



## **Associazione di volontariato Chicercatrova onlus**

Corso Peschiera 192/A - Torino

[www.chicercatrovaonline.it](http://www.chicercatrovaonline.it)

[info@chicercatrovaonline.it](mailto:info@chicercatrovaonline.it)

# **I nemici della gioia: ansia e attacchi di panico**

*(testo non rivisto dai relatori)*

**Relatori**

**Prof. Don Ezio Risatti**

psicoterapeuta e preside di IUS -TO Rebaudengo

**Dottor Michele Abbruscato**

Psicologo di IUS-TO Rebaudengo

*(24 OTTOBRE 2018)*

*Ringraziamo chi ci segnala  
eventuali errori di scrittura*

**Prof. Don Ezio Risatti:**

Buona sera e ben tornati,

questa sera la prima parte sarà capire che cosa è quest'ansia, come funziona, i tipi di ansia e così via; nella seconda parte invece i cammini che si possono fare. Quindi nella prima parte non andate in ansia perché poi la seconda parte ve li risolve.

A te Michele.

**Dottor Michele Abbruscato:**

Ben ritrovati, grazie di essere così numerosi. Eravamo in ansia: «Chissà quante persone verranno ad ascoltarci questa sera?». Come ha detto don Ezio, nella prima parte vedrò con voi che cosa è l'ansia e che cosa sono gli attacchi di panico e al termine di questa presentazione di trenta minuti ci saranno dieci minuti in cui, se vorrete, potete porre delle domande o chiedere degli approfondimenti.

Faccio un breve riassunto della conferenza precedente che ci introduce all'incontro di oggi: avevo descritto come il percorso che noi possiamo decidere per provare un'emozione positiva si può suddividere in tre possibili strade:

- una strada che va verso **il piacere**, cioè quell'emozione positiva che noi proviamo quando soddisfiamo un nostro bisogno primario (avevo fatto l'esempio di una bella mangiata che ci appaga e che ci dà piacere)
- una seconda strada che è quella che punta alla **felicità** e che deriva dall'appagamento di un bisogno più sociale, più relazionale (ad esempio, se noi riceviamo una gratifica sul lavoro siamo felici)
- una terza strada che puntava verso **la gioia** che invece è più interna alla persona e si può addirittura abbinare ad eventi che si per sé non sono piacevoli ma che, anzi, comportano una fatica (l'esempio che vi avevo portato era la gioia del parto)

con la differenza che **il piacere** è facile da raggiungere ma si estingue nel giro di poco tempo e non può essere "rievocato": se voi fate una bella mangiata a pranzo e poi a cena avete fame e magari non c'è nulla in tavola, non è che ricordando quello che avete mangiato a pranzo vi riempite lo stomaco, anzi sentite ancora di più il senso della fame.

**La felicità**, invece, pur essendo legata a fattori esterni, è possibile rievocarla la cioè: se ho ricevuto una gratifica all'ora di pranzo, tornando a casa nella serata io ricordo quello che è successo qualche ora prima e sono in grado di rivivere pienamente la felicità e ovviamente la gioia.

**La gioia** è una realtà talmente profonda e interna alla persona che non ha bisogno di qualcosa di esterno per esprimersi perché la gioia, quando emerge, vuol dire che sta permettendo alla realtà profonda della persona di prendere corpo. Addirittura, in certi casi, si può parlare della "*gioia del sacrificio*" che non significa avere il piacere di star male (quello si chiama masochismo), ma significa: «Io posso fare una cosa che può mettere in serio pericolo la mia esistenza, ma questo sacrificio di permette di obbedire a una realtà interiore», interna alla persona.

Il titolo di questo incontro è "**I nemici della gioia**" quindi se la gioia è interna noi, i nemici devono essere interni a noi; è un po' come dire: «Il nemico, per essere tale, dobbiamo incontrarlo sul campo di battaglia». Ad esempio, le civiltà precolombiane del Sud America e del Centro America erano contemporanee alla civiltà Egizia del Nord-Africa, ma le due civiltà, le due popolazioni, per quanto esistenti nello stesso periodo, non potevano essere nemiche perché non avevano possibilità di contatto. Nonostante entrambe le civiltà abbiano eretto edifici piramidali in realtà non si sa se hanno avuto contatti tra di loro, quindi non potendosi incontrare non si potevano neanche combattere.

Dunque, il nemico della gioia deve essere sullo stesso terreno della gioia, cioè deve essere interno alla persona. Faccio questa sottolineatura perché spesso si pensa che l'ansia o l'attacco di panico sia derivato da qualcosa che accade fuori da noi, in realtà gli attacchi dipendono da una elaborazione, da una interpretazione, da un vissuto emotivo interno alla persona, ed è slegato da un fattore esterno.

Prendo a riferimento una frase di un filosofo cinese, un generale, un combattente, che ha scritto "L'arte della guerra", **Sun Tzu**: «*Se tu conosci il tuo nemico e conosci te stesso, l'esito di cento battaglie non può definirsi incerto*», ovvero: «Se io conosco me stesso e il nemico posso combattere tantissime battaglie e sono certo della vittoria», e questo è un po' lo scopo dei miei trenta minuti: *conoscere meglio questi due nemici*.

### **Che cosa è l'ansia?**

Una delle definizioni dell'ansia, quella che io trovo adatta per il nostro incontro di questa sera, è "**l'ansia è un'emozione complessa o secondaria**". Vi ho detto nell'altro incontro che qualche autore parla di **emozioni primarie**, parla di rabbia, di gioia, di tristezza, di sorpresa, e sono quelle emozioni che noi condividiamo anche con gli animali. Invece, altre emozioni e l'ansia sono più tipicamente umane e quindi sono un derivato delle emozioni primarie.

In effetti l'ansia è un derivato della paura o, possiamo dire, è composta in gran parte dalla paura. Effettivamente i circuiti neurofisiologici, cioè la parte del nostro sistema nervoso su cui si attiva l'ansia è la stessa su cui si attiva la paura.

Il nostro sistema nervoso è formato da una parte che si chiama **sistema nervoso autonomo** che, fuori dalla nostra volontà, presiede ad alcune funzioni vitali più importanti (il nostro cuore batte senza che noi dobbiamo controllarlo, perché questa funzione fa parte del nostro sistema nervoso autonomo), questo sistema nervoso autonomo si divide in due grosse diramazioni, una il **parasimpatico** che si occupa delle funzioni nervose involontarie come il riposo, la digestione e l'altra parte il **simpatico** che si occupa della lotta e della fuga.

In effetti, quando noi abbiamo paura è perché c'è un pericolo: c'è qualcosa che sta minacciando la nostra integrità; noi abbiamo due opzioni: o lottiamo e lo affrontiamo, oppure fuggiamo da esso. Esattamente così l'ansia, quando noi proviamo ansia immaginiamo che ci sia un pericolo e allora abbiamo due opzioni:

- o affrontiamo quella situazione che genera ansia
- oppure la evitiamo.

### **Che cos'è che distingue la paura dall'ansia?**

Una delle possibili distinzioni che possiamo avere è che la paura è di fronte a un pericolo imminente e ben definito e possiamo dire "**reale**", cioè se c'è un circo in città e un leone fugge dalla gabbia, tutti noi proviamo paura perché il leone minaccia realmente la nostra integrità fisica.

Invece, se noi tra una settimana dobbiamo avere un incontro importante o una visita medica, possiamo avere paura per quell'incontro, per quella visita, ma non è detto che questo minacci la nostra integrità psicofisica, però noi possiamo provare ansia perché *nel nostro modo di immaginarci quello che avverrà tra una settimana*, quell'evento potrebbe mettere in pericolo la nostra integrità psicofisica e si può arrivare addirittura ad immaginarselo come un evento catastrofico. Ovviamente, più carichiamo quell'evento futuro di caratteristiche negative, più esplose l'ansia.

### **Che cosa succede quando una persona prova ansia?**

Più o meno le stesse cose: la paura non si estende nel tempo perché la paura è derivata da un pericolo reale e quando finisce il pericolo finisce la paura, mentre l'ansia si può mantenere costante. Che cosa succede?

Il sistema nervoso autonomo simpatico, essendo attivo, fa sì che il nostro cuore batta più velocemente; quando proviamo ansia abbiamo palpitazioni, abbiamo una maggiore tensione muscolare, abbiamo difficoltà a digerire, a prendere sonno. Nonostante questo, si può definire anche l'ansia (come la paura) un'emozione adattiva, positiva, addirittura legata alla sopravvivenza.

Perché diciamo questo?

Immaginate i nostri antenati che se si trovavano di fronte a un orso: o provavano paura e scappavano, oppure provavano a combattere se non c'era possibilità di fuga. Era un'ansia che serviva, perché era importante che la caccia andasse a buon fine, era importante che i nostri antenati fossero preparati, pronti a qualsiasi tipo di pericolo.

Quindi l'ansia è quello stato di allarme che in qualche modo ci prepara ad affrontare un eventuale pericolo.

### **Perché le persone provano ansia?**

Vi propongo una teoria che ha una settantina di anni: Albert **Ellis**, che è il padre del **cognitivismo**, sostiene che **noi proviamo ansia perché abbiamo un pensiero irrazionale su un evento**.

Ricordate che l'altra volta, in cui si parlava di gioia e di felicità, vi avevo detto che ci sono diverse teorie sulle emozioni e una di queste era che **le nostre emozioni dipendono da ciò che pensiamo**. L'esempio che vi avevo portato era: "è notte, sentiamo una finestra che si apre, se

pensiamo che si sia aperta per il vento o per una corrente d'aria, torniamo tranquilli a riposare; se invece con lo stesso identico rumore pensiamo sia entrato un ladro, nessuno di noi ritornerebbe tranquillamente a dormire". Lo stimolo è lo stesso, cambia il nostro pensiero e quindi, di conseguenza, cambiano le nostre emozioni e il nostro comportamento.

**Ellis** aveva individuato tre pensieri che chiama "**doverizzazioni**", cioè tre doveri, tre imposizioni che la persona dà a se stessa, dà agli altri e alla vita in generale; queste tre doverizzazioni sono la fonte primaria dell'infelicità e ovviamente dell'ansia. Quali sono i "*doveri*" che secondo Ellis portano l'infelicità?

- ✓ il primo dovere è verso se stessi: «Io devo essere perfetto e impeccabile sempre e comunque. Devo essere eccellente in tutte le cose che faccio». Immaginate che fatica se voi portate questo dovere nella vostra vita! In tutte le cose che fate dovete essere i migliori, impeccabili, ineccepibili, è una fatica enorme!
- ✓ Secondo dovere: «Gli altri mi devono amare, mi devono voler bene, accogliermi, accettarmi sempre e comunque», è impegnativo ancora di più.
- ✓ Terzo dovere: «La vita deve essere esattamente come io mi aspetto che sia»

capite che se una persona porta dentro di sé questo, in maniera non consapevole però viaggia dentro questa sorta di mandato, *lui deve essere perfetto, gli altri lo devono accettare e amare, e la vita deve essere come lui vuole*: se qualcosa esce fuori da questo schema immaginate l'ansia come può essere alta!

Questi "mandati", questi "doveri", solitamente sono mandati dai nostri genitori: è sempre così, in psicologia la colpa è sempre dei genitori. Pensate, se uno ha avuto dei genitori perfezionisti ha il "mandato" di essere perfetto ed è facile che dica: «Caspita! Se non sono perfetto in quello che faccio, allora non va bene!».

Aggiungo una nota: **conoscere la sintomatologia**.

Dicevo che **Sun Tzu**, questo grande generale cinese, diceva: «**Conosci il nemico prima di combattere una battaglia**». Il **processo cognitivo** che in psicologia si utilizza, viene chiamato *autodiagnosi* ed è un percorso clinico che le persone fanno per scoprire sia la quantità che la qualità del disturbo e delle difficoltà presentate dalla persona. Quando dico "*qualità*" intendo il nome, come si chiama il disturbo che la persona si porta; i manuali riportano un elenco di malattie e di disturbi, ma voi non leggetelo, altrimenti andate in crisi. Quando lo leggevamo all'università ci dicevamo: «Questo ce l'ho, questo non ce l'ho. Ho anche questo sintomo...», era un catalogo di opzioni, di che cosa avevamo e di che cosa non avevamo.

C'è la **diagnosi categoriale** nella quale si va a verificare come si chiama il sintomo e c'è la **diagnosi funzionale** che, invece, prova a identificare il sintomo e a collocarlo all'interno del funzionamento globale della persona.

Perché faccio questa postilla? Perché l'ansia e qualche volta gli attacchi di panico (di cui parliamo più tardi) svolgono una funzione di sopravvivenza per la persona, sennò non ce l'avremmo. Cioè se la teoria evoluzionistica ci ha insegnato qualcosa è che le **tutte le cose che noi abbiamo ereditato, se le abbiamo portate fino ai nostri giorni, qualcosa di utile svolgono**.

Aggiungo che non solo hanno una **funzione di sopravvivenza** (ad esempio l'ansia), ma addirittura anche una **funzione di adattamento** ed è per questo che la conoscenza del nemico ci permette di scoprire che funzione ha questo "nemico" per la persona.

Faccio un esempio spiacevole, uno dei più noti disturbi alimentari: l'**anoressia**. Di primo acchito se una persona vede uno che soffre di anoressia, vede un'eccessiva magrezza e ovviamente un rapporto conflittuale con il cibo. Però che cosa fa di "*utile*" quel disturbo per la persona? La maggior parte degli psicologi sono concordi nel dire che la persona che soffre di anoressia la sceglie (e non dico che la sceglie consapevolmente, perché è una scelta non consapevole) come forma di ricatto o di modo per attirare l'attenzione. Cioè se io potessi mettere in lettere quello che sottende il disturbo di anoressia, è: «Voi che siete per me delle figure importanti (ad esempio i genitori) dato che nella vita non mi avete mai prestato attenzioni e non mi avete dato le attenzioni che desideravo,

io adesso sto così male e in maniera così evidente, per cui vi obbligo a prendervi cura di me, e in più vi faccio anche sentire in colpa», quindi in realtà quel disturbo lì sottende un bisogno positivo per la persona: il **bisogno di essere accudita**, protetta, amata, e la persona ha trovato in quel momento, con quelle richieste, con quelle risorse, quella risposta lì per ottenere quel risultato

Allora, perché è importante capire a che cosa serve il sintomo alla persona? A che cosa gli è utile? Perché allora il clinico può accompagnare la persona a ottenere lo stesso risultato senza pagare quel prezzo. Si dice che una persona che beve molto lo fa per diminuire il suo livello di ostilità nei confronti del mondo, capite bene che ci sono altre soluzioni per essere in armonia con gli altri che non il bere.

Prima ho fatto l'esempio dell'anoressia perché per conoscere il nemico è importante, è **importante capire che cosa fa di buono il nemico per noi**, è importante capire i sintomi e gli altri disturbi che può presentare la persona.

Andiamo nello specifico dell'ansia, dicevo che **l'ansia è adattiva, è utile**, ci sono diversi studi che dicono che una giusta quantità di ansia è addirittura positiva. Vi faccio l'esempio di un esame universitario e vale anche per una prestazione lavorativa e addirittura per la guarigione postintervento, quel livello di ansia. Se una persona prova un pochino di ansia prima o dopo un intervento, guarisce prima perché l'ansia, come vi dicevo, è un'attivazione, una sollecitazione del nostro corpo, quindi è rendere il nostro corpo preparato ad affrontare la sfida.

Una ricerca diceva che di su una scala da 1 a 10 di ansia per un esame universitario, gli studenti che hanno 10 di ansia vanno malissimo, addirittura non si presentano neanche; gli studenti che hanno zero o 1 di ansia superano l'esame con un buon voto; gli studenti che provano 5 ansia superano l'esame e hanno i voti più alti. Faccio un'analogia: è un po' come nelle ricette quando c'è scritto "*sale e pepe quanto basta*", se voi in un piatto che chiede la presenza di sale e pepe non li mettete, lo rende poco piacevole; se ne mettete troppo diventa immangiabile; se mettete la giusta quantità il piatto è buono. Lo stesso vale per l'ansia: **la giusta quantità di ansia è positiva per la persona**.

E allora quando è che il clinico può diagnosticare un disturbo di ansia? Gli attacchi di ansia sono diversi, le caratteristiche che deve avere un disturbo di ansia, per essere tale, sono:

- Il primo, che l'**ansia** sia **eccessiva**, sproporzionata rispetto all'evento. Se è un'ansia per una visita importante in cui potrebbero trovarmi qualcosa di brutto, è normale, ce l'avrebbe chiunque! Se è un'ansia perché devo vedere un mio amico, e a livello esplicito non c'è nulla di evidente che possa provocare qualche problema, devo farmi qualche domanda
- In più l'**ansia** deve essere **limitante** per la persona. Se ho ansia per un esame ma comunque lo do, è normale avere quel pochino di ansia; ma se quell'ansia di mi impedisce di sostenere gli esami o di uscire di casa, allora diventa un problema.
- In più, e questo è un aspetto importante, deve durare almeno sei mesi.

Non fatevi autodiagnosi: «Ecco, ho un disturbo di ansia!»; non basta che devo dare un esame e dico: «Caspita! Ho un esame importante, me lo sposto tra due giorni», non basta questo! Questa **sensazione di preoccupazione** deve essere presente almeno per sei mesi, quasi tutti i giorni, e poi da lì possiamo andare a individuare e a dare i nomi ai vari disturbi di ansia. Sono diversi, quelli più comuni per gli adulti sono

- l'**ansia generalizzata**, la preoccupazione investe vari spetti della vita, più eventi, più oggetti che generano ansia appunto;
- ci sono quelli che vengono chiamati le "**fobie specifiche**" (tempo addietro vi avevo fatto la classifica delle fobie più strane) che sono legate a oggetti, a situazioni, a eventi specifici;
- l'**agorafobia** che invece è presente quando abbiamo difficoltà a prendere i mezzi pubblici o a entrare in ascensore perché si dice: «L'ascensore non lo prendo perché mi manca l'aria»,

la paura degli spazi aperti e anche degli spazi chiusi, ovviamente, e la paura di fare la fila o comunque di stare in coda per esempio ai caselli, la paura di stare soli fuori casa, questo rientra tutto nel grande gruppo dell'agorafobia:

- e poi il disturbo **della fobia sociale** che è una preoccupazione eccessiva rispetto alla valutazione e al giudizio degli altri. Se ricordate la teoria che proponeva Ellis “*uno dei doveri che hanno gli altri è quello di amarci*”, è quello di volerci bene, è quello di essere sempre accettati; ecco, se uno viaggia con questo mandato che “*qualsiasi cosa io faccia gli altri mi debbono amare*”, pensate quale sarà la preoccupazione del giudizio degli altri, quanto sarà pericoloso quando una persona non condivide un'idea o un pensiero;
- e poi, ovviamente, tra i disturbi di ansia entra anche il **disturbo da panico**, però prima di conoscere questo altro nemico della gioia, dico una premessa: la parola “panico” deriva dal dio Pan, dio greco delle foreste. Il dio **Pan** era mezzo uomo e mezzo animale, una sorta di satiro con zampe da caprone e le corna: aveva un aspetto sgradevole e come passatempo aveva quello di rapire le donne che si aggiravano per le foreste; si dice che il dio Pan avesse un urlo talmente forte che riusciva a incutere terrore in tutte le persone che si aggiravano nelle foreste e che per sfortuna incappavano nella sua figura.

### **Il panico che cosa è?**

È come il dio Pan: è quella specie cosa molto brutta che solo a vederla ci fa allontanare da lui, che ci coglie alla sprovvista e che ci terrorizza. Se qualcuno prova panico, ha un livello di ansia talmente alto che non ha più la possibilità di gestirla, di rifletterci sopra.

Insomma, se voi avete **ansia** perché domani avete un incontro importante e siete preoccupati pensate se andare o non andare, però col **panico** non c'è possibilità di scegliere, l'unica cosa da fare è scappare, non c'è lotta o fuga! **C'è solo fuga!** Ricorderete che un anno fa c'è stato un panico collettivo in piazza San Carlo: si perde totalmente la lucidità, si fanno gesti inconsulti, si scappa ovunque, e il pericolo può essere reale o solo immaginato.

**R:** Ricordo gli insegnamenti di un nostro docente riguardo alla difesa personale, all'autodifesa; alla domanda: «In caso io fossi aggredito, in quale sport sarebbe meglio essere pratico ed esperto?», e lui ha risposto: «200 metri di corsa veloce».

**A:** L'attacco di panico è un'ansia elevatissima che fa pensare alla persona o di stare impazzendo o di stare addirittura morendo. Ovviamente la persona non muore e ovviamente non impazzisce per quell'attacco panico, ma l'ansia è così elevata che fa perdere la lucidità alla persona.

Quando è che diventa un disturbo da panico diagnosticabile? Quando sono almeno quattro gli episodi di attacco panico che si susseguono, e in più una caratteristica fondamentale è quella preoccupazione che c'è tra un attacco di panico e l'altro. Immaginate le ninfe che erano spaventate dalla figura del dio Pan magari perché erano riuscite a sfuggire una volta alla sua cattura, e vivevano in continuazione il turbamento che si potesse ripresentare.

Una persona che soffre di disturbi da panico ha il costante pensiero che, come è successo la prima volta, si possa manifestare in maniera improvvisa, e quindi fa di tutto per evitare tutte quelle situazioni che pensa che possano riproporre l'attacco di panico.

### **Perché si presenta il panico?**

Se si pensa che l'ansia è un'emozione derivata dalla paura, è adattiva e funzionale alla sopravvivenza, perché noi possiamo provare un'ansia talmente elevata da farci pensare che stiamo morendo?

Una delle teorie sostiene che, essendo anche il panico un'emozione, molto probabilmente si scatena per lo stesso principio per cui esplose una pentola a pressione. Cioè solitamente chi vive un attacco di panico controlla eccessivamente le proprie emozioni, cioè le schiaccia, le comprime

dentro di sé (come fa la pentola a pressione che trattiene i gas, il vapore, e se non funziona la valvola di sfogo, esplose); non avendo la valvola di sfogo, l'unico modo, o uno dei pochi modi, che rimane all'emozione per esprimersi è quello di esplodere nell'attacco di panico.

Arrivo a conclusione e poi Don Ezio ci dirà come prevenire e come curare l'accesso di panico.

### **Che cosa possiamo fare, allora, in qualche modo, per prevenire?**

Conoscere meglio come viviamo le nostre emozioni, come diceva **Sun Tzu**: «Conosci il tuo nemico ma conosci anche te stesso», **il conoscere te stesso** è una parte fondamentale. Sapete della scritta sul tempio di Apollo “*la massima fonte di saggezza è conosci te stesso*”, ed è importante!

In qualche modo ce lo suggerisce anche **Ellis**, perché se noi abbiamo consapevolezza di quali sono i nostri pensieri, di quali sono le nostre emozioni, e quali comportamenti mettiamo in atto, in qualche modo abbiamo la possibilità di comprenderli senza che questi ci possano prendere alla sprovvista.

Tenete in considerazione che una delle terapie in psicologia che sta riscontrando maggior successo nell'ultimo decennio è la **mindfulness** che si basa sulle forme di meditazione tibetana e ha lo scopo di far sì che la persona prenda consapevolezza del momento presente, abbandonando un po' quello che è il nostro pilota automatico. Chi guida da un po' di tempo, mette la frizione o cambia la marcia in maniera talmente automatica che non se ne rende conto e tutti i giorni noi guidiamo la nostra psiche e il nostro corpo: pensate quante emozioni, se noi andiamo a livello di emozioni e agiamo senza prendere così tanta consapevolezza.

Ecco, un passaggio per portarci al “conosci te stesso”, perché non rimanga solo un monito, è provare a fermarsi un attimino e sentire quali sono i pensieri che in quel momento abbiamo nella testa e quali emozioni in funzione di questi pensieri stiamo vivendo, e quali sono i nostri comportamenti. Insomma, il conoscere se stessi resta sempre più attuale come invito che ci arriva addirittura dall'antichità; ed è l'invito che io faccio anche a voi sia che abbiate già attacchi di ansia, sia che non ne abbiate, il conoscere se stessi è importante.

Concludo con una frase di un altro filosofo cinese importantissimo **Lao Tzu** che diceva: «Chi conosce gli altri e le cose del mondo è una persona sapiente, però chi conosce se stesso è una persona illuminata».

**Domanda:** *se l'attacco di panico è come un vulcano che esplose, ci sono dei segni premonitori per capire in anticipo che potrà succedere?*

**A:** L'analogia con il vulcano è perfetta, perché in effetti il vulcano prima di esplodere accumula i gas esplosivi e poi c'è l'esplosione spettacolare che vediamo nelle eruzioni vulcaniche.

### **Quali sono i segni premonitori di un attacco di panico?**

L'attacco di panico, essendo improvviso, non lancia molti segnali di preavviso che siano chiari: addirittura la persona potrebbe avere un mese di assoluta tranquillità e non presentare alcuna sintomatologia e poi all'improvviso, mentre sta guidando la macchina, lo prende un attacco di panico per cui deve inchiodare e riprendere fiato per dieci minuti.

Quali sono le caratteristiche di personalità che più facilmente possono produrre un attacco di panico? Sicuramente l'**eccessivo controllo nelle emozioni** può portare poi a sviluppare quell'emozione accumulata che poi, in qualche modo non trovando sfogo, implode o esplose nella persona.

Pensate una persona che vive un grave lutto o qualcosa di veramente spiacevole, e voi la vedete tranquilla, come se non fosse successo nulla; se chiedete: «Come stai?», dice: «Sto bene». Probabilmente a livello di consapevolezza non sta sentendo nulla, e non perché non provava affetto per la persona scomparsa, ma lo fa perché **il suo modo di difendersi è quello di negare**, di spingere in fondo quell'emozione, è probabile allora che possa, per tirar fuori quell'emozione, scoppiare un attacco di panico.

Ora, non preoccupatevi, non è che se vi capita qualcosa di brutto e voi non state male, dite: «Caspita, allora tra qualche mese la pagherò!», però uno dei segni premonitori è il fatto che una

persona non senta l'emozione, non la viva, non abbia un rapporto dinamico, fluido, con le proprie emozioni, che le sopprime spesso; perché sopprimi oggi, sopprimi domani, poi si condensano e esplodono.

***Interlocutore:** considerazioni sul mindfulness, sulla meditazione, sul guardarsi dentro. Penso ad Heidegger e quindi alla vita inautentica in cui il sentimento prevalente è l'ansia, mentre nel caso di vita autentica il sentimento prevalente è l'angoscia che si potrebbe definire un'ansia esistenziale...*

**A: Heidegger** diceva: «Siate felici che provate ansie e angoscia perché è segno che siete consapevoli delle enormi possibilità di controllare la vita», quindi era qualcosa di positivo.

***Domanda:** che cosa facciamo quando ci troviamo davanti a una persona con un attacco di panico?*

**A:** Una delle cose legate all'attacco di panico è una sorta di crisi respiratoria, poiché la persona sta pensando di non riuscire più a respirare; occorre metterla in una posizione stesa o almeno comoda per cui possa avere più facilmente la sensazione di respirare. Non so se avete visto dei film americani in cui si porge un sacchetto per respirare, perché? Perché il sacchetto dà visibilmente la sensazione che la persona sta respirando.

**R:** C'è anche un'altra motivazione, perché espirando e inspirando la stessa aria aumenta la quantità di anidride carbonica che facilita la respirazione.

**A:** Quindi, se vedete una persona che sta avendo un **attacco di panico accertato** (perché potrebbe anche essere **un attacco cardiaco**) è consigliabile metterla in una posizione che faciliti la respirazione e poi, visto che l'attacco di panico pur essendo pericoloso e brutto, fortunatamente dura pochi minuti, anche semplicemente stare vicino alla persona e aspettare che l'attacco di panico finisca può essere di aiuto. Nel corso di primo soccorso facevano mettere la persona sul fianco in modo tale che se vomita non si auto-soffochi.

**R:** aggiungo solo una cosa importante **se vedete una persona andare in panico non andate in panico anche voi!**

***Domanda:** per diagnosticare il disturbo di ansia si è detto che si osserva il paziente almeno sei mesi, per il disturbo da panico avete detto quattro episodi?*

**A:** Si è visto che dopo il primo attacco di panico l'episodio torna a entro il primo mese, ma la cosa importante è che la persona, in quel mese lì, non è assolutamente tranquilla: ha la preoccupazione che ciò possa riaccadere.

**R:** Però tenete conto che questi sono criteri che devono utilizzare gli psichiatri per diagnosticare e quindi far intervenire i servizi sociali, quindi non sono cose da dover sapere esattamente voi. E allora andiamo avanti con la seconda parte:

**Prof. Don Ezio Risatti**

**Che cosa posso fare? Che cosa va bene?**

**Il sistema preventivo e anche di recupero.**

**La prima cosa è il pensiero positivo.** Il pensiero positivo non è quello che tutti pensano, quello che se io tutti i giorni dedico dieci minuti a pensare che vinco il primo premio alla Lotteria di Capodanno, poi vinco il primo premio alla Lotteria di Capodanno: questo è pensiero magico, non è pensiero positivo. **Il pensiero positivo è agganciato alla realtà** e prende in considerazione quegli elementi della realtà che aiutano ad andare avanti.

La vostra realtà interiore è un po' come una biblioteca, ci sono tanti libri che parlano di tanti argomenti diversi; i libri che voi leggete di più, e che leggete tante volte nella vostra biblioteca,

influenzano di più la vostra vita. Se voi continuate a leggere un libro che vi parla delle possibili malattie che potete avere, che vi parla dei possibili disastri ecologici che possono capitare, che vi parla del futuro politico che potrete incontrare, alla fine vi capita una depressione, un panico, e così via.

Nella stessa biblioteca ci sono dei libri che, invece, parlano di cose che voi desiderate nella vostra vita, che voi sentite importanti per voi, che voi potreste in qualche modo “camminare” in quella direzione. E guardate che non ho detto “raggiungerle”, perché a volte è **bello camminare verso risultati straordinari**, meravigliosi, che so che non si potranno raggiungere, però mi fa star bene camminare in quella direzione e allora sento che valgo, che merita, che la vita è bella così.

Ma l'avete fatta questa esperienza da qualche parte! Pensate quanta gente si iscrive all'Università non perché abbia voglia di fare anni di fatica, ma perché attirato da che cosa raggiungerà una volta finita l'università: potrà fare l'avvocato, potrà fare il medico, potrà fare cose meravigliose, questo lo attira e dà la forza di andare avanti anno dopo anno, esame dopo esame, libro dopo libro.

Facciamo un altro esempio, immaginate quante persone fanno un mutuo per comperare la casa. Uno potrebbe pagare 400 Euro al mese di affitto e invece ne paga 800 al mese di mutuo. Dovendo scegliere tra pagare 400 o pagare 800, scegli di pagare 800, ma perché? La persona si fa attirare da un futuro che dice: «Non dovrò più dipendere da nessuno; dopo un certo numero di anni l'alloggio sarà mio e non pagherò più l'affitto. Ci avrò guadagnato a fare questa fatica!».

Se voi guardate la vostra vita, sono tante le fatiche che avete affrontato attirati dal risultato che viene dopo, attirati dal futuro che desiderate raggiungere. Questa è una sorgente di energia che mi concentra sul positivo; alla base c'è un principio che “**non si combatte il negativo, si costruisce il positivo**”, perché se uno si mette a evitare tutti i pericoli in cui potrebbe incappare, non gli basta tutta l'attenzione, tutta l'energia per tutti i problemi. Si costruisce il positivo! Questa è la risposta: costruire il positivo, *sentire la speranza come gioia che quel futuro mi darà, ma sentirla già oggi!*

Anche questa è un'esperienza che avete fatto: per esempio, quando avete deciso di risparmiare per comperare una cosa che vi piace: «A Natale voglio comperare questa cosa!», e avete già cominciato a risparmiare per comperarla a Natale. Ma dove avete preso la forza? Dalla gioia che voi prevedete che vi darà quella cosa a Natale, e se voi la donate a qualche persona, sapere che farà piacere a quella persona: «La gioia che io darò a quella persona mi dà già gioia oggi». È una forza enorme perché si moltiplica: quella gioia sarà grande 100, io oggi non ne sento 100, ma intanto ne sento 30 o 40, man mano che cresce in me questa capacità di gioia, ecco che guardo quello e vado avanti diritto su quello.

**La seconda cosa è dare fiducia a voi stessi.** Dare fiducia a voi stessi è questione di verità, è questione di giustizia, è questione di onestà. Perfetti non lo siete, non lo dico perché vi conosco uno per uno, ma perché questo è un principio generale!

Di fatto, esiste anche il disturbo di sentirsi perfetto: è **il disturbo del narcisista** ed è un disturbo che oggi è in aumento: «Non è colpa mia se sono perfetto!». Una delle cause che si ritiene abbia aumentato questa patologia è il fatto di essere stati troppo difesi da bambini, da piccoli. Mentre una volta si lasciava che i bambini si arrangiassero, adesso il fatto di avere il genitore che ti dà sempre ragione e che dà sempre torto agli altri, ti fa sentire perfetto sempre, qualsiasi cosa ti venga voglia di fare (Eh, è sempre colpa dei genitori!).

Questa realtà di **sentirsi superiore**, però, in tutti i casi, è una realtà di minoranza; nella maggioranza, invece, c'è anche il principio di **sentirsi inferiore** e anche lì ci sono studi interessanti, sono elementi che partono dal bambino piccolo. Il bambino è piccolo, sente di essere debole, di non essere capace a fare e vede papà e mamma che sono grandissimi, enormi.

Hanno costruito negli USA una casa con le dimensioni che vede un bambino di due o tre anni. Immaginate un bambino che quando cammina passa sotto il tavolo senza problemi e allora immaginate di avere quella statura e di entrare in questa casa dove un tavolo arriva a queste dimensioni, e gli interruttori sono troppo in alto per raggiungerli; aprire la porta e così faticoso che voi non ce la fate; di spostare una sedia non se ne parla perché ha un peso per voi enorme; e poi ci

sono anche i genitori naturalmente in proporzione che per guardarli devi alzare le testa. Renditi conto di che cosa vede il bambino: eh, già che si sente inferiore, e **questo sentirsi inferiore va avanti per anni** e lascia una traccia, ma voi potete dare fiducia a voi stessi leggendo la vostra storia, ognuno la sua.

Nella storia vostra, voi avete esercitato, avete manifestato delle capacità di cui non vi rendete conto, e questo ve lo dico non solo sull'esperienza mia ma anche di tanti colleghi: «Non ve ne rendete conto!». Se io prendo un oggetto e vi dico: «Prendi questa cosa», voi siete capaci addirittura di allungare un braccio e di prenderla, ma quanti si rendono conto che sono capaci di allungare il braccio perché il braccio ce l'hanno e funziona? Ora, voi dite che è normale, ma c'è anche chi il braccio non ce l'ha o non funziona!

Questo è un sistema banale, ma è un sistema che viene utilizzato tante volte dalle persone, fanno qualche cosa istintivamente, di bello, di positivo, di valido, e poi dicono: «È naturale!». È naturale perché hai la capacità, hai la possibilità tua, altrimenti non lo faresti. E allora è così! Devi proprio andare a vedere la tua storia delle realtà concrete, delle cose che hai realizzato, e le cose realizzate vogliono dire un serie di capacità.

Mi piacerebbe sfidarvi a prendere un risultato che avete raggiunto e di dire tutte le capacità che avete utilizzato per raggiungere quel risultato. Mi piace moltissimo quando “rimando” alle persone che vengono a parlarmi le loro caratteristiche positive. Mi guardano e mi dicono: «Ma scusi, come fa a dire quello?». Magari, parlando, prima, di passaggio mi ha detto: «Il giovedì sera vado a suonare in una piccola band», una persona che mi dice questo vuol dire che è una persona che ha un sensibilità musicale, vuol dire che è una persona che ha un volontà perché imparare a suonare vuol dire volontà per ripetere e ripetere gli esercizi, ci vuole perseveranza. È una persona che sa mantener fede agli impegni perché dopo due o tre volte che non ti presenti quando ci sono le prove, ti buttano fuori dalla band. E non solo sai tenere fede agli impegni, ma sei anche una persona che sa tenere delle relazioni perché se tu sei antipatico non ti chiamano più!

**E c'è tutta una serie di capacità dietro a una cosa che la persona fa**, ma dice: «Lo faccio perché mi piace!», lo fai perché ti piace e perché hai le capacità di farlo! E così dietro a ogni risultato ci sono le vostre capacità che sono storiche, verità storiche nella vostra vita. Appurare le verità storiche nelle motivazioni della Prima Guerra Mondiale non è così facile, ma quando voi guardate la vostra storia, gli esperti siete voi, e se onestamente dite che quel risultato lo avete raggiunto, vuol dire che quelle capacità le avete usate, ci sono, ci sono!

Non può una realtà portare frutto senza esserci. Ho fatto altre volte l'esempio della ciliegia: se qui c'è una ciliegia, anche una sola, da qualche parte l'albero delle ciliegie c'è! Sennò qui non ci sarebbe la ciliegia! Caso mai c'è da chiedersi come mai quell'albero abbia fatto un solo frutto, ma l'albero c'è e funziona! Quindi, se voi nella vostra vita avete usato quella capacità solo una volta (ma perché l'avete usata solo una volta, dato che c'era e avevate la possibilità di usarla?) E allora vi rendete conto che avete un elenco di capacità, di possibilità, più lungo di quanto voi possiate immaginare.

Ma se volete proprio fare un elenco, non c'è soltanto il risultato che avete raggiunto, le mete realizzate, ma ci sono ad esempio le difficoltà che avete superato, e per superare le difficoltà avete usato delle risorse, avete usato delle capacità, altrimenti non le superavate mica! Parlo di difficoltà a tutti i livelli, pensate alle difficoltà fisiche, alle difficoltà negli studi, alle difficoltà relazionali, alle difficoltà di lavoro, ma ogni difficoltà superata rivela delle capacità.

Una volta ho ricevuto una risposta molto carina: «Sì, ma mi sono fatto aiutare!», non sapeva questa persona che in psicologia c'è persino un test per misurare **la capacità di farsi aiutare**, perché farsi aiutare è una risorsa, saper chiedere aiuto quando uno sa che non è capace è una risorsa! Perché non è scontato che siamo capaci a fare tutto e chiedere aiuto è una risorsa, ma uno non si riconosce, anzi, pensa sia un problema: «È vero che ho risolto quel problema, ma mi sono fatto aiutare!».

Dunque ci sono tante tracce per scoprire queste realtà ; una traccia che io trovo interessante è quella dei desideri della vita di una persona. Sapete che ogni vostro grande desiderio, anche quelli

di quando eravate bambini piccoli di tre o quattro anni, rivela la percezione di “essere fatto per ...”: «Io sono fatto per questo, quindi voglio diventare una ballerina» - «Io voglio diventare giocatore di calcio». Ma vai a vedere questo tuo desiderio a quali capacità risponde, a quali tue capacità che hanno voglia di realizzarsi, risponde.

Guardate che il bambino piccolo è istintivo e se voi andate a leggerle oggi le trovate queste capacità, perché quello che volevate fare era agganciato a queste capacità, e così via. Quindi il fatto di **avere fiducia in voi stessi**: voi non siete quel disastro che pensavate! Non è vero, voi avete delle risorse!

**A:** Mi viene in mente l'esempio del sasso che ostacola la sorgente; questo può essere un altro modo per capire quello che “siamo fatti per...”, cioè prima parlavamo di ansia, di conoscere il nemico, e vi dicevo che il disturbo ha una funzione reattiva, ci consente di ottenere qualcosa. Don Ezio suggeriva come a volte la sintomatologia riveli qualcosa di positivo che altrimenti non si sarebbe espresso.

**R:** Se in montagna c'è una sorgente che butta acqua liberamente non c'è problema, ma quando in montagna c'è una pietra che copre e blocca una sorgente, lì, allora, c'è un problema. Questa metafora, questo esempio, corrisponde a quello che succede alle persone: la persona sente il problema quando si sente “fatta per...”.

Perché una persona dice: «Io sono in ansia»? Perché a un livello più profondo, dentro di me, c'è scritto che devo essere in pace, serena; se non ci fosse questo la persona non avvertirebbe l'ansia. Perché non andate panico perché avete solo due gambe? Se voi aveste sei gambe come gli insetti, voi potreste camminare sui muri come le mosche! Ma uno si sente fatto per avere due gambe ed è sereno; quando sente che non è come è fatto per essere allora ci sono ansie, ci sono problemi.

Ma c'è ancora un terzo elemento per prevenire l'ansia, curare, guarire l'ansia: **la religione**. Avere un Dio Padre è una grande serenità; **Freud** diceva che è una nevrosi perché diceva: «Ti sei inventato un padre!».

**Freud** dice: il bambino piccolo quando è in braccio alla mamma è a posto, non ha nessuna ansia perché la mamma è onnisciente, onnipotente e lo ama da morire, e lui è perfettamente a posto, si rilassa tranquillo; quando diventa grande dice: «Ma che bello avere un genitore così! Aspetta che me lo invento, così sono di nuovo garantito come quando ero bambino», e questa è una nevrosi.

*Se questo Dio non me lo invento, ma è la persona da cui provengono*, ecco che questa è una cura immensa per l'ansia. Però questo va capito bene: non è che perché io credo in Lui, confido in Lui, ho un po' di amore verso di Lui, sono garantito da ogni pericolo e da ogni problema. Dunque, non è quella la garanzia che io posso avere, che vengo garantito, che io non morirò: guarda che i santi sono morti tutti, eppure confidavano in Dio! Non è quello, che cosa è allora? È qualcosa di più! Di più bello, di più profondo: il suo amore di Padre si traduce nel dare la possibilità di crescere, di realizzarmi qualunque cosa capiti.

Non è la volontà di Dio quello che capita nel mondo: se uno va a finire sotto una macchina guidata da un ubriaco, non vuol dire che è la volontà di Dio quella, e così via. Ma la volontà di Dio è dare ad ogni persona la possibilità di realizzarsi qualunque cosa capiti, su quello si può appoggiare la nostra serenità; la vostra serenità, se volete!

Qualunque cosa vi capiti voi potete sempre raggiungere la vostra realizzazione: realizzazione profonda, perché se uno vuole solo fare soldi (ve lo auguro! I soldi sono una buona cosa se uno li sa usare bene) ma non è quello che garantisce il Signore. E nemmeno la salute fisica, non è quello che garantisce il Signore, ma la pace da sentirsi dentro. Forse avete l'esperienza di malati sereni e in pace e di malati nevrotici, e magari hanno la stessa malattia e soffrono allo stesso modo, ma chi è sereno soffre di meno rispetto a chi è nevrotico che ha una sofferenza in più.

Che cosa vuol dire un rapporto con Dio? Vuol dire, prima di tutto, un rapporto di fede, **fede** nel senso più semplice, di “**fiducia**”. Quello che diceva Lutero: «La fede non è tutto ma è già una buona parte», fidarsi, darsi questa fiducia!

E proprio la virtù della speranza che è un anticipo di gioie future, ma se voi avete Dio come Padre che cosa vi aspetterà nel futuro? Che cosa vi porterà il futuro? Qualcosa di meraviglioso! Dio padre desidera il bene, progetta il bene per ogni persona, a cominciare dal Figlio su suo. Noi gli abbiamo fatto tutto quello che volevamo, ma quando gli uomini hanno finito di fare quello che potevano e lo hanno ucciso, Dio Padre ha costruito il Suo bene: la Resurrezione. Certo che è un discorso di fede, ma è un sistema per vivere con meno ansia, e poi c'è un rapporto di amore, una relazione di amore; è sempre un amore piccolo, non è che noi possiamo amare Dio più di tanto, ma l'amore dà delle forze.

Quando prima dicevo: «Quando amate una persona e progettate di farle un regalo, sentite già prima la gioia che avrà quella persona», ho visto che molti di voi hanno fatto “sì”, perché avete già questa esperienza di gustare già prima la gioia della persona che amate; quando le darete quello, quando le direte quello, la persona che amate gioirà, e questa gioia risuona in voi. Questo vale anche nel rapporto con Dio che è la sorgente dell'amore e bisogna fare l'esperienza: è importante per avere questa serenità, questa pace.

Dunque, ho fatto una scelta di tre elementi

- il primo è stato quello del **pensiero positivo**
- il secondo quello di **dare fiducia a voi stessi**
- il terzo quello della **fede** e della **religione**

E adesso discutiamo pure.

***Domanda:** purtroppo l'ansia io l'ho conosciuta ed è talmente devastante che mi chiedo “come si fa a ragionare così positivo quando l'ansia è così ingombrante?”*

**R:** È faticoso, e lo conosco bene dall'esperienza clinica, per cui l'avvio è molto lento, ma se voi usate il sistema preventivo di cominciare queste tecniche di pensiero positivo prima che cominci l'ansia, avete la possibilità magari di non andarci proprio in ansia o, comunque, di venirci fuori più velocemente.

L'invito è proprio di esercitarvi sul bene, sul positivo, su quello che vi serve, su quello che vi è utile, datevi da fare subito. È l'amore per voi stessi che vi permette di gestirvi in modo da stare meglio voi.

Io vi auguro che gli altri vi siano di aiuto, ma **cominciate voi a esservi di aiuto**.

***Domanda:** come mai nel linguaggio oggi sono ancora così radicati i riferimenti alla teoria evoluzionistica di Darwin, così come anche le citazioni di Freud?*

*Poi riferendomi ai tre doveri di Ellis volevo dire che quando la persona pensa di essere perfetta diventa narcisista... E penso che per combattere l'ansia ci vuole anche un sano realismo...*

**R:** La gestione che non siamo chiamati a fare è sempre la nostra realtà concreta quindi c'è una possibilità di spazio, uno spazio di gestione che è sempre nelle nostre mani. In questo spazio di gestione noi siamo anche responsabili e quindi muoverci all'interno quello che realmente ci dà la possibilità di agire: il sentirsi tagliati fuori non funziona.

Poi c'è ancora una cosa che volevo dire riguardo alle citazioni di Darwin e di Freud e così via: c'è un esempio molto bello che parla del fiore e del frutto. Quando nasce una nuova teoria è come quando nasce un bel fiore ma sono pochi che sanno apprezzarlo, che sanno vederlo, bisogna aspettare che questo fiore si trasformi in frutto; quando diventa un frutto, allora ecco che diventa nutrimento per tanti!

In altre parole, prima che una teoria diventi a livello popolare un nutrimento, devono passare degli anni e magari a livello di studio, a livello di approfondimento, quella teoria è già superata e diventa invece in quel momento nutrimento popolare, per cui bisogna affrontare questo ritardo tra il fiore il frutto

**Domanda:** *i problemi che avete trattato, secondo me, sono a livello multidisciplinare, avete fatto molto bene una parte psicologica, poi un aggancio alla parte religiosa; secondo me c'è un aspetto anche culturale e anche un aspetto fisico, fisiologico, cioè in un periodo di forte ansia l'organismo, il cervello, non riesce a gestire le emozioni e le situazioni.*

**R:** A livello fisico si parla di **anestesia** quando c'è un elemento che toglie artificialmente il dolore, ma si parla anche di **iperestesia** cioè dei meccanismi mentali che fanno sentire più sofferenza di quanto veramente uno potrebbe provare. È interessante come **Erickson** insegnava a fare diminuire la percezione della sofferenza fisica semplicemente concentrandosi sulla realtà della sofferenza del momento perché la sofferenza che proviamo normalmente è data dalla somma di tre elementi

- quello che proviamo,
- l'ansia, la paura, il timore del futuro
- il ricordo del passato

per cui un qualsiasi problema fisico può avere dei livelli di sofferenza molto diversi da una persona all'altra, e se uno toglie il futuro, toglie passato e resta sul presente, soffre di meno.

**A:** Mi viene da aggiungere che spesso chi soffre di attacchi di panico è accompagnato e seguito da uno psichiatra, quindi c'è anche un accompagnamento di tipo farmacologico, ansiolitici, eccetera.

Per quanto riguarda l'aspetto fisico e anche l'aspetto fisiologico dell'attacco di ansia e dell'attacco di panico, nei manuali è scritto: *“si possono diagnosticare ansia e anche attacchi di panico se sono escluse altre condizioni fisiche, assunzione di farmaci o altri aspetti”*, quindi è molto importante tenere in considerazione se la persona sta soffrendo già di qualche malattia che può produrre effetti psicologici. Pensate che la maggior parte dei **disturbi dell'umore** hanno una forte componente di natura ormonale, cioè c'è proprio una disfunzione della tiroide, quindi è importante (e gli psicologi lo sanno) valutare anche l'aspetto corporale che è fondamentale per fare una diagnosi corretta.

Infine, sull'**aspetto sociale**, che lei citava, del dolore e della paura, forse siamo passati a una generazione in cui siamo meno abituati alla sopportazione della sofferenza e del dolore. Ad esempio, solo cinquanta anni fa non essendoci, magari, subito a disposizione un medico o un dentista, se uno aveva mal di denti se lo teneva!

Fortunatamente siamo passati a un'epoca in cui al primo accenno di sofferenza o di mal di testa, c'è una medicina subito pronta, immediata; quindi, probabilmente, il fatto di essere meno abituati che ci sia una piccola quota di fatica giornaliera ci può più facilmente portare a **condotte evitanti** che sono proprio alla base di attacchi di panico.

**R:** Vi auguro un proseguimento di serata sereno, in pace.

Siate tranquilli: siete attrezzati per vivere sereni nella vostra vita e quindi **godetevi la serenità**: è un punto di partenza importante. Auguri.

Grazie