

## Emanuele Bartolozzi

### Il panico nel vissuto soggettivo

#### Il caso di B.

B. è una ragazza di 23 anni, pellettiera, preoccupata e poco disposta a parlare dei suoi problemi.

All'inizio della nostra intervista appare timida, poi comincia a parlare inondandomi improvvisamente di parole; tutto questo non a caso. Vedremo tra poco perché.

Il primo attacco di panico B. l'ha avuto a 16 anni; per tre anni ha fatto uso di Xanax quando non si sentiva tranquilla, poi più niente. Infatti è stata bene per altri quattro anni.

Recentemente, durante il periodo natalizio, ha avuto un altro attacco. Era al lavoro ed improvvisamente ha avuto la sensazione di non vederci più da un occhio: questo l'ha turbata molto, ha sentito mancargli il fiato, ha avuto una strana quanto sconvolgente paura di impazzire. Non riusciva più ad articolare le parole, tentava di parlare ma non riusciva ad emettere suono.

Si è recata immediatamente al Pronto Soccorso, dove, ovviamente, la rassicurano sulle ottime condizioni del suo occhio. Questo però non la tranquillizza. Ha paura che le capiti nuovamente e smette di recarsi al lavoro, nel posto, cioè, dove aveva avuto l'ultimo attacco.

Ma il panico la raggiunge anche a casa o mentre è fuori; arriva inaspettato, ovunque.

Torna, dunque, al lavoro, mettendo in atto una vera e propria "autodifesa": comincia a parlare, di tutto, con tutti. Il suo parlare è un antidoto contro il panico.

*"Se parlo non penso alle cose brutte che mi potrebbero accadere"*, dice B.

B. attualmente sta seguendo un percorso psicoterapeutico presso lo Studio di Pedagogia, Psicologia, Psicoterapia di Lastra a Signa.

Rifiuta fermamente l'assunzione di qualunque tipo di farmaco (tranne gli ansiolitici) perché ha paura di diventarne "dipendente psicologicamente".

La vita di B. scorre così: la famiglia, il fidanzato, il lavoro ed il panico, che non è tale da impedirle di fare le cose ma che, minaccioso, imperversa sopra di lei.

Lei viaggia con la macchina fornita di acqua, zucchero e Lexotan, altre autodifese che la rassicurano.

In un certo senso B. è un esempio vivente di chi con il panico ha deciso di convivere.

Accettare sé stessi e il proprio disturbo è, indubbiamente, il primo passo per affrontare gli attacchi di panico. Ma ricordiamoci che oggi, il panico, si può sconfiggere, attraverso farmaci specifici come gli antidepressivi e con l'aiuto di una psicoterapia mirata.

Inoltre, quest'ultima può risultare utilissima per prendere consapevolezza e sconfiggere quelle che abbiamo definito "autodifese": non dobbiamo dimenticare che queste, non solo molto spesso si rivelano inefficaci, ma possono addirittura peggiorare le cose aumentando la quota di ansia.

Infatti possono cristallizzarsi ed assumere la forma di "comportamento protettivo" o di veri e propri rituali.

#### Il caso di L.

L. non è mai stata una grande "viaggiatrice": ha sempre avuto timore degli spostamenti e riferisce di non essere mai stata abituata ad allontanarsi di casa da sola.

Infatti ha organizzato la sua vita all'interno di un piccolo cerchio: convive con il suo ragazzo in una casa che dista dieci minuti sia dal luogo dove lavora, sia dalla palestra che frequenta.

Nonostante questo, ultimamente, sostiene di aver dovuto rinunciare a tutto: da circa due mesi, infatti, soffre di attacchi di panico che le impediscono sia di uscire di casa senza essere

accompagnata, sia di rimanere a casa da sola.

Esce esclusivamente con tre persone: o con la sorella ( a cui è estremamente legata) o con il suo fidanzato, o con un suo amico.

Tutti loro sono a conoscenza del suo disturbo e questo la rassicura molto: *“se mi sento male, sanno come comportarsi”*, dice L.

L. aveva già sofferto di attacchi di panico sei anni fa, anche se lei sostiene che si trattava di episodi molto più superficiali di quelli attuali.

In quella occasione si acuì la sua paura per gli spostamenti; consultò uno psicologo ma solo per poche sedute.

Due anni fa un periodo difficile: il trasloco, problemi in famiglia, preoccupazioni sentimentali riattivano in L. il meccanismo del panico.

L. comincia ad aver paura di perdere delle cellule del cervello, di perdere la sua lucidità mentale, di perdere il controllo.

Poi, un anno fa, un lutto molto importante, le muore il padre. Oggi si trova nuovamente a combattere questa eterna lotta contro il panico.

Ma questa volta, oltre a farsi aiutare da uno psicoterapeuta, ha deciso di cominciare anche una terapia farmacologica.

Purtroppo i farmaci antidepressivi non hanno un effetto immediato, come l'ansiolitico; occorre circa 6-8 settimane prima di “toccare con mano” i primi effetti terapeutici.

L. è ancora in una fase troppo iniziale per potersi sentire meglio. Ma è molta fiduciosa: aspetta impaziente che quel farmaco le possa dare una mano a cambiare la sua vita.

## **Dal diario di E.**

.....

Come sempre accade e' la mattina il momento peggiore. Fino alle 10.30 o giu' di li'. Lo stomaco e' come un groviglio e non mi riesce di buttare giu' niente. Le cose che vedi e' come se non fossero piu' tue e le senti distanti. Poi, piano, piano se faccio qualcosa in cui mi coinvolgo sto un po' meglio ma continuo a sentirmi spossato con poche energie fisiche, l'attenzione centrata sui rumori del corpo, la sensazione di un cerchio alla testa.

Sono spaventato per rumori del corpo gia' sperimentati e che non mi avevano traumatizzato e poi non avevo piu' avvertito quel senso di chiusura – almeno parziale- che oggi mi assale.

I miei discorsi sono “distruttivi”: le cose non vanno , non so che fare, quest'anno e' stata una schifezza.

Non so come tornare a casa, ho paura di una strada che ho fatto mille volte e che dura 60 minuti, non parliamo poi di spostamenti a piu' largo raggio e su strade non conosciute.

Questa e' la piu' grossa limitazione che insieme al temere l'attivita' fisica per paura di restare di nuovo senza fiato mi fa deprimere: mi sento bloccato e senza quelle energie che riconosco come il mio modo di essere....