

L'attacco di panico

La descrizione di un attacco di panico da parte di un paziente di ogni età, segue un modello costante: “Mi sento morire...mi manca l'aria...il cuore batte forte...ho paura di perdere il controllo...”.

L'attacco di panico è fondamentalmente la paura di aver paura, la paura di morire, la paura di impazzire.

Le condizioni possono essere molto diverse tra loro, anche se spesso l'attacco di panico si manifesta quando il paziente si sente costretto in una certa situazione come un mezzo di trasporto, la metropolitana, l'aereo, la macchina, o situazioni che sembrano costringere in una posizione senza via di uscita come il cinema, un ingorgo o, al contrario, in ambienti aperti in cui ci si sente persi e senza punti di riferimento.

Per il paziente, l'associazione dell'attacco di panico e l'ambiente in cui questo si manifesta, diventa quasi un fatto magico. Infatti, evitando il luogo o la situazione in cui si è sentito male, egli cerca di controllare e di allontanare la paura della paura: “se evito di guidare, non mi accadrà nulla”.

E' lo stesso meccanismo della superstizione quando si attribuisce ad un numero, ad una certa circostanza, ad un colore, un'influenza negativa.

Il vantaggio è che evitando a situazione carica di negatività, si ha l'illusione di allontanare la sfortuna.

La difesa fobica, inizialmente, sembra funzionare in quanto la persona vive l'illusione di poter controllare il problema evitando alcune isolate situazioni. Purtroppo l'iniziale sollievo ha breve durata, infatti, progressivamente aumentano le situazioni “pericolose” fino a limitare in maniera significativa la vita della persona che può, in alcuni casi, giungere a chiudersi in casa per evitare incontri sociali.

Tutto diventa difficile, anche le azioni più semplici come recarsi al lavoro, incontrare gli amici, fare una passeggiata.

La paura di avere paura, restringe il raggio d'azione fino ai minimi termini e anche se la persona si costringe ad uscire, lavorare, affrontare un viaggio, tutto è vissuto con grande fatica ed angoscia rovinando il piacere di vivere la quotidianità.

Apparentemente il paziente partecipa ad una riunione di lavoro o guarda un film ma in realtà è immerso in un proprio mondo parallelo che solo lui conosce in cui si ripete mentalmente una serie di “mantra negativi” del tipo. “mi sento male, ho paura, mi

scoppia il cuore, mi verrà un infarto, appena termina il film tornerò subito a casa, dov'è l'ospedale più vicino, chi mi può aiutare”.

Se riesce a contenere l'ansia, la persona si sentirà male ma cercherà di nascondere la sua condizione, altrimenti l'angoscia lo prenderà alla gola e allora il mostro chiamato “paura di aver paura” lo costringerà a lasciare la sala cinematografica o la riunione di lavoro.

Apparentemente la persona in preda a questo tipo di angoscia, partecipa alla situazione che sta vivendo ma in realtà è separato dall'esterno da un vetro trasparente su cui scivolano le emozioni e le sensazioni come gocce d'acqua su una superficie impermeabile.

Egli non ascolta nulla, non gli arriva il calore o la vivacità dell'ambiente esterno, è solo, completamente isolato, anche se circondato da persone che provano affetto verso di lui ma non lo può percepire in quanto saturo dei suoi mantra negativi.

L'aspetto fisico della persona in preda a questa angoscia senza nome, è proprio quella di qualcuno che è attanagliato da potenti artigli alla gola e si sente morire, impazzire, andare in pezzi.

E' una sensazione tremenda ma anche innocua, è proprio questo il paradosso, non c'è nessun pericolo il paziente non morirà e non sarà aggredito da nessun mostro verde con gli artigli affilati.

Il paradosso è che non ci sono pericoli per la salute o per l'incolumità della persona, eppure questa soffre atrocemente come mai nella sua vita. La vittima di questo mostro soffre dei propri pensieri e delle proprie fantasie, non è colpa del caldo o del freddo, della presenza o dell'assenza fisica degli altri.

Soffre dei propri pensieri senza parole che egli stesso non conosce e che non sospetta neanche di pensare.

I pensieri senza pensatore, come direbbe Bion, si aggirano intorno alla persona che ignora se stessa e si trasformano in sensazione fisica, in pericoli straordinari come felini dai denti affilati che azzannano senza pietà.

Raccogliendo la storia di questi pazienti, è tipico come raccontino eventi, esperienze difficili e traumatiche della loro vita, con assoluta leggerezza come se non fossero fatti che li riguardino direttamente e spesso non riescono ad associare la situazione vissuta con l'attacco di panico.

E' proprio l'assenza del pensiero che scatena l'attacco, il poter riconoscere l'emozione disturbante, può diventare la chiave per liberare dalla paura del mostro verde.

E' la stessa situazione di un bambino che ha paura del buio disteso nel suo lettino e vede allungarsi le ombre dei mobili della sua stanza e dei suoi stessi giocattoli, egli ha molta paura ma è sufficiente la voce della mamma per tranquillizzarlo. La luce accanto al letto può illuminare i mostri nascosti nell'ombra che scompaiono per magia al contatto con la luce.

Anche il mostro verde della paura di aver paura, può scomparire facendo luce, una luce che scalda e che consola e che accoglie il bambino spaventato che l'adulto nasconde dentro di se.

E' la pretesa dell'adulto di controllare tutto, l'illusione di essere "duro" e "forte", ossia senza emozioni, ad allontanarlo dal dialogo interno con il bambino che è in lui e questo bambino rischia di sentirsi sempre più solo e disperato se non viene accolto ed ascoltato.

Chi soffre di attacchi di panico, vive in un mondo fobico, pieno di divieti, obblighi, percorsi già fissati che vengono vissuti come immutabili.

Ci si sente prigionieri di una realtà che non piace e non appartiene ma di cui non si può farne a meno perché altrimenti ci si sentirebbe persi e spaesati senza possibilità di ritrovarsi.

Non si può fare a meno della protezione della prigione ma questa è intollerabile.

I rapporti affettivi sono vissuti come invischiati ma assolutamente necessari per la sua stessa sopravvivenza. Parafrasando Racamier si potrebbe dire "Né con te, né senza di te".

Un paradosso, che in quanto tale, è irrisolvibile. Il conflitto non viene esplicitato con le parole ma vissuto sul piano somatico con l'attacco di panico che come un mostro verde, prende alla gola.

Come addomesticare il mostro verde? Per fare luce è necessario prima abbassare ogni luce. Fare buio, abituarsi al chiaroscuro, dare un nome alle ombre, avvicinare le paure dargli una forma, un oggetto, un luogo di incontro.

Esplorare un paesaggio sconosciuto, un bosco buio dove ritrovare il bambino perduto con l'aiuto dello psicoterapeuta che mastica i pensieri, le emozioni e le sensazioni, traducendole ed offrendola all'adulto in preda al panico.

Chi vive il panico, tende a percepire il mondo interno come concreto, il pensiero è semplice e lineare, ciò che si vede è l'unica realtà. Le parole rappresentano il ponte che può riavvicinare la persona alle sue emozioni e sensazioni.

Dott.ssa Elena Isola
Psicoterapeuta
Sessuologa Clinica
Cell. 328 66 362 42
Roma – Ostia Lido