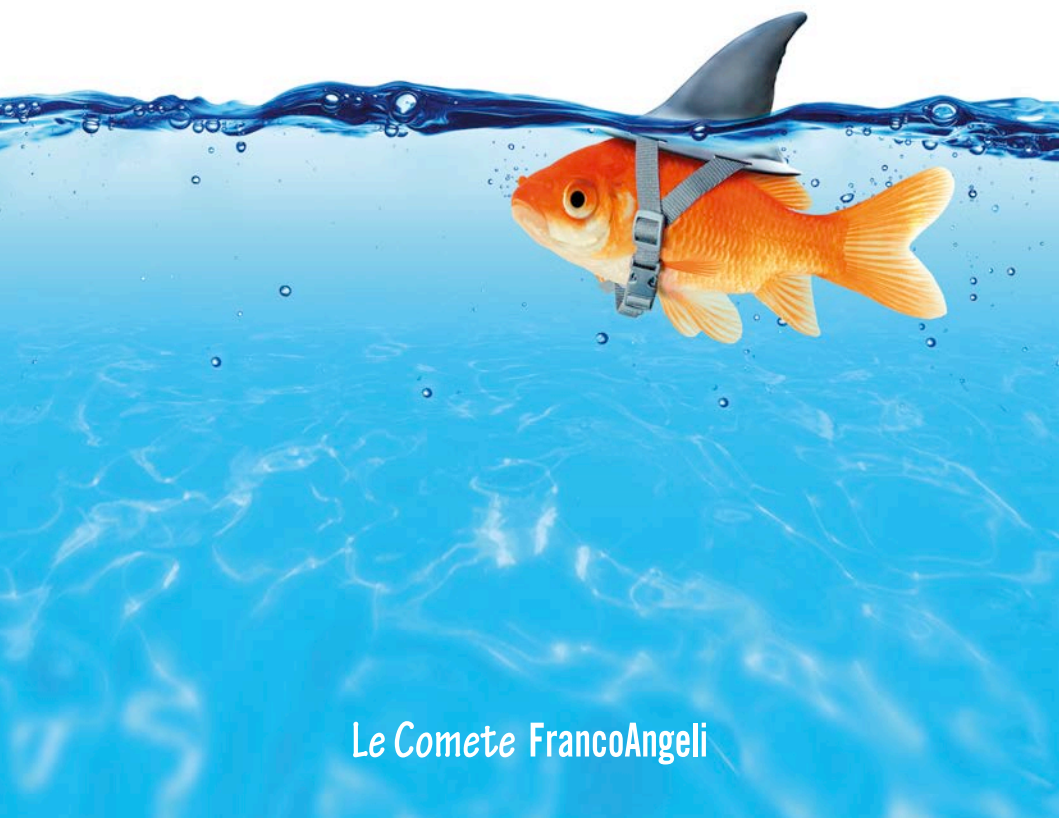


Alessandro Bartoletti

# PANICO ANSIA & PAURA

Guida strategica per aspiranti coraggiosi



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](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

**Alessandro Bartoletti**

# **PANICO ANSIA & PAURA**

Guida strategica per aspiranti coraggiosi

*Le Comete* FrancoAngeli

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).*

*L'uomo teme la paura quanto il pericolo*





---

# Indice

<b>Prefazione</b>	pag.	9
(e precauzione)	»	11
<b>1. Il volto di Pan</b>	»	13
1. Il panico, questo incomprensibile scocciatore!	»	13
2. Ho fatto tredici, dalla paura!	»	16
3. Paura, panico o ansia?	»	20
<b>2. Panico o panici? La piramide della paura</b>	»	27
1. Panico da paura	»	31
2. Ossessioni da panico	»	41
3. Paranoie da panico	»	46
4. Quel depresso di Pan	»	53
5. Panico da trauma e da spavento comunicativo	»	55
6. Panico d'amore (e altre incomprensioni)	»	59

<b>3. <i>Ad consultum dolemus.</i> Quando ciò che facciamo per proteggerci dalla paura ci terrorizza ancora di più!</b>	pag. 65
1. Rifuggire la paura	» 67
2. Evitare la paura	» 70
3. Ciarlare della paura	» 72
4. Delegare la paura	» 74
5. Ragionare con la paura	» 77
6. Profetizzare la paura	» 79
7. Incantare la paura	» 81
<b>4. (Alcuni) stratagemmi anti-panico</b>	» 85
1. Paradossare la paura	» 86
2. Silenziare la paura	» 89
3. Raggirare la paura	» 92
4. Studiare la paura	» 96
5. Spaventare la paura	» 100
6. Trasfigurare la paura	» 102
7. Decapitare la paura	» 106
8. Perseguire la paura	» 109
<b>5. L'ultimo volto di Pan ai tempi di una pandemia</b>	» 113
1. Covid-19: tanti virus in uno	» 113
<b>Bibliografia per aspiranti coraggiosi</b>	» 123
<b>Bibliografia per addetti ai lavori</b>	» 125

---

# Prefazione

Cosa spinge esattamente una persona a provare paura anche in assenza di un leone alle calcagna? In fondo l'antica e sana emozione della paura dovrebbe aiutarci a sopravvivere meglio, proteggerci dai pericoli insiti nell'ambiente, guidarci nel prendere decisioni che aumentano la probabilità di sopravvivenza. Non certo a terrorizzarci ancor più! Eppure, l'ansia, la paura patologica, il panico sono diventati un'epidemia moderna (non bastassero le pandemie ad angosciarci a sufficienza).

Gli specialisti parlano di *panico, ansia e paura*: assieme alla depressione è diventata una delle manifestazioni psicologiche più diffuse dell'epoca contemporanea. In realtà, già l'etimologia del termine *panico* ci ricorda che non si tratta di un problema relegato all'attualità, ma ben più antico.

Nel mondo antico, per esempio, si soffriva di paure intense più o meno come ora. Il termine deriva infatti dal dio Pan, una specie di fauno curioso e collerico, ben più rozzo del Diavolo moderno. Quando non era impegnato a importunare giovani ninfe, andava in giro a spaventare le persone procurando loro d'improvviso un *attacco di panico*. Se svegliato incautamente dal pisolino pomeri-

diano, terrorizzava il malcapitato gridando a squarciagola. E poiché sapeva emettere un urlo improvviso e orribile, era in grado di terrorizzare chiunque, anche i Titani. Del resto, bastava guardarlo per spaventarsi. Pensate che appena nato era così brutto a vedersi, deformato com'era da corna, barba, coda e gambe di capro, che la stessa madre ne fuggì lontano atterrita (Graves, 1963).

Pan fu un dio sicuramente impertinente che ebbe molte responsabilità d'infarti e d'incanutimenti prematuri; tuttavia, anche dopo la sua scomparsa dalle *celebrities* dell'Olimpo, gli esseri umani hanno continuato a spaventarsi immotivatamente sino ai giorni nostri.

Tanti i motivi. Sicuramente l'epoca industrializzata in cui viviamo, con i suoi ritmi frenetici e iper-attivi, non aiuta a recuperare calma e tranquillità nel vivere quotidiano. Clacson, inquinamento acustico e ambientale, aggressività metropolitana, orari di lavoro tayloristi, tirannia della classe politica e cibi de-naturalizzati sono solo alcuni esempi di cose che generano malessere contribuendo ad abbassare la soglia di allarme della mente e del corpo.

Tuttavia, se tutto fosse riconducibile solo a questo aspetto, non esisterebbero le paure patologiche nel mondo rurale, in campagna, in montagna, in riva al mare, fuori da ambienti urbani sovraffollati e caotici. Come molti hanno constatato, l'ansia e la paura sono in grado di inseguirci anche in vacanza!

La verità è più semplice: *la tendenza a perdere il controllo della propria paura è una costante nel genere umano, non ne è l'eccezione*. È sempre stato così, in ogni epoca storica e regione.

Ma prima di venir tacciati di atteggiamenti pregiudiziali nei confronti dell'emozione della paura, diciamo subito che esagerare la paura fino a farla diventare panico non significa affatto essere delle persone cognitivamente incapaci o inventori di fantasmi immaginari. Significa al contrario perdere il controllo della nostra emozione più sviluppata evolutivamente. *La paura è infatti la nostra emozione più controllata*, quella più lucida, quella più capace e più in grado di capire cosa serve alla nostra sopravvivenza.

Spaventarsi, anche senza un giaguaro alle costole, è una cosa di cui l'essere umano ha spesso sofferto e per la quale la sciamaneria

in tempi preistorici, la psicologia e la medicina in epoca moderna, hanno costantemente cercato soluzioni più o meno efficaci.

Seguendo il senso comune, il tentativo è spesso quello di rassicurare il timoroso sul fatto che non c'è niente di cui "realmente" *preoccuparsi*, e che forse l'unica cosa di cui degnamente *occuparsi* è la morte. Ma è proprio qui che si dipana la contraddizione, poiché le rassicurazioni non hanno mai dissuaso alcuno dal continuare a spaventarsi per il proprio cuore che batte all'impazzata, la testa che gira, la sensazione di perdere il controllo e impazzire, o quella di morire, il respiro che si affanna, i pensieri "brutti e cattivi" che si hanno in testa, lo sporco e le contaminazioni, le manie, le ossessioni, le compulsioni, le presunte malattie, le previsioni catastrofiche e le imbarazzanti sensazioni.

## **(e precauzione)**

Lo so cosa state pensando: "Ecco, l'ennesimo libro sull'ansia e sugli attacchi di panico, che bisogno ce n'era?". La cosa assurda è che probabilmente, da lettore, sarei d'accordo con voi. Ci sono centinaia di libri sull'argomento, soprattutto a carattere divulgativo. Volendo, chiunque può trovare risposte alle proprie domande leggendoli tutti. Oltretutto, chi prima di me ha importato e sviluppato in Italia l'affascinante mondo della psicoterapia breve strategica ha già ampiamente scritto in forma divulgativa sul tema dalla stessa prospettiva teorica e operativa (Nardone, 1993, 2000, 2003, 2016).

Eppure, lo specialista che è in me, per niente in accordo con l'altra metà lettrice, ha puntigliosamente ricordato una semplice evidenza clinica che osserva da vent'anni: che ogni qual volta un paziente chiede aiuto lamentando attacchi di panico, ansia e paura, descrive un vissuto di *incomprensibilità* di ciò che gli accade. È come se Pan continuasse ad aggirarsi a distanza di secoli col suo carico di stupore, imprevedibilità e totale aleatorietà.

Ed ecco che, da zelante psicologo, ho sentito l'esigenza di partire dagli occhi del paziente piuttosto che da quelli dello spe-

cialista. Quest'ultimo in genere riconosce un unico *Disturbo di Panico* e derubrica le crisi acute di ansia e di panico che si sperimentano in problemi quali ossessioni, compulsioni, manie, ipocondrie, traumi, paranoie, o altri disagi ancora a *falsi positivi*, poiché a rigore si tratta di disturbi da classificare in altre categorie diagnostiche.

Ma chi soffre di *panico, ansia e paura*, al contrario, non è molto interessato alle categorie diagnostiche utilizzate per descrivere il suo problema. Per il paziente l'attacco di paura non è né falso, tantomeno positivo. E poiché sono veramente molte le strade che portano alla paura estrema, in questo libro cercheremo di percorrere le principali guidando anche il lettore verso le strategie di soluzione.

Insomma, siamo convinti che non diremo nulla di nuovo o di rivoluzionario: ci accontenteremo solo di svelare qualche mistero, sfilando per l'ennesima volta la maschera al dio Pan.

# Il volto di Pan

## 1. Il panico, questo incomprensibile scocciatore!

Tutti pensano di sapere cosa sia il panico, la paura estrema, ma la sua *origine* è spesso *incomprensibile*. Oltre al panico, la beffa. La paura esasperata è quasi sempre *immotivata*, agli occhi di chi ne soffre. E potremmo aggiungere che quanto più la paura è vissuta come *esagerata*, tanto più ciò significa che la persona è spesso *inconsapevole* della sua origine.

È per questo che la maggior parte delle persone che soffrono di ansia e panico riportano in modo costante un vissuto di *incomprensibilità*, *misteriosità*, *ignoto*. Gli attacchi di panico sono vissuti come *immotivati*, *improvvisi*, *imprevedibili*, senza alcuna spiegazione o causa apparente.

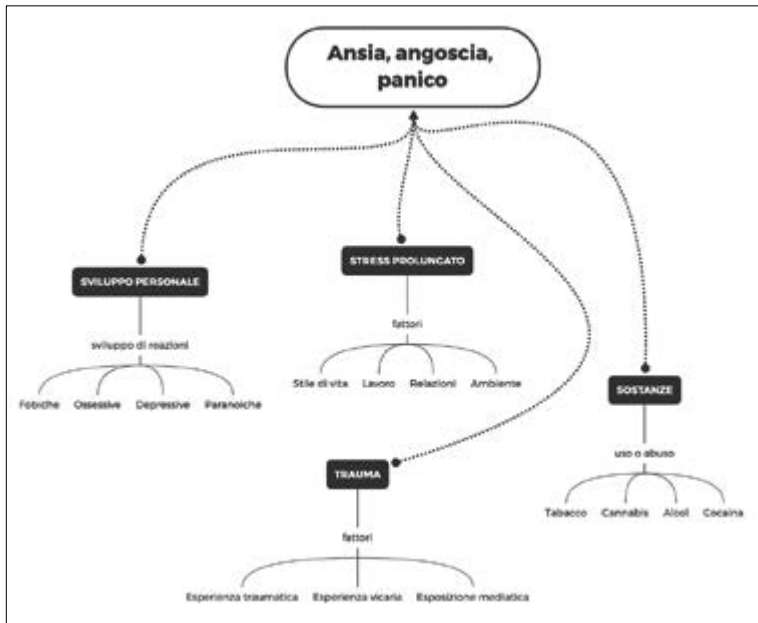
L'esordio apparentemente *a ciel sereno* delle reazioni di panico ha indotto alcuni ricercatori del passato a teorizzare che il primo attacco di panico si presenta in persone che, pur non avendo mai avuto grossi problemi nella vita, avrebbero un'apposita predisposizione genetica che innescherebbe dei cambiamenti cerebrali che portano da quel momento in poi a soffrire di paura

patologica (Klein, 1964; Fava e Tomba, 2013). Col senno del poi, una teoria tanto ingenuamente lontana dal reale vissuto delle persone poteva essere sostenuta solo da chi avesse avuto interessi economici nella vendita di psicofarmaci.

Ma veramente l'origine del panico è così imprevedibile? Possibile che il nostro Pan sia ancora lì nascosto a bulleggiare i malcapitati?

La realtà clinica e terapeutica ci racconta una storia completamente diversa. Solo a uno sguardo molto superficiale il panico ha un'irruzione improvvisa e inaspettata nella vita delle persone. L'esordio del panico, quando non dovuto a esperienze fortemente traumatiche (una piccola percentuale di casi), è spesso solo *l'ultima goccia che fa traboccare il vaso* (fig. 1).

Fig. 1 – Le origini incomprensibili della paura



È l'ultima goccia che fa traboccare il vaso dopo uno sviluppo infantile, adolescenziale e nella prima giovinezza caratterizzato



da un'educazione iper-protettiva. Genitori che trasmettono un costante senso di pericolo alla prole sono spesso involontariamente responsabili dello sviluppo nei figli di *reazioni fobiche* che gradualmente sommate portano a crisi d'ansia e di panico. Una lunga serie di leggeri evitamenti, una lunga serie di paure interne mai troppo dichiarate, una lunga serie di timori e insicurezze: ed ecco che un giorno i puntini si uniscono.

È l'ultima goccia dopo uno sviluppo infantile, adolescenziale e nella prima giovinezza in cui si sono strutturate delle *reazioni ossessive*. La rigidità, il perfezionismo, l'eccesso di controllo, l'ossessione per l'ordine, per la simmetria, per la pulizia, la meticolosità, la scrupolosità. Insomma, l'eccesso di controllo aumenta l'ansia e può a un certo punto della vita *far perdere il controllo*.

È l'ultima goccia dopo uno sviluppo infantile, adolescenziale e nella prima giovinezza in cui si sono strutturate delle *reazioni depressive o paranoiche*. Le esperienze di fallimento, di disagio, le difficoltà relazionali, l'isolamento, i problemi scolastici, il senso di incapacità, le tendenze alla rinuncia provocano ansia. Non si deve necessariamente arrivare alla disperazione: l'ansia depressiva è più che sufficiente a provocare un giorno la reazione di panico.

È l'ultima goccia dopo *uso o abuso* (non necessariamente prolungato) di sostanze stupefacenti o di farmaci psicoattivi. Un esempio su tutti: si pensa che l'uso di cannabis abbia un effetto "rilassante". È esattamente il contrario, la maggior parte delle droghe di abuso più comuni (tabacco *in primis*) hanno un effetto eccitatorio di iper-attivazione psicofisiologica con sintomi viscerali, neurologici e sul controllo della realtà. Tradotto, aumentano il senso soggettivo di ansia immotivata. Goccia dopo goccia, anzi, pasticca dopo pasticca, sniffata dopo sniffata, tiro dopo tiro...

È l'ultima goccia dello *stress*. Parola abusata ma da pochi realmente compresa. Lo stress è tra i fattori d'innescio più comuni delle prime reazioni di panico ma ancora tra i più sottovalutati. Cos'è lo stress? La nostra vita moderna e quotidiana: il lavoro, le relazioni, le preoccupazioni, i problemi economici, di salute, la

scuola, la vita familiare, la vita sentimentale, l'urbanizzazione<sup>1</sup>. E non dimentichiamoci delle improvvise pandemie.

Il panico sembra “prevedibile” e comprensibile solo quando viene associato a determinati oggetti, luoghi o situazioni, come normalmente avviene nelle monofobie, nella claustrofobia e nell'agorafobia, ma anche in questi casi vedremo che si tratta di una prevedibilità del tutto illusoria: la persona che attribuisce a specifici luoghi o situazioni la causa e l'origine dei suoi malesseri, in realtà ha gradualmente costruito la sua paura sulla base della... fuga dalla paura.

## 2. Ho fatto tredici, dalla paura!

La paura è l'emozione umana più utile: è sempre lì a sussurrare “attenzione!”, ricordandoci quanto siamo mortali. Il panico, la paura nella sua forma più estrema, ci avverte invece quando ci avviciniamo troppo alla “linea del traguardo”: *la paura sussurra (o sussulta), il panico urla!* La paura ha diversi gradini d'intensità da scalare prima di diventare panico: paura, tensione, ansia, sgomento, terrore, panico. Le varie gradazioni hanno tutte un aspetto corporeo marcato, una sorta di “sgradevole sottofondo” fisiologico, a cui normalmente diamo il nome di *ansia*, e che vedremo a breve.

Normalmente – altra caratteristica peculiare – la scalata dalla paura al panico avviene *in pochi interminabili minuti*, è un processo rapido che prende piede improvvisamente e repentinamente. È paragonabile all'arrivo di uno *tsunami*, un'onda gigantesca di paura che monta gradualmente ma velocemente, raggiunge il suo apice e poi travolge tutto lasciando dietro di sé i detriti della distruzione: crisi di spossatezza, stordimento, e un seme velenoso, la paura che possa in futuro ripresentarsi un simile sconvolgimento.

<sup>1</sup> Vivere nelle città aumenta il rischio d'infarto e di attacchi di panico. È la paradossale conclusione a cui arrivò uno studio americano che fece scalpore anche per il titolo provocatorio: “Vivere a New York City è un fattore di rischio cardiovascolare” (Christenfeld *et al.*, 1999).

L'*attacco di panico* (o di ansia) non è caratterizzato da un unico e scontato sintomo, ha diverse sfaccettature e segnali. Lo potremmo chiamare la “paurosa tredicina”. Sono i tredici sintomi che caratterizzano la paura nella sua forma più estrema (APA, 2013). Chi vive un momento di intenso *timor panico* fa quasi sempre esperienza di uno o più di questi sintomi<sup>2</sup>.

Il primo segnale del panico è un segnale “vitale”. Da sempre il cuore ha rappresentato la quintessenza della vita... e della morte. La percezione di un cuore che batte velocemente, che esplode nel petto, la cui pressione sale, *improvvisamente*, è da sempre un sintomo di paura. Le palpitazioni, il cardiopalmo (la percezione di sentire il proprio cuore) e la tachicardia (il battito accelerato) sono il sintomo più comunemente associato alla paura.

Il secondo sintomo è altrettanto comune in situazioni di paura: la *sudorazione*. Reazione fisiologica quasi scontata: se il cuore batte forte produco più calore che in qualche modo dovrà essere dissipato, se non voglio morire di autocombustione.

Al terzo posto troviamo il *tremore*. Non a caso, appena provata una forte paura diciamo “sono scosso!”. Si trema finemente o a grandi scosse, ma di fondo rimane il fatto che il timore scuote mente e corpo.

Fuori dal podio, un altro sintomo che rappresenta l'afflato vitale: il soffocamento. La sensazione di non respirare bene ed essere affannati (dispnea) può evolversi fino alla sensazione di reale soffocamento: l'*asfissia*, il nostro quinto elemento.

Abbiamo poi sintomi direttamente collegati alla respirazione come i *dolori al petto*. Di norma a causa loro si finisce al pronto soccorso cardiologico, per poi scoprire di avere solo tanta paura.

Il settimo sintomo è un classico effetto della paura: i *disturbi gastrointestinali*. Nausea, mal di pancia, mal di stomaco, diarrea, e così via: i disturbi intestinali sono per antonomasia collega-

<sup>2</sup> La diagnostica ufficiale definisce come criterio quantitativo per poter parlare di episodio di panico quello di aver almeno *quattro* sintomi tipici. È però comune che la persona abbia solo 2 o 3 sintomi principali. In questo caso si parla di attacco di panico *paucisintomatico*, ovvero sia *con pochi sintomi*, ma in termini di esperienza vissuta è un attacco di panico a tutti gli effetti.

ti alla paura. Una macabra nota socio-culturale che ci fa capire come il nostro “secondo cervello” sia particolarmente sensibile alla paura: in quegli Stati dove vige ancora la pratica incivile della pena di morte, nelle 24 ore precedenti all’ecuzione, ai condannati a morte viene applicato un pannolone poiché è esperienza nota a tutte le guardie carcerarie che la paura della morte imminente farà completamente perdere al condannato il controllo degli intestini!

*Vertigini, capogiri, svenimento, testa “leggera”*: il nostro ottavo sintomo. Potremmo dire: la paura ci rende instabili. Ci destabilizza. È un preludio alla perdita del controllo, che vedremo tra poco. Le vertigini e i capogiri sono il principale sintomo neurologico della paura.

Un sintomo che potremmo definire “meteo” è collegato alla nostra percezione di temperatura: il caldo, il freddo, il sentirsi accaldati con *vampate* di calore o al contrario intrizziti con *brividi* di freddo.

In dirittura finale troviamo quelle che con termini medici vengono chiamate *parestesie*, che altro non sono se non le percezioni di formicolii o di sensazioni tattili e cutanee alterate. In altri termini, la paura altera anche la nostra sensibilità somato-sensoriale.

Ed eccoci arrivati al clou dei nostri sintomi. I nostri ultimi tre sintomi sono decisamente “panicanti”. Innanzitutto, la diade *derealizzazione e depersonalizzazione*. Con la prima si descrive la sensazione di perdere il contatto con la realtà. Si “derealizza” quando per esempio si ha l’impressione che quello che stiamo vivendo non sia reale, ovvero si mette in discussione la percezione di vivere effettivamente quello che si sta vivendo. La depersonalizzazione, parallelamente, è la percezione di non essere pienamente in noi stessi, come se ci guardassimo dall’esterno senza riconoscerci. È il dubbio che “io non sono io”. Non il massimo della rassicurazione.

Sulla stessa scia abbiamo poi il sintomo più rappresentativo del panico: la paura di *perdere il controllo o di “impazzire”*. L’apoteosi del panico è infatti la percezione di imminente o concomitante perdita del controllo mentale e/o fisico, della coscienza e

delle proprie funzioni mentali, e/o del controllo motorio e sensoriale sul proprio corpo. Questo si intende col termine “impazzire” (*going crazy*), dunque non l’idea di avere un disturbo mentale del tipo schizofrenia o simili, ma la più semplice e terrificante idea di perdere il senno, ovvero la capacità di controllo di noi stessi e delle nostre azioni.

Da ultimo, un sintomo non raro tra le umane genti: la *paura di morire*. Il timore di una morte imminente è coerente con tutto il corredo sintomatologico visto in precedenza, ma può anche “vivere di vita propria”. La paura di morire per le sensazioni di intenso panico provate è simile alla paura di impazzire e perdere il controllo anche se ha conseguenze più drastiche.

*Tab. 1 – La triade della paura*

<i>I sintomi viscerali</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tachicardia</li> <li>• Disturbi addominali</li> <li>• Sensazione di soffocamento</li> <li>• Asfissia</li> <li>• Dolori al petto</li> <li>• Sudorazione</li> <li>• Brividi di freddo, vampate di calore</li> <li>• Paura di morire</li> </ul>	<p>Questi sintomi rappresentano la destabilizzazione interna provocata dalla paura. Hanno tutti a che vedere con le nostre risposte più ancestrali e viscerali alle emozioni forti. Quando diventano intense sono estremamente sgradevoli e si vorrebbe fuggire da esse</p>
<i>I sintomi neurologici</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensazioni di vertigini e svenimento</li> <li>• Tremori</li> <li>• Formicolii</li> </ul>	<p>I sintomi neurologici riguardano classici aspetti motori e di equilibrio. Sono involontari e “destabilizzanti”</p>
<i>I sintomi sul controllo della realtà</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Derealizzazione e depersonalizzazione</li> <li>• Paura di impazzire e di perdere il controllo</li> </ul>	<p>La perdita del controllo cosciente e consapevole della realtà, sia interna che esterna, è la forma più iconica del panico</p>

Possiamo ora riassumere i principali sintomi del panico in tre macro-categorie. *In primis* abbiamo una serie di sintomi “viscerali” che hanno a che vedere con le nostre funzioni vitali, cioè