

***La Paura “questa ben nota sconosciuta “ ovvero
l’attacco di panico. Un segnale spaventoso e terrificante
Ma, a ben vedere, altrettanto vitale e tonificante!!***

***Che cos’è ?? Come si manifesta e come gestirlo e
curarlo fino alla sua completa scomparsa***

***Prima di parlare del panico vorrei dire due parole sulla
Paura. Che cos’è la Paura? Possiamo affermare che
In natura non esiste il coraggio ma esiste la paura. La
Paura è un meccanismo di difesa che ci avverte di un
Pericolo. E’ un’emozione primaria presente sia nel
mondo umano sia nel mondo animale.***

***Il fisiologo Cannon pone la paura tra le quattro reazioni
Fondamentali dell’uomo e per il noto etologo Lorenz è
Uno dei quattro complessi pulsionali fondamentali
Il Buddismo va oltre“ tutto l’universo ha paura.....”
L’approccio occidentale alla paura è però ben diverso.
In accordo con gli atteggiamenti del nostro IO eroico,la
Paura è considerata innanzitutto un problema morale da***

Superarsi con coraggio....”La paura esiste per essere affrontata e vinta dall’eroe nel suo cammino verso la Virilità(riti d’iniziazione tribù ecc. ecc. “(Hillman)

Alla paura si può rispondere dicono i fisiologi con due modalità l’attacco o la fuga(il cerbiatto fugge riconoscendo nel leone l’aggressore) o con l’attacco all’aggressore se ciò è possibile. Fino a quando non si è azzerata la condizione di allarme si vive male E’ in-

Fatti un meccanismo di difesa che genera malessere, ansia angoscia, disperazione.... Appare però chiaro

Che nella paura è fondamentale che alla paura si accompagni sempre l’identificazione del pericolo,

che lasci lo spazio per la difesa o la fuga. Ma, quando

questo pericolo reale manca, allora la paura viene vissuta come un danno, come un segnale che rigenera

in sé nuova paura e finisce per confondere, paralizzare..

Da strumento di difesa si trasforma (forse apparentemente) in strumento di offesa che ci rende incapaci di qualsiasi reazione volitiva Qui la paura diventa PANICO. E questa sensazione è talmente sgradevole da evitarla, da evitare ogni situazione che

Possa somigliarle, perché questa rafforzerà la situazione di panico che creerà altro panico,

Siamo così nel ben noto fenomeno dell’evitamento, che

Di panico in panico può portare ad una vita di clausura ad una vita non vita, a quel senso di morte che può emergere durante gli attacchi.

.....Eppure.....

IL termine Panico sembra avere un'origine ben diversa. La parola Panico deriva infatti da Pan, un dio, del Pantheon greco, un archetipo, estremamente vitale.

Pan infatti è ricordato come dio della Natura, degli istinti, della sessualità e della rabbia. Pan ci immerge Nella vitalità della natura con le sue opposte tendenze, nella corporeità e le sue esigenze, nel diavolo dai piedi di capro. Molto si può dire su pan, tranne che egli possa essere associato al senso di morte. Lui che è sacro a Venere e a Eros.

Il panico infatti ci riporta, dice Jung, alla saggezza del corpo perché è proprio il corpo nell'attacco di panico

A mandare strani segnali, talvolta concretamente inesistenti, talvolta insopportabili, terrorizzando la nostra coscienza e il nostro io.

Ma allora come conciliare questi aspetti così contrastanti : da un lato la paralisi, l'attacco cardiaco apparente, il senso di morte.....dall'altro l'estrema vitalità di un archetipo (la Natura) vecchio come il mondo ??

=== Caso di Raffaella ==

Non è sempre necessario ricorrere ai farmaci!!

**Che dovrebbero essere, almeno dal mio punto di vista ,
l'ultima cosa a cui rivolgersi e il caso di R. lo dimostra.**

Raffaella ha 22 anni è all'ultimo anno di università, le

**Mancano circa cinque esami e la tesi, ma da quando è
tornata dalle vacanze estive non vuole più andare
all'università, anzi a dire il vero non vuole più uscire**

Di casa anche se sta molto male anche a casa.

**Ogni volta che deve uscire si sente male: tachicardia a
mille, extrasistole, vomito e mal di stomaco.**

. Le chiedo se vuole

**Una terapia da sola o in gruppo. Lei mi risponde che
vuole una terapia individuale ma che i genitori devono**

**Stare con noi., o la mamma o il papà perche lei
potrebbe sentirsi male.**

**Io accetto inizialmente le sue condizioni ma poi,
secondo la tecnica cognitiva comportamentale, cerco di**

Farle fare piccoli passi verso la guarigione. Così a poco

**A poco R. accetta di rimanere sola con me e poi
lentamente di venire da sola senza essere**

accompagnata in terapia. Contemporaneamente le insegno il Rilassamento Progressivo di Jacobson, per Rilassarsi e controllare gli attacchi e le consiglio di Monitorare i suoi attacchi, scrivendo un diario in cui deve annotare scrupolosamente orari e durata degli Attacchi, contemporaneamente le consiglio dei fiori di bach per alleviare un poco l'ansia. Così a poco a poco

R. acquista fiducia e mi racconta quando ha avuto il primo attacco avvenuto appena arrivata in Puglia

Nel paese nativo dei suoi genitori dove vanno tutti gli anni a passare le ferie di Agosto. Mi racconta anche che l'anno precedente si era innamorata di un ragazzo che

Le aveva promesso di trasferirsi a Milano, ma l'aveva imbrogliata e non solo non si era mai fatto vivo ma l'aveva lasciata dicendo che erano troppo lontani.

Con questo ragazzo, minimizza R. c'era stato solo qualche bacio, niente di importante, anche perché R.

Non ha mai avuto rapporti sessuali, e forse, se fosse venuto a Milano e si fossero fidanzati..... Comunque

Tutto questo non aveva però niente a che vedere col suo stare male, a suo dire....

Finalmente R. cominciava ad aprirsi, ma sognava comunque molto poco e continuava a parlare poco

di sé e molto del suo star male. Così decido di passare

Al training Autogeno e alle visualizzazioni che la tecnica

**Spesso produce. Quasi subito R. visualizza un vulcano
In eruzione e successivamente un drago dalle lingue di
fuoco e poi ancora una grande piovra rosa che immersa
Nel suo bel mare pugliese cattura tanti pesci colorati.....
Certamente queste immagini ci portano all'approccio
Psicodinamico.**

**Così, mentre lei era paralizzata dal panico, il suo
inconscio esplodeva con immagini di fuoco e di rabbia
Che sicuramente il suo io razionale non poteva
accettare,**

**ma che il suo corpo cercava di esprimere, ricordandole
che non esiste solo l'università e lo studio, ma anche
la rabbia, anche il corpo con le sue esigenze.....di
piacere e di gioia(la piovra)**

**Così Pan (panico) terrorizzandola e bloccandola,le
Ricordava che doveva vivere assecondando anche
LA Natura, l'istinto.....**

Autore:

Dott.ssa Aviva Setton

Psicologa psicoterapeuta di Milano

Cell. 328 541 12 99