle selve e della natura in generale. Un rappresentante *ante litteram* dei “verdi”.

Se dobbiamo dar retta a Omero, che di queste cose se ne intendeva, Pan aveva genitori prestigiosi: il dio Ermes e Driope, ninfa della quercia. Tuttavia, nonostante l’avvenenza della madre e del padre, Pan è piuttosto bruttino: ha il torso umano, ma con viso allungato, occhi a mandorla, e corna di capro; così come caprine sono le gambe, e gli zoccoli. È raffigurato in questo modo appunto perché è il dio delle greggi.

L’iconografia ebraico-cristiana si è appropriata dell’immagine, e ne ha fatto una raffigurazione del diavolo.

Che Pan sia diventato il demonio non deve suscitare troppo sconcerto; siamo nell’ambito della rappresentazione e della narrazione religiosa, e quindi, come in molti altri casi, alcuni Dei pagani sono stati “sincretizzati”. Le immagini, le narrazioni, si sono trasferite nel nuovo Dio o comunque nell’“Olimpo” della religione più recente.

Ne è esempio, in Brasile, il sincretismo tutt’ora vigente fra numerosi Dei (*orixàs*³) delle etnie africane, e i santi della narrazione cattolica, che gli schiavi africani avevano dovuto accettare assieme alle altre imposizioni dei padroni.

Le forme religiose e le deità delle etnie yoruba sono sopravvissute e i loro rituali continuano a essere praticati alla luce del sole, dalle *mães de santos*, e dai *pais de santos*⁴ nei vari *terreiros*⁵

³ “L’*orixà* (leggi “oriscia”), detto anche santo, per il processo sincretico con i santi cattolici, si impossessa del credente e si serve di lui come strumento per comunicare con i mortali. (...) Il mondo celeste non è distante, né superiore e il credente può conversare direttamente con la divinità e chiederne i benefici” (Wikipedia).

⁴ Sacerdoti rispettivamente femmine e maschi (madre di santo e padre di santo) evocatori degli *orixàs*.

⁵ Luogo “consacrato” nel quale si celebrano i rituali del *candomblè* (che a Rio e a São Paulo viene chiamato *macumba*) cioè della religione africana importata dall’Africa e in gran parte sincretizzata con quella cattolica.

o nelle cerimonie nelle quali una *mãe de santo* entra in trance ed evoca lo spirito di un dio guerriero yoruba, sincretizzato con san Michele arcangelo...

1.1. Terrore panico

La raffigurazione originale del dio Pan lo descrive come iconoclasta, burlone, sempre in cerca di ninfette da svezzare, musicista di vaglia. La sua mitologia è *complessa, canzonatoria e trasgressiva*, e gli aspetti prevalenti, altrettanto ironici e scherzosi, rappresentano il ribaltamento di un complesso di inferiorità: Pan è brutto, piccolo, a chi può far paura? È deforme, chi può attrarre? Ciononostante, ci prova ogni volta che può, a sedurre ninfe se possibile bellissime.

Da dove deriva dunque l'invenzione di un Pan terrificante? Il termine "terrore panico" nacque quando i Galli, che stavano invadendo la Grecia, arrivarono a Delfi, sede del famosissimo oracolo. Entrati nel tempio di Pan, videro la statua, e, non sapendo nulla della mitologia, si spaventarono a tal punto da fuggire e interrompere l'invasione e il saccheggio⁶.

Quando le religioni monoteiste (cosiddette del Libro, e cioè l'ebraica, la cristiana e l'islamica) decidono di costruire un nuovo mito, che deve incarnare un "mostro", il diavolo, Satana, hanno pronto sia l'aspetto fisico, che la fama terrificante e viziosa; e così, Pan diventa la raffigurazione del demonio. Vengono sopresse le parti originarie del vecchio mito, falsando il fatto che il vero Pan (e quindi il vero panico) è prima di tutto un millantatore, una "simpatica canaglia".

I soli ricordi terrifici del dio Pan invadono completamente il nuovo mito e così si architetta una continuità nei secoli fra l'immagine, e la peggiore fama, del dio con zampe e corna di capro. Entità che cerca l'accoppiamento sessuale con le donne peccatrici e indemoniate (vedi le streghe e il sabba delle stesse con il Ma-

⁶ Tutto ciò accadeva, sembra, intorno al 280 a.C.

ligno) e che atterrisce con la sua assoluta perfidia nella vita terrena, ma ancor più nell'Aldilà, in cui (si legga l'Inferno di Dante) il demone ha la funzione di torturare in eterno i peccatori.

1.2. Cos'è il panico

Oggi, la psicologia definisce *panico* una sensazione, o meglio, una serie di sensazioni, assolutamente scioccanti: paura che aumenta vertiginosamente, in un tempo brevissimo, alla quale si uniscono percezioni fisiche vissute come segni che sta per capitare, o sta capitando, qualcosa di improvviso e mortale, come un ictus, un infarto.

I motivi per provare un terrore assoluto sembra che ci siano tutti. *Improvvisamente* il respiro diventa affannoso, si avverte una sorta di soffocazione da mancanza d'aria, il cuore aumenta i battiti, si prova un senso di costrizione al petto, le mani tremano, le gambe pure, si suda copiosamente, o si sente un freddo repentino.

Improvvisamente si percepisce un annebbiamento dei pensieri, e della visione; *improvvisamente* si ha una sorta di senso di distacco dalla realtà. E, su tutto, domina il terrore di stare per morire, per qualcosa di subitaneo e fatale; oppure, di stare impazzendo, come simbolo della perdita totale del controllo sulla propria mente.

Generalmente, i sintomi percepiti sono una "selezione" tra quelli elencati. Quello che invece è sempre presente, è il "terrore panico", ancor più terrificante, in quanto chi lo subisce, non vedendo motivi esterni per essere così atterrito, deve concludere che il motivo è interno, ergo che sta per morire o per impazzire.

Naturalmente, si cade in un inganno: *le sensazioni provate, i pensieri e le spiegazioni sono un imbroglio*, esattamente come quelle che portarono i galli a scappare precipitosamente da Delfi solo perché avevano visto la statua di Pan.

Poiché è particolarmente difficile criticare l'inganno, se le crisi si ripetono, è in concreto inevitabile che una persona sviluppi quella che si chiama "paura della paura". È dunque portata a mo-

nitorare in modo incessante le sue reazioni di fronte a qualsiasi nuova situazione, nella vana illusione di poter scongiurare l'attacco, purché se ne accorga in tempo.

In effetti, ciò che succede è esattamente l'opposto: la persona vive un perenne stato di pericolo e di ansia, e, nel suo controllare i segnali fa avverare la profezia che le cose stanno aggravandosi. Ho conosciuto un signore che stava perennemente con la mano destra sull'emitorace sinistro, per sentire la velocità dei battiti del cuore.

Il risultato è, quasi sempre, che *una persona evita* i luoghi o le situazioni in cui per la prima volta ha avuto un ADP; in ascensore, per esempio, o in auto, o durante una fila alla posta. Ogni luogo ed esperienza possono esser motivi d'innescò per un ADP, e le persone possono essere veramente creative.

Una ragazza che ho incontrato provava panico nel passare sotto una qualsiasi costruzione di più di due piani. Aveva avuto il suo primo ADP passando e osservando le statue e il palazzo della Civiltà del Lavoro a Roma, nel quartiere EUR (Esposizione Universale Romana).

A posteriori, nel tentativo (comune) di trovare una causa plausibile al terrore provato, aveva pensato che una di quelle enormi statue sarebbe forse potuta precipitarle addosso, e da allora cercava di evitare accuratamente tutti i luoghi (a Roma!) con statue e monumenti. Da quell'inizio, la situazione si era evoluta (si fa per dire) in una fobia verso ogni costruzione più alta di due piani. Per concludere, la ragazza usciva solo accompagnata, allo scopo di essere aiutata se le prendeva un ADP, e indossando sempre una felpa, con il cappuccio calato, per impedirsi di vedere sopra di sé...

Quanto sopra, anticipa un capitolo successivo dove si descrive come sia *frequentissimo che dagli ADP possa svilupparsi una fobia*, cioè una paura fortissima e immotivata, verso una classe o una categoria di oggetti, situazioni, luoghi.

Un ADP in ascensore potrebbe generalizzarsi in una fobia nei confronti di ogni locale piccolo e così via.

Per concludere il paragrafo, alcuni valori numerici: sembra che il disturbo da attacchi di panico sia diffuso nella popolazione

europea in una percentuale che varia dall'1,5% al 4% (DSM-IV, *Diagnostic and Statistic Manual of Mental Diseases*, 1994). Le donne sono il doppio degli uomini (ma mi domando quanto questo sia credibile, forse gli uomini si vergognano a dire che hanno il panico), la fascia d'età in cui questo disturbo è più frequente è quella che va dall'adolescenza ai 35 anni, e l'incidenza è nettamente più alta per chi vive in città rispetto agli abitanti di piccoli centri.

2. Paura

“La **paura** è un'intensa emozione derivata dalla percezione di un pericolo” (Wikipedia) indotta da qualcosa che vediamo o sentiamo *fuori di noi*. Ovvero, si tratta di una reazione emotiva automatica che serve a mettere a disposizione in tempi brevissimi l'energia e le azioni necessarie ad affrontare, con la fuga o l'attacco, se la fuga è impossibile, un pericolo.

La paura è un'emozione fondamentale, che ha anche la funzione importantissima di frenare un individuo dal correre rischi inutili, e che si sviluppa e prende le mosse dalla scansione fra noto e ignoto.

Se qualcosa è noto, a prescindere da quanto possa essere oggettivamente pericoloso (come guidare per 12 ore di seguito un tir sulle autostrade italiane) in genere la paura non si verifica, oppure è a uno stadio leggero.

Se viceversa un individuo si trova a dover affrontare qualcosa a lui sconosciuto, allora l'emozione può verificarsi, ed essere magari forte, anche se l'ignoto che deve affrontare si rivela scarsamente temibile, come cambiare strada rispetto alla solita. Come dice il proverbio, “Chi lascia la via vecchia per la nuova, sa quel che lascia, ma non sa quel che trova”...

Di fronte a qualcosa di estraneo alle proprie informazioni o abitudini (per inciso, “estraneo” è alla radice di altre parole, come “strano”, “straniero”) spesso si ha paura, e quindi si cerca di evitare. Un'altra emozione fondamentale, esattamente recipro-

ca alla paura, è la curiosità. Se un soggetto si fa dominare dalla paura, non conoscerà altro che una piccola frazione del mondo, degli altri, ma anche di sé.

Se invece lascia vincere la curiosità, esplora il mondo. Tuttavia, se la curiosità dovesse prevalere troppo spesso, si potrebbero correre rischi che compromettono la capacità di sopravvivere: buttarsi da un ponte legato a un elastico può soddisfare una curiosità, ma se l'elastico si spezza...

La paura alcune volte si può controllare attivando la curiosità: la fobia sociale⁷ blocca le persone che ne soffrono, e impedisce loro di avere naturali e rilassati rapporti sociali. Questo succede anche con le persone di famiglia, o con gli amici.

Ebbene, spostare l'attenzione del "fobico" su qualcosa che può incuriosirlo, può essere un valido contrasto alla paura: gli si può proporre, per esempio, di andare a una qualunque occasione sociale, e di immaginare quale può essere la storia di qualcuno fra i presenti. Questa "osservazione/invenzione" antropologica potrebbe ridurre o eliminare la paura.

In sintesi, la paura è in genere relativa a qualcosa di esistente, di riscontrabile in modo concreto. Abitualmente scompare o si riduce di molto quando l'evento che l'ha provocata è trascorso; si può aver paura di esser bocciati a un esame, ma quando lo si è sostenuto, bene o male che sia andato, la paura finisce.

La fobia invece, spesso è relativa a qualcosa di difficilmente riscontrabile: se ho la fobia dei serpenti a sonagli, che non si trovano in Italia altro che nei rettilari degli zoo, manterrò questa paura sempre, scapperò a gambe levate se sento un suono di nacchere, e mi guarderò attorno ansiosamente quando attraverso un giardino o un parco. So che è quasi impossibile che io incontri un "naja tripudians"⁸ per strada, ma il "quasi" non significa impossibilità totale, quindi...

⁷ Si veda più avanti il cap. 4.

⁸ Serpente a sonagli che vive nel sub-continente indiano, detto anche "cobra dagli occhiali".