

Giovedì 17 giugno 2010 ore 18,00

PAURA PANICO E FOBIE

Prevenirli e guarire in tempi brevi

Immaginate di essere da solo in mezzo a tanta gente, di colpo come l'imboscata di un acerrimo nemico, sentite la vostra mente sfuggirvi. Il cuore impazzito scalpita come uno stallone al galoppo. La gola riempita dall'aria come dalla piena di un fiume soffoca. La testa come sul ciglio di uno strapiombo oscilla di vertigine. La paura dilaga in voi, volete fuggire ma non si può fuggire da se stessi, dalle proprie sensazioni. La paura vi avvolge, vi strangola, cercate di controllarla ma è lei che controlla voi. Sentite di impazzire e morire al tempo stesso. Di colpo la mano amica vi batte sulla spalla: "Ciao amore, scusami per il ritardo". Quegli attimi di panico come nuvole penetrate dal sole svaniscono, ma sentite ancora la sensazione del gelido sudore addosso che vi ricorda che non è stato solo un brutto sogno.

Benvenuti nel mondo del panico.

Da adesso la paura di questo nemico dentro di voi vi accompagnerà come un'ombra sinistra, più cercherete di cancellarla più vi ci perderete dentro.

Perdonateci questo evocativo stratagemma letterario che ci siamo concessi per far calare il lettore nella drammatica realtà delle persone affette da attacchi di panico, in quanto molto spesso coloro che si rivolgono ad essi, talvolta gli stessi medici, minimizzano superficialmente il problema con le parole: "Non è niente sei tu che ti costruisci tutto. Non è una malattia fisica, è solo la tua paura". Purtroppo tale affermazione di buon senso popolare, pertanto di pessimo effetto su qualcosa che si regge su di una logica diversa, non considera affatto che un male immaginario sia peggiore di uno reale e possa divenire nei suoi effetti più reale di qualunque realtà.

Inoltre la paura, essendo la più primitiva tra le nostre emozioni, quando raggiunge i suoi estremi è la più concreta e reale delle nostre sensazioni e coinvolge nel suo esprimersi mente e corpo al tempo stesso in una sequenza reattiva così rapida da anticipare qualunque ragionevole pensiero. E proprio per questo quando si è colti dal panico, come scrive Cioran "I sotterfugi della speranza sono altrettanto inefficaci degli argomenti della ragione".

Tuttavia, il fatto che questo tipo di emergente e dilagante patologia sia così pervasiva e discriminante per il soggetto che ne è afflitto, non sta a significare che essa sia una inesorabile e ineluttabile condanna, dalla quale sia impossibile liberarsi

L'obiettivo di questa conferenza sarà quello di presentare gli indicatori da osservare in un'ottica di prevenzione e come sia possibile intervenire strategicamente su problemi che possono davvero invalidare la vita di una persona.

Questo al fine di esporre al largo pubblico come per risolvere questo drammatico problema, talvolta persistente per anni, non siano necessarie altrettanto torturanti, costose e prolungate forme di terapia ma possa bastare un intervento terapeutico così rapido e strategico da apparire quasi magico. Del resto con le parole di Clarke "una tecnologia molto avanzata nei suoi effetti non è dissimile da una magia".

➤ **Relatore Dott.ssa Ilaria Artusi** Psicoterapeuta affiliata al CTS di Arezzo, volontaria Nardone Watzlawick Onlus