

Ansia, panico e Gestalt

Paura, ansia, angoscia e attacco di panico corrispondono a particolari stati psico-fisici che molto spesso si tende a confondere o ad accomunare. E' quindi innanzi tutto indispensabile scindere e fare chiarezza su ognuno di questi particolari stati emotivi.

E' possibile definire la paura come una normale risposta psicofisica derivata dell'esposizione ad un pericolo, sia esso reale o immaginato.

Si parla di ansia invece riferendosi ad un eccitamento fisiologico dell'organismo, più leggero e costante della paura. In preda all'ansia si vive una situazione di allerta continua caratterizzata da un'alta intensità emotiva che può apparire spesso discordante con la realtà.

Nell'angoscia lo stato ansioso appare invece accompagnato da una sorta di sub-strato di tristezza. Essa, infatti, può essere definita come uno stato doloroso dilagante e persistente associato ad una sensazione di insicurezza in cui tutto è vissuto come immutabile e triste.

Con il termine attacco di panico ci si riferisce invece ad una vera e propria complessa sintomatologia che, pur nascendo ed evolvendosi con emozioni ben precise, quali ansia, paura, terrore e panico, esula dal naturale spettro emozionale umano per entrare in quella categoria che mi piace definire come *"risposte di adattamento anomale"* e che solitamente la medicina e la psicologia istituzionale definiscono come *"patologie"*.

Gli attacchi di panico, eventi solitamente improvvisi e altamente angoscianti, gettano la persona in un stato di paura costante nei confronti del ripresentarsi dell'evento stesso, tale situazione prende spesso le forme di un pensiero assillante che accompagna il soggetto durante tutta la giornata e le attività che svolge. L'impossibilità di trovare una spiegazione logica e plausibile al manifestarsi e al perdurare di tale disturbo, spesso fa sì che le persone considerino il suo superamento come al di là delle proprie capacità. Tale fantasia porta comunemente le persone a mettere in atto comportamenti di evitamento con i quali tentano di sfuggire a tutte quelle situazioni o luoghi in cui si sono presentati gli attacchi di panico. Inizia così una sorta di circolo vizioso in cui il soggetto tende ad isolarsi, passando gran parte del tempo in casa in solitudine o uscendo solo accompagnato per recarsi in ben precisi *"luoghi sicuri"*, limitando così di fatto le proprie relazioni e attività e, di conseguenza, la propria autonomia, senza peraltro riuscire a agire in maniera efficace nei confronti del disturbo, che tende comunque, nonostante tutti gli accorgimenti messi in atto, a ripresentarsi inaspettatamente.

Solo quando la persona si accorge che il regime di auto-limitazione e restrizione della libertà messo in atto non aiuta a stare meglio ma al contrario può risultare fonte di forte frustrazione, giunge alla logica conclusione che l'unico modo di uscirne è il prendere consapevolezza e comprensione del sintomo stesso e non il suo evitamento.

In terapia della Gestalt l'ansia, la paura e anche il panico stesso (come in generale tutti i sintomi), possono essere usati come una sorta di porta di accesso al mondo interno della persona.

A me piace considerare i disturbi di ansia e gli attacchi di panico alla stregua di una di quelle spie rosse che si possono accendere sul cruscotto delle nostre automobili indicandoci che qualcosa di serio sta accadendo al motore. La spia rossa che si illumina è solo il modo con cui l'auto comunica con noi, essa non è il problema ma al contrario ci avverte della presenza di un problema da risolvere quanto prima. Di conseguenza, disattivare la spia rossa, togliendo la lampadina o prendendo a pugni il cruscotto, non risolverà il problema al nostro motore ma semplicemente non ce lo farà più vedere, finché il guasto non diverrà così grave da lasciarci in panne in mezzo alla strada. Secondo questa ottica, ansia e panico, si farebbero quindi sentire per avvertirci della presenza di qualche problema (conflitto) nel nostro mondo psichico che preme per essere risolto, di conseguenza, agire tentando di sopprimere e ridurre al silenzio tali sintomi (attraverso l'evitamento o con la messa in atto di tecniche di stampo esclusivamente comportamentale) non farebbe altro che nascondere il problema stesso, permettendogli di fatto di permanere nel nostro mondo interno e probabilmente di prendere altre vie per farsi vedere e trovare soluzione (spostamento del sintomo). Il terapeuta dovrebbe dunque comportarsi un po' come il nostro meccanico, che, partendo dalla "*spia ansia e panico*" che sia accende sul cruscotto può arrivare a farci comprendere e permetterci di agire sul guasto al nostro "*motore psichico*" che sembra richiedere urgentemente una messa a punto.

Compito del terapeuta è quindi quello di accompagnare la persona nell'esplorazione della condizione di ansia o panico che lo affligge, senza soccorrerlo, da un lato, e senza avvilirlo, dall'altro, ma predisponendo le condizioni che incoraggino la piena sperimentazione della situazione di blocco e conflitto che essa cela, facilitando il contatto con le frustrazioni e la loro accettazione più che il perseverare nel desiderio di modificare ciò che si è.

Pierluigi Salvi