

Con
allegato
ONLINE

ILARIO MAMMONE, FELICE VECCHIONE,
ROSARIO CAPO, DANIELA RULLO

Oltre gli attacchi di panico

Una bussola per uscire
dal labirinto della paura



FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



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.

Self-Help Workbook

Libri attivi ed interattivi. Libri da leggere, meditare e soprattutto da usare come un *workbook*, come un vero e proprio quaderno di esercizi.

Scritti dai maggiori esperti italiani e stranieri, propongono *metodi di autoaiuto* clinicamente efficaci, scientificamente fondati, rigorosi e innovativi. Psicologia, salute e crescita personale: sono questi gli ambiti a cui guardano per proporre strategie e soluzioni concrete ai problemi reali della vita di tutti noi. E a tutti noi, esperti e non, si rivolgono per aiutarci a *cambiare davvero*.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

**ILARIO MAMMONE, FELICE VECCHIONE,
ROSARIO CAPO, DANIELA RULLO**

Oltre gli attacchi di panico

Una bussola per uscire
dal labirinto della paura

FrancoAngeli

**Per accedere all'allegato online è indispensabile
seguire le procedure indicate nell'area Biblioteca Multimediale
del sito www.francoangeli.it
registrarsi e inserire il codice EAN 9788835145868
e l'indirizzo e-mail
utilizzato in fase di registrazione**

Grafica della copertina: *Elena Pellegrini*

Illustrazioni di Daniela Rullo, per gentile concessione

Copyright © 2023 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 qui sotto previste. All'Utente è concessa una licenza d'uso dell'opera secondo quanto così specificato:

Indice

Ciao, sono Wendy!	pag. 7
Prima parte. Le alterne vicende di Wendy e DAP	» 13
Paura e affini	» 14
Parenti strette ma non gemelle: similitudini e differenze tra paura e ansia	» 16
Wendy, come te la caverai?	» 20
Attacco/fuga: un insieme di reazioni moleste o un dono dell'evoluzione?	» 21
Dalla paura al panico: passi falsi dell'evoluzione?	» 23
Quando un'emozione diventa un disturbo?	» 25
Siamo tutti diversi: a ciascuno il suo punto di vista	» 29
Le origini del panico	» 31
È vero che ai fiori piace stare connessi? Ansia, separazione e panico	» 32
Il panico: è figlio della paura o è solo un suo "congiunto"?	» 37
Anche i gelsomini possiedono polline magico e nuclei atomici!	» 38
Su e giù nel nostro corpo: un concerto fatto di tanti strumenti e infinite note	» 40
Chi è DAP? Un prodotto delle reazioni corporee o una conseguenza delle nostre paure più arcaiche?	» 43
Il semaforo dentro di noi (la Teoria polivagale di Porges)	» 44

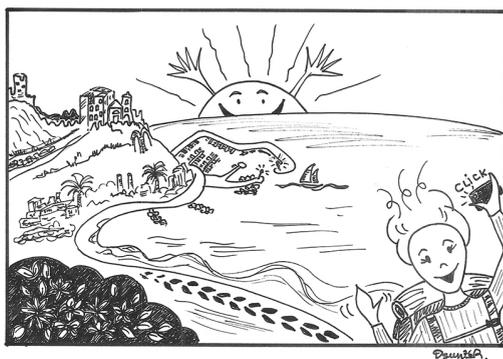
Seconda parte. Il labirinto della paura	pag. 53
La parabola di DAP: la paura è contagiosa	» 54
Cosa provi, Wendy? La mappa di DAP	» 56
Wendy entrò in un tunnel e si perse in un labirinto: come iniziano e come si mantengono gli attacchi di panico	» 62
Paura e “paura della paura”: gli evitamenti, l’agorafobia e i comportamenti di sicurezza	» 68
Il circolo vizioso di DAP: perché, evitando la paura, invece la rafforziamo?	» 71
La danza del rimuginio: come non farsi mancare nulla!	» 74
La pesantezza della ruminazione	» 77
Assemblare un labirinto con i due circoli viziosi del panico	» 80
Terza parte. La rosa e il gelsomino	» 83
Una bussola per uscire dal labirinto di DAP	» 84
Nord: riconoscere	» 92
Nord-Est: esplorare	» 98
Est: pensare	» 111
Sud-Est: sentire	» 117
Sud: accogliere	» 136
Sud-Ovest: immaginare	» 152
Ovest: affrontare	» 165
Nord-Ovest: conservare	» 181

Ciao, sono Wendy!

Mi chiamo Wendy e vengo dalla realtà, ma nel mondo dei fumetti mi hanno disegnato con i piedi e le mani a forma di foglia. A tutti gli effetti, sarei un fiore. Per l'esattezza, un gelsomino. Questa storia parte da lontano...

I miei antenati vivevano lungo la Costa e le donne del posto sollevano coglierci prima del sorgere del sole, per non disperdere l'essenza che veniva usata come base di molti profumi. All'epoca ci spaventavano gli animali, gli insetti, le mani delle raccoglitrici, la troppa acqua, il troppo freddo ma anche il troppo vento. Eravamo minacciati da molte cose, ma avevamo un modo tutto nostro di difenderci, talvolta anche semplicemente accettando la realtà. In seguito, il commercio dell'essenza di gelsomino divenne meno remunerativo e i fiori come me divennero abbellimenti per i muri di recinzione. Hai presente quei delicati ma tenaci cespugli di fiori bianchi, dal gradevolissimo profumo? E così, dopo aver finito gli studi (quelli che non scegli tu, ma la tua famiglia), dalla mia Costa decisi di spostarmi in città, per inseguire i sogni e la felicità.

Non vi dirò la mia età, perché alle signore non si chiede, ma mi piace ricordare di essere stata anche... "piccola piccola".



Fino a un certo punto ho condotto un'esistenza "piena", normale, socialmente attiva: lavoravo part-time, ma frequentavo anche un corso d'arte che mi piaceva moltissimo; andavo volentieri a prendere il caffè con le amiche; amavo il cinema, era la mia passione; talvolta me ne andavo a fare shopping in centro o a mangiare una pizza il sabato sera... e poi... a ballare, perché no, magari in compagnia di qualche nuova conoscenza! Trovare un amico in più può risultare una piacevole sorpresa...

Ma un giorno, tutto cambiò. Lo ricordo perfettamente. Stavo andando a vedere una mostra della mia artista preferita e mi trovavo in ascensore. In quel momento non ero da sola, intorno c'erano altre persone quando cominciai a sentirmi male: mi mancava l'aria, mi sembrava di morire. Non dissi nulla perché non riuscivo a capire cosa mi stesse accadendo. Sentii le gambe abbandonarmi, la forza mancarmi. Mi sembrava che, se quell'ascensore non si fosse aperto da un momento all'altro, sarei potuta svenire proprio lì, davanti a tutti quegli sconosciuti... Che imbarazzo!

Nei giorni seguenti non volli pensarci più di tanto. Anche se ero consapevole che mi aveva scosso, preferii allontanare dalla mia mente quel brutto ricordo. Dissi a me stessa che era colpa della situazione, l'eccitazione della mostra, il museo, tutta quella gente...! In fondo, noi gelsomini siamo abituati a prendere la vita come viene, senza farci troppe domande. Ma dopo un po', mi resi conto che iniziavo a sentirmi a disagio ogni volta che entravo nell'ascensore di casa. E allora pensai di essere un tantino claustrofobica. Così, per evitare la tensione che mi provocava, smisi di usarlo. Anzi, smisi di prendere tutti gli ascensori. Tanto, mi dicevo, non c'è nulla di male. Guarda il lato positivo Wendy, ti terrai anche in forma!

Ma poi seguirono altri eventi, del tutto inaspettati. Mi accadde un episodio molto simile al cinema. Ebbi un attacco nel bel mezzo di un film d'amore (fosse stato almeno un thriller!). Avevo il cuore che batteva in gola e la testa che esplodeva. Pensavo che mi avrebbero trovata dopo i titoli di coda, afflosciata sulla poltroncina, senza vita. Non so neanche io come riuscii a resistere, forse per non fare brutta figura. Comunque, fu terribile! Ma la cosa più penosa è che da quel momento non sono più riuscita a mettere piede in una sala cinematografica. Anche tante altre cose cambiarono in peggio. All'università mi sentivo a disagio, come se tutti potessero leggermi in faccia l'ansia, l'angoscia e la

paura che provavo. Iniziai ad avere difficoltà nello studio e riuscivo a malapena a sostenere gli esami. Mi capitava di sudare più del normale in pubblico... quegli aloni sulla camicetta...! Tutto mi faceva sentire profondamente a disagio. Di uscire con qualcuno, poi, non se ne parlava neanche! Cominciai a rifiutare caffè, pizze, concerti. Mi rinchiusi in me stessa, arrivando ad avere il terrore persino dello squillo del telefono di casa. Non mi capacitavo di quanto rapidamente fossi scivolata in quel labirinto di cui non vedevo l'uscita. Lì c'era un custode malevolo e invisibile, che mi opprimeva giorno e notte: mi faceva anche risvegliare all'improvviso, tutta fradicia, come se in quegli incubi stessi davvero correndo per sfuggire a quello che in breve tempo divenne il mio nemico numero uno... ve lo presento: si chiama DAP! Sta per Disturbo da Attacchi di Panico. È il nome che gli hanno dato i dottori e mi sembra molto azzeccato per quell'antipaticone! A me viene da pronunciarlo con almeno 2 A profonde e la P finale che schiocca... DAAP!!! Lo vedevo dappertutto e si faceva beffe di me! Insomma, era diventata una vita "a ostacoli", un po' come succede nei giochi da tavolo, avete presente? Fai due passi indietro, resta ferma un turno, vai in prigione senza passare dal via, ritira i dadi, fai una riverenza, fai la penitenza ecc.

Poi, in maniera del tutto imprevedibile, scoppiò la pandemia e quello fu un evento senza precedenti. All'inizio pensai che non sarebbe stato poi tanto problematico, almeno non per me. In fondo non dovevo seguire altro che indicazioni su cosa poter fare, cosa non fare e soprattutto su cosa "evitare". In questo ormai ero diventata una campionessa! Avevo già da tempo attuato il distanziamento sociale e frequentavo poco, anzi pochissimo, l'ambiente esterno. Stare dentro casa non poteva che risultarmi facile... e invece scoprii di essere passata dalla padella alla brace. Tutte le mie difficoltà erano ingigantite e moltiplicate. Insomma, va bene il terrore degli ascensori. Ok la paura dei centri commerciali, del cinema, delle aule, della folla, degli sguardi e dei giudizi degli altri. Ma se il labirinto si trasferisce dentro casa tua, allora – questo pensai – lo porterò sempre con me!

Il DAP "domestico" si presentò, anche questa volta inspiegabilmente, sotto la doccia, con una sensazione di oppressione e l'idea, tanto assurda quanto incombente, di non essere al sicuro. E l'arrivo del buio iniziò a portare ogni sera un'ombra minacciosa, che si installava dentro casa e svaniva soltanto con i raggi del mattino. Sì, certo, forse

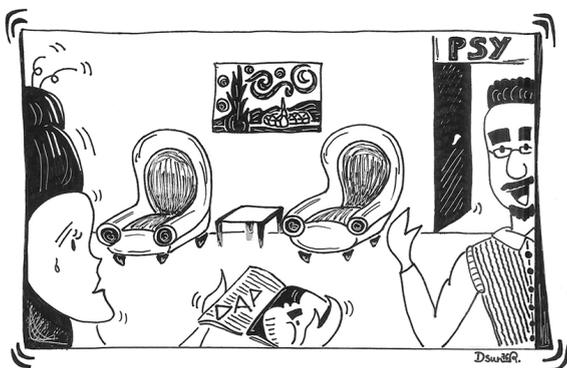
la solitudine di quei mesi mi stava debilitando... ma mi sembrava di esser tornata una bambina di 11 anni, quando la cabina armadio era il luogo dei miei mostri immaginari.

Ero avvilita, sconfortata: appassita. Fu a quel punto, quando davvero non ne potei più, che decisi di farmi aiutare da qualcuno.

Non avevo mai incontrato un dottore “dei matti”, l’idea non mi era mai andata giù, anche se sapevo che le cose non potevano continuare così. Era chiaro che il problema si trovava esattamente dentro di me e mi accompagnava ovunque andassi. Anche se mi fossi nascosta al centro della Terra, staccando qualsiasi forma di comunicazione con l’esterno, lui, DAP, mi avrebbe trovata... Il coronavirus mi aveva dato (sic!) il cosiddetto “colpo di grazia”. Mi affidai al consiglio di un’amica che mi diceva di aver ricevuto un notevole aiuto e di aver fatto grandi miglioramenti. Cominciai online, a distanza, incontrando virtualmente il mio psicoterapeuta.

Cosa è stata per me la psicoterapia? Mi viene da dire che è stata una bussola.

Non è che abbia cambiato la mia natura, ma sicuramente mi ha permesso di conoscerla (perché prima, in verità, non mi conoscevo). Innanzitutto mi ha aiutato a comprendere che, se anche accade l’inimmaginabile, le mie azioni comunque dipendono da me, nel bene e nel male. E riguardano me, anche e soprattutto quando diventano dannose e distruttive. Poi mi ha fatto riprendere contatto con il mio corpo, una parte che credevo di padroneggiare, ma che in verità avevo sempre trascurato. Ho scoperto che il mio corpo mi conosce molto più di quanto io conosca lui. Ho imparato a riconoscere meglio i miei stati d’animo: finalmente li potevo identificare e distinguere. Ho anche imparato che si può discutere e persino scontrarsi, senza mettere in pericolo il legame reciproco, senza per forza sentirsi una persona inutile e sbagliata. Ho compreso un po’ alla volta che comunicare, aiutarsi, capirsi, sono aspetti importanti della vita di ciascuno di noi e che non si



può andare sempre a mille, talvolta occorre anche fermarsi e riflettere. E ho visto come i propri “confini” coincidano con i propri “limiti”, ma dipende da come li vediamo. Mi sono resa conto che molte delle mie emozioni e dei miei stati mentali, erano in connessione tra loro e che io non ero semplicemente il juke-box delle cose che mi capitavano. Così, ho riscoperto il valore e il potere delle mie risorse, anche e soprattutto quelle che non sapevo di avere o che avevo dimenticato da tempo. Mi sono accorta che potevo “spostarmi” da dove mi trovavo: non per forza restare eternamente bloccata tra le caselle di una sorta di “Gioco dell’oca”. Ho realizzato che a volte bisogna anche buttare il cuore oltre l’ostacolo per provare con mano che il “diavolo” è meno brutto di come lo immaginiamo. Insomma, ho iniziato la terapia che mi sentivo letteralmente “appassita”, e pian pianino ho ritrovato, strada facendo, nutrimento, vigore e, soprattutto, speranza. Dopo tanto tempo, finalmente posso dire di sentirmi “attiva” e “partecipe” di ciò che faccio.

Ho iniziato facendo timidi passettini in avanti, prima faticosamente e con qualche scivolone, poi di nuovo un po’ più avanti, poi ancora ferma... Ma a poco a poco ho imboccato finalmente l’uscita da quel labirinto! E l’ho fatto con le mie gambe! Sì è vero, lo ammetto, sono stata aiutata, ma un’altra delle cose che ho compreso in terapia è che l’unione fa la vera forza e che certi obiettivi hanno anche più valore quando si raggiungono insieme. E inoltre ho capito che, alla fine di tutto, bisogna uscire da quel labirinto con i propri mezzi, e per farlo non basta lanciare i dadi mille volte. Occorre dotarsi di una bussola che aiuti a orientarsi.

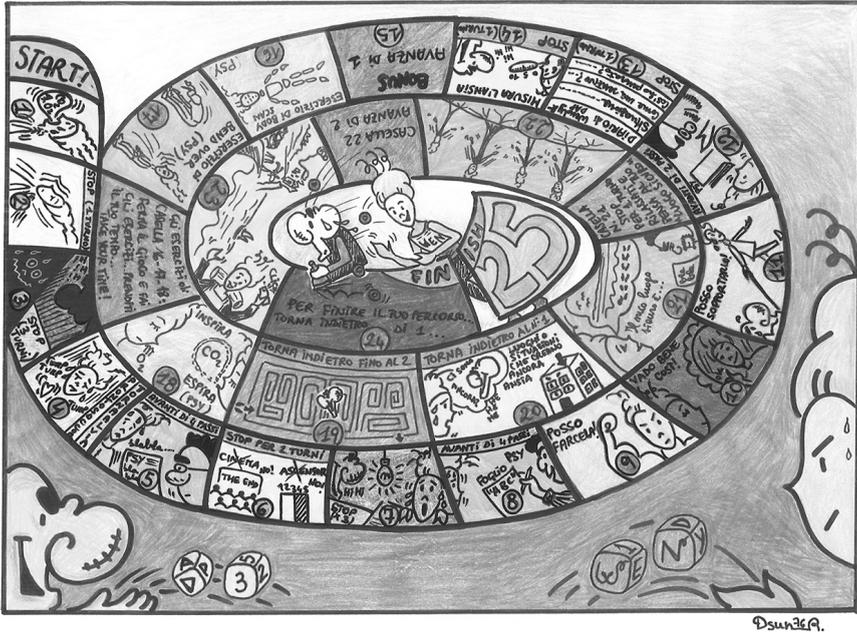
Insomma, non ci potevo credere: dopo tanta sofferenza e fatica, alla fine ero riuscita a liberarmi di DAP e a metterlo sottochiave!

Ho ricominciato a vivere.

Sia chiaro, non si è dissolto definitivamente. Ogni tanto fa capolino dietro le porte di un ascensore, seduto accanto a me, sulla poltroncina rossa nella sala buia, nel volto enigmatico della prof., ma è un DAP fiacco, evanescente. Ormai è solo l’ombra di sé stesso. E sono sicura che l’esperienza che ho fatto mi aiuterà a non perdermi mai più nel suo labirinto.

Seguitemi e sarò felice di farvi vedere come ho fatto... Parola di Wendy!

Prima parte. Le alterne vicende di Wendy e DAP



In questa prima parte introdurremo i concetti di paura e ansia, sottolineandone similitudini e differenze.

- Spiegheremo come e quando queste emozioni si organizzano in un disturbo.
- Racconteremo l'origine e l'evoluzione dei sistemi di difesa e adattamento.
- Descriveremo cosa accade nel nostro cervello quando percepiamo una minaccia.
- Proveremo infine a dare un volto a DAP.

Paura e affini

La storia di Wendy il Gelsomino che si perde in un labirinto di paura e finisce tra le grinfie del Panico non è nulla di insolito. Anzi, riguarda molte persone, giovani e meno giovani, più o meno sane, più o meno forti o intelligenti. D'altronde, tutti noi sappiamo cosa vuol dire sentirsi spaventati o ansiosi; lo impariamo abbastanza presto e non occorre affatto che qualcuno ce lo spieghi. La maggior parte di noi può aver provato paura (e ansia) se ha rischiato di farsi male durante un litigio, se ha sentito minacciata la propria vita o anche di fronte a un problema da risolvere o a una responsabilità da assumersi. In quel frangente, le pupille si sono dilatate, l'adrenalina è stata rilasciata nel sangue, abbiamo avvertito un formicolio alle braccia e alle gambe, la bocca è diventata secca, le mani hanno sudato, abbiamo percepito un vago senso di vertigine e così via. Qualcuno può essersi "immobilizzato" momentaneamente sentendosi incapace di reagire. E c'è tra di noi sicuramente anche chi, almeno una volta nella vita, ha provato la forma di paura più estrema: il **terrore!**



Il terrore è... terribile! È paralizzante! Che dire? Investe, travolge, pervade, blocca, congela, annichilisce... e potremmo continuare a lungo con i predicati!

Riusciamo ad accettarlo di buon grado unicamente quando "sappiamo come andrà a finire". Per esempio, anche al picco massimo della tensione, durante la visione di un thriller, proprio grazie a questa consapevolezza diamo a noi stessi il permesso di sperimentare il sottile brivido della paura che solo una suspense ben congegnata può assicurarci. Quindi, forte delle mie certezze, nel buio della sala cinematografica, mi concedo il lusso di provare la sensazione di angoscia, terrore e raccapriccio "come se fosse vera", ma sapendo che a breve finirà e tutto tornerà come prima, senza sentirmi in pericolo nel mondo reale dove invece si gioca la partita della sopravvivenza. Ma attenzione, anche in

questo caso la regola non vale per tutti! Per alcuni di noi (anche tra i lettori di questo libro), il solo immaginare un feroce assassino che salta fuori da dietro un muro o che si materializza in mezzo agli alberi di un bosco nebbioso, può creare così tanta tensione da rinunciare all'idea di sedersi nella sala buia! E questo a prescindere che si tratti di fiction o realtà.

Possiamo affermare, a ragion veduta, che si tratta di esperienze **universali**. Esperienze che a volte possono essere fin troppo frequenti e intense ma che di solito non rappresentano una vera e propria fonte di stress e sofferenza. Anzi, sappiamo bene che la paura, la tensione, l'ansia, il panico, il terrore stesso, insomma tutti questi sgradevoli stati d'animo, dovranno pur avere una loro utilità. Visto che sono così ampiamente diffusi tra gli esseri umani non è plausibile che esistano senza alcuna funzione, senza uno scopo. E infatti, ve lo anticipiamo, si tratta di roba utile e importante, eccome!

Per esempio, un modo immediato e semplice per renderci conto della loro rilevanza consiste nell'andare a cercare su internet i **sinonimi di "ansia" e di "paura"**. La regola è semplice: *più modi di dire = più penetrazione concettuale, psicologica e antropologica*. In altri termini, la varietà e la ricchezza delle parole che usiamo per indicare i concetti rappresentano in qualche modo la misura indiretta dell'importanza che essi rivestono per l'individuo, per la società e per la cultura di riferimento. Soffermiamoci un po' su quest'elenco (che è parziale e in rigoroso ordine alfabetico): *accoramento, affanno, afflizione, agitazione, allarme, ambascia, ambizione, anelito, angoscia, apprensione, aspirazione, assillo, atterramento, batticuore, bollore, brama, chiodo, concitazione, confusione, costernazione, cruccio, cura, desiderio, disagio, dubbio, ebollizione, eccitazione, emozione, esitazione, fastidio, febbre, fermento, fifa, fissazione, fobia, impazienza, impressione, incertezza, incubo, inquietudine, insofferenza, irrequietezza, noia, offuscamento, oppressione, orrore, ossessione, panico, passione, patema, pena, pensiero, peso, preoccupazione, raccapriccio, ribrezzo, rovello, sbigottimento, scompiglio, sconcerto, sconvolgimento, scrupolo, sgomento, mania, smarrimento, sofferenza, soffocamento, suspense, sospetto, spavento, spina, stordimento, tarlo, terrore, timore, tormento, travaglio, tremarella, trepidazione, tribolazione, turbamento...*

Ne viene fuori un “ensemble” da far girare la testa! La dimostrazione indiretta che abbiamo a che fare con qualcosa di universale, ma anche di indispensabile e insostituibile.

Sì, indispensabile... e sì, insostituibile.

Qualcuno adesso dirà: ma questo è un libro “a favore” oppure “contro”? Quando comincia la parte in cui ci spiegate come sbarazzarci di questo tormento? Come si fa a chiedere il rimborso?

Un po’ di pazienza. Prima di inaugurare la campagna di “lotta dura e senza quartiere”, è necessario imparare a conoscere le mille sfaccettature della paura, dell’ansia e dei loro derivati. Tra queste vi è il cosiddetto risvolto della medaglia o, se vogliamo, la regola dell’**arma a doppio taglio**. Sappiamo bene che la natura, tramite l’evoluzione, ha selezionato e mantenuto attive una varietà di sensazioni decisamente spiacevoli. Il principale motivo è che esse continuano ad avere, o comunque hanno avuto in passato, un valore “difensivo” e “protettivo”. In termini tecnici si dice che fanno parte dei **sistemi “adattivi” (o di difesa)** e, prima di costituire per alcuni un problema, hanno aiutato i nostri antenati a sopravvivere e a diventare ciò che siamo oggi. Puntualmente ci informano, al fine di mobilitare le nostre risorse e ci mettono in guardia contro le varie minacce, sia concrete sia simboliche. Quindi, dato che paura, ansia ecc., ci sono utili, allora bisogna accettarle per quel che sono, belle o brutte, poche o tante, spesso o sempre? E chi non ce la fa più? Chi non riesce più neanche a uscire di casa, prendere un autobus, entrare in un ascensore o parlare davanti a quattro amici? E chi vive costantemente in uno stato di tensione, di reattività o, al contrario, di blocco e di rinuncia?

Una cosa alla volta. Per ora iniziamo con una frasetta a effetto che recita così: *paura e ansia sono compagne tanto sgradite quanto preziose.*

Parenti strette ma non gemelle: similitudini e differenze tra paura e ansia

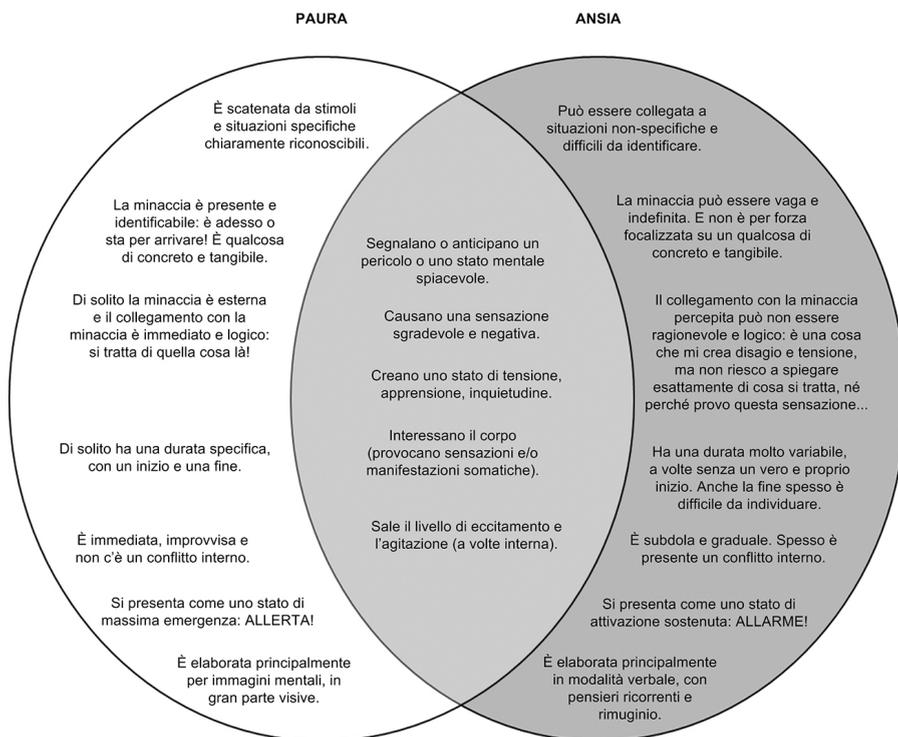
Come dicevamo, la paura e l’ansia non vivono confinate nei libri e nelle pellicole dei film. Poiché ci risultano alquanto spiacevoli, siamo portati a dimenticare il fatto che **costituiscano aspetti “normali”**

della nostra vita. Si presentano nelle situazioni più svariate, accompagnandoci durante la crescita nelle tante piccole e grandi prove della vita. A volte sono preziose consigliere, per esempio ci fanno fuggire quando è necessario. Possono anche farci tirar fuori il meglio in situazioni complicate. E però capita anche che ci creino imbarazzo, disagio, senso di impotenza, sconforto.

Gli scienziati sanno bene che **paura e ansia sono parenti strette.** Esse condividono gran parte delle percezioni e sensazioni, tanto che in molte circostanze la distinzione “soggettiva” tra le due sembra ridursi a una questione più che altro linguistica. Tendiamo a dire che abbiamo paura “di” qualcosa e ansia “per” qualcos’altro, ma assai spesso stiamo parlando della stessa cosa. Tuttavia, la ricerca ha dimostrato che esse coinvolgono meccanismi cerebrali diversi, a seconda che lo stato emotivo sia innescato da una minaccia oggettiva e attuale o da un evento incerto (che potrebbe verificarsi o non verificarsi in futuro). Per intenderci: *l'improvviso subbuglio al basso ventre che potrei chiaramente percepire guardando negli occhi un rapinatore a mano armata, è ben diverso dal vago senso di ottundimento, capogiro e bocca asciutta che avvertirò qualche attimo prima di iniziare a parlare in pubblico.*

Cerchiamo allora di descrivere e distinguere questi due stati d'animo. Qui sotto vi proponiamo l'adattamento di uno schema sviluppato dal neuroscienziato LeDoux¹, un'autorità in tema di ansia, che ne coglie a colpo d'occhio le principali similitudini e differenze. Prima di andare avanti proviamo a soffermarci sugli aspetti in comune e su quelli distintivi.

¹ Questo schema è adattato dal suo libro *Ansia* del 2015, pubblicato da Raffaello Cortina. Si tratta di un saggio esaustivo e al tempo stesso complesso sul tema dell'ansia e sulle sue manifestazioni cliniche e sociali.



Avete osservato con attenzione la figura? Al centro (l'area di tonalità intermedia) ci sono le principali caratteristiche che paura e ansia hanno in comune. In cosa consistono queste similitudini? Per esempio, entrambe si fanno sentire, nella mente e nel corpo, disturbando la nostra quiete. E poi ci pungolano per anticipare qualcosa. Insomma, sono due sentinelle che ci danno un **allarme!** O, ancora peggio, un **allerta!** E così avviano il tam-tam della nostra giungla interiore fatta di vie elettriche e chimiche: neuroni, neurotrasmettitori, neuromodulatori, ormoni e quant'altro.

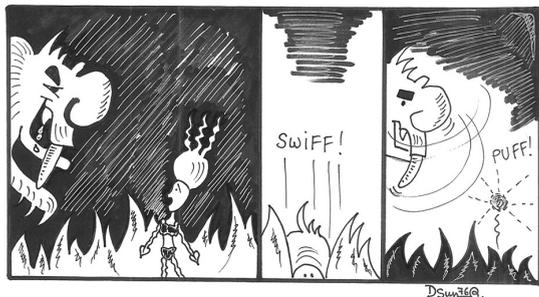
Spostando l'attenzione sulle zone che non si sovrappongono (l'area chiara a sinistra e scura a destra), le differenze tra paura e ansia diventano più evidenti. **Nella zona della paura siamo di fronte a una minaccia o a un pericolo "ben riconoscibile" che di solito è esterno a noi.** Quando abbiamo paura la fonte di pericolo è di solito immediatamente identificabile e l'emozione spiacevole che ne deriva viene attribuita a essa senza significativo margine di dubbio. In altre parole, il pericolo è

specifico: *è lì, sta per arrivare, se non ora, subito dopo!* Quindi la nostra reazione è più direttamente riconducibile a una minaccia concreta e le sue cause sono percepite come esterne all'individuo.

Concentriamoci adesso sulla parte destra della figura. Cosa caratterizza l'ansia? Potremmo descriverla come una sgradevole tensione interna collegata a una possibile minaccia: "Si realizzerà? La sento ma non la riesco chiaramente a definire. Arriverà subito o ancora c'è tempo? Quali saranno le conseguenze?". Per intenderci, l'ansia può essere considerata una **sensazione generica di pericolo**, la cui origine può essere in gran parte sconosciuta e il cui esito è incerto. In alcuni casi riusciamo a risalire alle sue cause, altre volte, invece, non siamo capaci di individuarne l'origine e il motivo. Tuttavia, anche se non sono perfettamente sovrapponibili, le esperienze di paura e di ansia sono quasi sempre strettamente intrecciate. Si può dire che non si prova paura senza che si presenti, insinuante, anche l'ansia. Appena inizierò ad aver paura per qualcosa non potrò fare a meno di preoccuparmi e di pensare alle conseguenze. Per riassumere, possiamo citare sempre LeDoux, secondo cui: "uno stimolo immediatamente presente che è di per sé pericoloso, o che è un indicatore affidabile di un probabile imminente pericolo, sfocia nella paura". In questi casi, sebbene possa presentarsi anche l'ansia, siamo di fronte a uno stato di paura. Nell'ansia invece vi è preoccupazione "per qualcosa che non è presente e che può non verificarsi mai". LeDoux prosegue la sua descrizione e ci fa notare come "l'anticipazione della minaccia" si verifichi sia nella paura che nell'ansia, ma in maniera differente: "nella paura l'anticipazione riguarda se e quando una minaccia attuale causerà danni; mentre nell'ansia l'anticipazione coinvolge l'incertezza sulle conseguenze di una minaccia che non è presente e che può non verificarsi". E conclude chiamando in causa il coinvolgimento della consapevolezza: "Per esperire paura devi sapere che tu ti trovi in una situazione di pericolo, e per sperimentare l'ansia ti devi preoccupare di minacce future che potrebbero nuocere a te. Questo coinvolgimento del sé nella paura e nell'ansia è una caratteristica definitoria di queste e di altre emozioni umane".

Che dire, sono due emozioni che ci riguardano intimamente: ci avvertono, ci coinvolgono e a volte ci travolgono. In ogni caso, *se e quando fanno bene il loro lavoro, ci salveranno la pelle in senso sia letterale sia metaforico.*

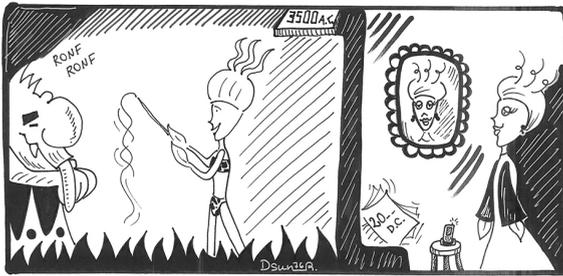
Wendy, come te la caverai?



Adesso, sempre in linea con la promessa di andare per gradi, proviamo a capire meglio cosa ci succede quando sperimentiamo queste emozioni. Per un momento immaginiamo di essere catapultati nell'età della

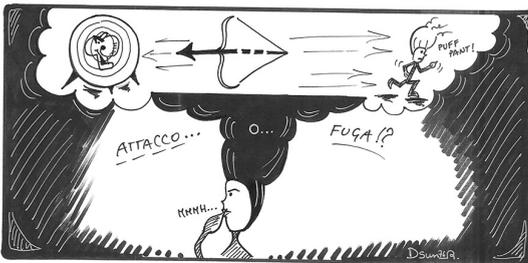
pietra. In primo piano, in mezzo all'erba di un assolato pomeriggio di un'epoca non ben precisata tra Paleolitico e Neolitico, osserviamo la nostra antenata Wendy. Ci piace immaginarla come una giovane donna energica e vitale, impegnata nella difficile arte di sopravvivere a un mondo in cui le minacce sono molto concrete e possono essere piccole come un bacillo o grandi quanto un mammut. Wendy sta facendo rientro nella sua caverna dopo una giornata passata a raccogliere erbe, frutti e radici. A un certo punto, scorge un feroce predatore in lontananza. Dopo un istante di sussulto in cui letteralmente si pietrifica, Wendy piano piano si acquatta e poi si dilegua silenziosamente nella boscaglia, avendo cura di tenersi sotto vento per evitare che il nemico la fiuti. Per questa volta è salva, ma se non fosse stata capace di reagire adeguatamente (nascondersi e poi darsi alla fuga), difficilmente sarebbe sopravvissuta e mai avrebbe potuto generare dei discendenti. Wendy in un attimo ha attivato prontamente ed efficacemente tutti i sistemi di difesa disponibili e più adatti alla situazione: il rilevamento della minaccia (*individuo il nemico*), la reazione emotiva avversa (*paura, tensione, ansia*) e il comportamento di evitamento (*mi immobilizzo per non farmi sentire, mi acquatto per non farmi vedere e, appena possibile, mi dileguo*).

Effettivamente, Wendy deve aver passato proprio un brutto momento. Era terrorizzata. Anche dopo un bel po', ormai lontana dal predatore, può ancora chiaramente percepire l'affanno, il cuore che batte all'impazzata, le ginocchia che tremano e l'acido lattico che brucia nel suo corpo. E in più, una pessima sensazione... come un nuvolone piazzato in un punto indefinito nella sua testa, che non va via nonostante



il sollievo di essersela cavata senza danni. Viste così, queste manifestazioni che coinvolgono totalmente il corpo e la mente assumono con più chiarezza quel ruolo di preziose consigliere cui avevamo accennato. È evidente che ci hanno permesso di conservare nel corso delle ere ciò che di più prezioso abbiamo: la vita. Lo hanno fatto chiedendo in cambio un pegno, ossia, una certa quota di malessere e sofferenza, quello stato d'animo così sgradevole di allerta e di allarme, tanto quanto basta per non lasciarci indifferenti e rilassati di fronte alle minacce di un mondo imprevedibile. *Una molesta ma preziosa eredità che l'evoluzione ci ha consegnato.*

Attacco/fuga: un insieme di reazioni moleste o un dono dell'evoluzione?



Ciò che abbiamo appena descritto è un esempio di come si attiva uno dei nostri sistemi di difesa più antichi e importanti: **il sistema di attacco/fuga**. Si tratta di un insieme *organizzato e coordinato*

*delle risposte fisiologiche, psicologiche e comportamentali che ci preparano agli sforzi necessari per fronteggiare o sottrarci a una minaccia*². Nel lungo percorso della storia evolutiva abbiamo ereditato dai nostri antenati la capacità di riconoscere e reagire di fronte ai pericoli. Questo vale anche per animali molto distanti da noi: lombrichi, molluschi, rettili. Ovviamente, nel caso dei mammiferi e soprattutto degli esseri umani, avremo a che fare con risposte molto più sofisticate

² Il termine *attacco/fuga* fu coniato da Cannon nel 1929, ma è ancora attualissimo.

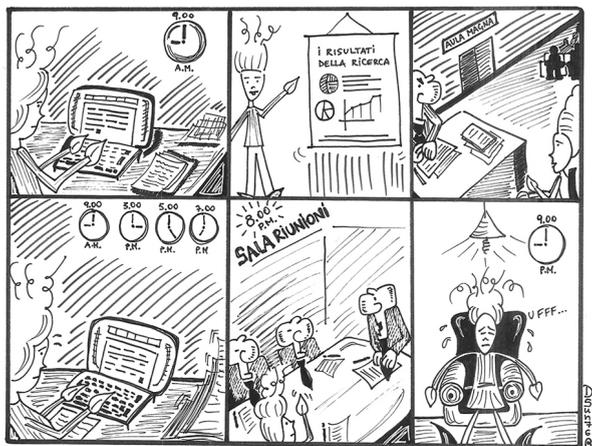
e integrate. Come accennato in precedenza, *il sistema attacco/fuga non riguarda soltanto le situazioni di vita o di morte, ma può attivarsi in ogni situazione di allarme*: per esempio, quando c'è in gioco la competizione per il cibo e per altri beni preziosi, oppure quando è in discussione la nostra immagine o se viene messa a rischio la sicurezza di qualcuno a cui teniamo. Le sue manifestazioni e la sua intensità variano a seconda dello stimolo (ovvero dipendono da quanto noi interpretiamo lo stimolo come una minaccia) e a seconda di quanto noi ci consideriamo capaci o meno di affrontare efficacemente la situazione.

Torniamo a Wendy... Come abbiamo visto, per prima cosa si è bloccata e per qualche interminabile secondo è rimasta immobile, senza emettere un fiato. Poi si è acquattata silenziosamente, nascondendosi alla vista del nemico, attenta a non produrre alcun rumore. Questa prima risposta si chiama *freezing* (in inglese “congelarsi”) ed è tipica di molte specie, uomo compreso³. La sequenza poi è andata avanti, secondo una regola generale del mondo animale: *appena è possibile, fuggo, evito, mi dileguo; ma se proprio non posso farne a meno, allora mi preparo a combattere e a vender cara la pelle*. Vi è anche un'altra possibile risposta, molto diffusa in alcune specie: “l'immobilità”, in cui si può arrivare a simulare la morte. Avete presente i piccoli opossum dell'*Era Glaciale*? Quando si sentivano in pericolo letteralmente svenivano, cadendo di lato come dei pupazzi con la lingua penzoloni e gli occhi sbarrati. Potevano rimanere in quello stato a lungo e riuscivano addirittura a emettere odori nauseabondi. Su come questa sequenza si alterni funzionalmente ed efficacemente, o al contrario si possa disregolare, creando importanti problemi, torneremo in seguito⁴. Per adesso è sufficiente sapere che abbiamo in dotazione un vero e proprio arsenale di reazioni difensive affidabili e ben rodiate, che hanno superato le difficili prove dell'adattamento e della selezione darwiniana.

³ Qualcuno potrebbe far notare: “ma bloccarsi come una statua non è il miglior modo per essere acciuffati?”. Per niente! Anzi, si tratta di uno stratagemma difensivo molto efficace. Immobilizzandoci riduciamo le possibilità di essere individuati, dato che il movimento è uno dei segnali preferiti e più facilmente rilevabili dai predatori.

⁴ Alla fine della prima parte verrà descritta un'interessante prospettiva teorica (la teoria polivagale di Porges) che ci spiega il modo in cui questi sistemi di difesa entrano in gioco nella vita quotidiana e come in alcuni casi possano attivarsi in maniera esagerata o incoerente.

Tuttavia, bisogna considerare che al giorno d'oggi le cose sono cambiate e raramente la nostra Wendy si troverà in imminente pericolo



di vita. È più probabile invece che sia impegnata in attività che richiedono prestazioni ottimali: concentrazione, attenzione, responsabilità, e via dicendo. In questi casi il sistema attacco/fuga è chiamato a stare al passo coi tempi, operando in modi

più complessi e raffinati. Ed è proprio allora che diventa più facile perderne il controllo ed essere infine sopraffatti dall'ansia e da altri sintomi.

Dunque può accadere che *questo sofisticato congegno di difesa, messo a punto nei secoli dei secoli allo scopo di proteggerci dai pericoli, alle volte faccia cilecca.*

Dalla paura al panico: passi falsi dell'evoluzione?

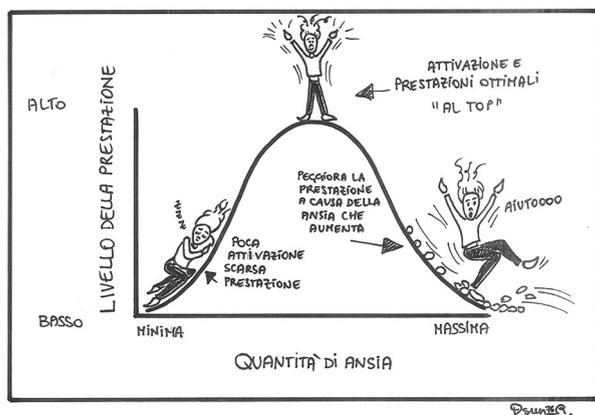
Benché paura e ansia siano, come abbiamo detto, esperienze normali e spesso utili, possono sfuggirci di mano e presentarsi anche quando la situazione non giustificherebbe un'attivazione massiccia delle risposte difensive. In certi casi hanno un'intensità, una durata e una frequenza tali da provocarci, oltre che sofferenza, notevoli difficoltà nella vita quotidiana. **Quando ciò accade, siamo in presenza di un "disturbo"**. Per intenderci, possiamo definire "normale" quell'ansia (o paura) che è affrontata con comportamenti adattivi (ovvero, utili e protettivi). Quando la risposta all'ansia è "sana", manteniamo sempre una certa "presenza" a noi stessi e la capacità di valutare in maniera consapevole e funzionale la situazione, per quanto problematica essa sia. In questo caso parliamo di un livello "fisiologico" di ansia che ha il pregio di renderci più reattivi,

pronti e operativi. Per esempio, Wendy potrebbe essere tesa prima di un esame o di un colloquio di lavoro. Potrebbe sentire la bocca secca e le farfalle nello stomaco. Non per questo allo stato di tensione, legato alla prestazione, seguirà un improvviso “blocco” e magari la decisione di rinunciare a sostenere la prova. Anzi, normalmente la tensione la aiuterà a dare il meglio di sé, mettendo in campo tutte le sue risorse, fisiche e intellettive. Saranno proprio fattori come: il desiderio di ottenere un successo, una gratificazione, un premio, la volontà di non fare brutta figura, di essere considerata capace, di assaporare il gusto della vittoria, a farle mobilitare tutte le energie a disposizione e a darle quella marcia in più per “fare la differenza”. Dunque, l’ansia “fisiologica” è sempre presente quando siamo preoccupati per una prova da sostenere, per eventi salienti relativi alla nostra vita, quali una situazione difficile da risolvere, una potenziale minaccia o circostanze che ci coinvolgono emotivamente. Quando invece, uno stato d’ansia diventa invalidante, ci troviamo di fronte a una forma d’ansia “patologica”. Proviamo a fare qualche

esempio concreto: vivere in una preoccupazione continua ed esagerata che rende la nostra quotidianità incerta e paralizzante; evitare in modo sistematico alcune situazioni di vita o contesti sociali nei quali temiamo di essere giudicati e

di sentirci in imbarazzo; la costante preoccupazione anticipatoria di perdere il controllo in certe situazioni; la sensazione incombente e pervasiva che le cose perdano forma e sostanza.

La tabella seguente ci dà modo di avere un quadro di ciò che per ciascuno di noi rappresenta la maggiore e più frequente fonte di ansia, stress, disagio. Le famose cinque W del giornalismo britannico (*Who, What, When, Where, Why*) ci sono di grande aiuto per descrivere la nostra personale esperienza.



Le 5 W

Descrivi una situazione specifica che ricordi o anche una situazione tipica che per te è stata (oppure è) fonte di ansia, paura, panico ecc.

Dove? (Descrivi dove ti trovavi o ti capita di trovarti, il contesto, l'ambiente, se stavi andando da qualche parte o tornando)

Quando? (Indica quando ti è accaduto o quando usualmente ti accade)

Chi? (Indica i partecipanti, se eri con qualcuno o da solo/a)

Cosa? (Cosa è accaduto?)

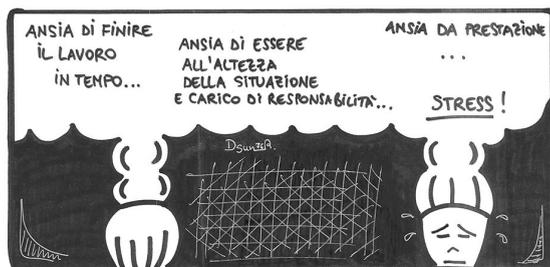
Perché? (Quale spiegazione puoi dare?)

Quando un'emozione diventa un disturbo?

Come sicuramente ormai avrete capito, amiamo le immagini almeno quanto le parole. Quella che segue ci illustra il panorama dei principali “disturbi” collegati alla paura e all'ansia. In un certo senso, i **disturbi** rappresentano nient'altro che la versione “disadattiva” di ciò che accade nelle nostre sfere (affettiva, comportamentale, cognitiva e relazionale) quando sperimentiamo certi stati mentali⁵. Per la precisione, usiamo il

⁵ A grandi linee, ciò che i clinici classificano come “patologia”, consiste quasi sempre in una versione amplificata ed esasperata di fenomeni che si possono normalmente manifestare in ciascuno di noi in alcuni contesti e in alcuni particolari frangenti.

termine “disturbo” quando “sistematicamente” le risposte che diamo o che tentiamo di dare per far fronte a una situazione (o a situazioni analoghe) non sono abbastanza efficaci e non ci fanno sentire bene, sicuri, a nostro agio ecc. Paradossalmente poi, in una sorta di circolo vizioso, questi tentativi tenderanno a diventare essi stessi parte integrante del problema, mantenendo e rafforzando il disturbo stesso. Ribadiamo, nessuno di noi è immune all’ansia o al panico, dipende molto dalle situazioni che viviamo. Al tempo stesso, sappiamo che alcune persone hanno una tendenza maggiore di altre a sviluppare un certo tipo di disagio.



In questo libro ci concentreremo soprattutto sugli **Attacchi di Panico, che hanno la brutta abitudine di presentarsi come eventi improvvisi (a volte inattesi), sconvolgenti e paralizzanti**. Essi rappresentano una versione “potenziata” dell’ansia, dove la componente della paura ha la caratteristica di essere **soverchiante** e senza via d’uscita. Tuttavia, va ricordato che la famiglia dei disturbi “d’ansia” è molto ampia e si sovrappone con altre problematiche psicologiche. Lo schema che vi proponiamo non è esaustivo, ma prende in considerazione le principali caratteristiche dei più frequenti disturbi che, in qualche modo, sono più strettamente connessi alle emozioni di base “paura e ansia”. In ogni riquadro abbiamo riportato le tipiche frasi con cui le persone descrivono ciò che provano, ossia i loro “sintomi”. Se hai completato la scheda delle 5 W, puoi verificare se e quanto il tuo profilo si avvicina a uno di quelli schematizzati. Ovviamente, l’esistenza di corrispondenze non sancisce la presenza di un disturbo. Per quello è necessaria una diagnosi fatta da uno specialista. Questo esercizio però ti può aiutare a capire qual è a grandi linee la tua “area” di disagio e a farti un’idea di quanto sia vasto e intricato questo *labirinto*.

Ansia generalizzata

Non riesco ad addormentarmi, mi sveglio nel cuore della notte, non riesco a dormire bene, a riposare, mi sveglio male.

Mi sento sempre stanco/a, debole, teso/a, ho un sacco di fastidi, sento fitte, spasmi, piccoli dolori alla pancia, alla testa, al petto.

Ho un mal di testa costante o che va e viene.

Non mi sento mai al sicuro, mai tranquillo/a, ho una costante preoccupazione, non mi sento a mio agio da nessuna parte.

Non riesco a rilassarmi, sono sempre teso/a, mi frullano mille pensieri che non smettono mai.

Non riesco a concentrarmi, a guardare un film, a leggere ecc.

Non riesco a capire se è tutto ok o se è il caso di iniziare davvero a preoccuparmi.

Tendo a rimandare le cose, evito di fare le cose.

Attacchi di panico

Mi manca l'aria, ho fame d'aria, ho il fiato corto.

Cos'è questo dolore al petto? Questo batticuore?

Mi gira la testa, ho la testa vuota, troppo leggera o troppo pesante.

Sento le farfalle nello stomaco, ho lo stomaco in subbuglio.

Mi viene da vomitare, non riesco a deglutire.

Meglio non restare qua, devo andare via, devo andare a casa, devo mettermi al riparo, al sicuro, in un posto tranquillo.

Sto perdendo il controllo, sto andando fuori di testa, sicuramente mi sentirò male, se continua così non resisterò, morirò o comunque mi accadrà qualcosa di brutto.

Devo assolutamente evitare tutta una serie di situazioni che con ogni probabilità mi faranno star male.

Le cose e le persone accanto a me è come se fossero irreali, sconosciute o insolite e mi sento estraneo/a a me stesso/a, come se ciò che faccio o dico non mi appartenesse del tutto.

Fobie specifiche (anche ansia per la salute)

Ogni volta che mi trovo ad affrontare (o a pensare a) una situazione specifica ho il batticuore, il cuore in gola, un tuffo al cuore, sudo, tremo, mi tremano le gambe, ho lo stomaco in subbuglio, ho le farfalle nello stomaco, mi si offusca la vista, ho le vertigini ecc.

È come se mi congelassi, come se mi bloccassi, i pensieri diventano confusi o svaniscono, ho la mente vuota, mi si spegne il cervello, è come se diventassi ottuso/a, stupido/a.

Evito di fare molte cose, anche quelle che di solito mi piacciono, rimando, rinuncio, soprattutto evito situazioni in cui mi posso trovare insieme ad altri.

Evito di fare cose che mi ricordano quella situazione, rimando, rinuncio, soprattutto evito di trovarmi a contatto con la cosa che mi crea il disagio.

Cerco di distrarmi, di non pensarci, di scacciare il pensiero oppure ci penso continuamente (rimuginio) per trovare soluzioni.

Sono spaventato/a all'idea di subire danni fisici (o di altro genere) nel caso in cui venissi a contatto con cose, animali, situazioni specifiche (altezza, ascensori, malattie, animali ecc.) che ritengo pericolose.

Ansia sociale

Ogni volta che mi trovo ad affrontare (o a pensare a) una situazione sociale, sudo troppo, il cuore mi batte troppo forte, ho il cuore in gola, ho un tuffo al cuore, divento subito rosso/a o paonazzo/a, mi tremano le gambe, ho lo stomaco in subbuglio, ho le farfalle nello stomaco, mi si secca la bocca, mi trema la voce ecc.

È come se mi congelassi, come se mi bloccassi, i pensieri diventano confusi o svaniscono, ho la mente vuota, mi si spegne il cervello, non trovo le parole, è come se diventassi ottuso/a, stupido/a.

Evito di fare molte cose, anche quelle che di solito mi piacciono, rimando, rinuncio, soprattutto evito situazioni in cui mi posso trovare insieme ad altri. A volte evito anche soltanto di pensare a certe situazioni che mi mettono a disagio.

Mi vergogno, mi sento in imbarazzo, umiliato/a, osservato/a, giudicato/a, rifiutato/a.

Stress post traumatico

Ho il sonno disturbato, non riesco ad addormentarmi, mi sveglio nel cuore della notte, non riesco a dormire bene, a riposarmi, mi sveglio male e stanco, faccio sempre brutti sogni...

Ho una sensazione esagerata di allarme, come se da un momento all'altro dovesse succedere qualcosa di brutto.

Sono sempre nervoso, teso, irritabile, in allerta, iper-vigile.

Sono sempre preoccupato per me e per gli altri, mi vengono in mente pensieri negativi, pessimisti, catastrofici.

Ho spesso dei flash, ricordi brutti, immagini sgradevoli della memoria.

Evito di fare molte cose, anche quelle che di solito mi piacciono, rimando, rinuncio.

Mi sento male dal nulla, come se arrivasse un'improvvisa bufera nel mio corpo e nella mia mente.

Alle volte percepisco le cose e le persone accanto a me come se fossero irreali, sconosciute o insolite e mi sento estraneo/a a me stesso/a, come se ciò che faccio o dico non mi appartenesse del tutto.

Spesso mi sento in colpa, sbagliato/a, estraneo/a a tutto e tutti, solo/a, abbandonato/a, inerme, impotente, sfiduciato/a, triste, arrabbiato/a e alle volte mi vergogno tanto di tutto questo.

Disturbo ossessivo-compulsivo

La mia mente è invasa da pensieri (ma anche immagini, impulsi o sensazioni) fastidiosi, negativi, terribili, irrazionali, che spesso sono esagerati o comunque assurdi, senza nessun senso. Penso continuamente cose del tipo: posso infettarmi e/o infettare qualsiasi cosa tocchi; se penso che i miei genitori stanno bene, potrebbe succedergli qualcosa di brutto; sicuramente accadrà una disgrazia se non controllo che il gas, le porte, la luce, siano chiusi o che il freno a mano sia innescato, o che gli abiti siano in perfetto ordine ecc. Questi pensieri sono continui, mi invadono, mi sovrastano, sono intensi e impossibili da respingere. Il loro contenuto mi provoca estremo disagio, imbarazzo, vergogna. Nonostante gli sforzi che faccio per contrastare in tutti i modi i miei pensieri e gli impulsi, questi ritornano ogni volta ad assalirmi. Per scongiurare momentaneamente la minaccia devo ogni volta fare qualcosa di specifico (eseguire un rituale tipo: contare, tornare indietro a controllare tot volte, recitare a mente alcune frasi, camminare in un certo modo, lavarmi per tot tempo ecc.). Ho continuamente il dubbio o il sospetto di aver provocato qualcosa di molto brutto (immorale, malvagio, indegno ecc.) a causa delle mie azioni o omissioni. Mi vergogno molto di avere questi pensieri assurdi e inopportuni e di fare rituali altrettanto insensati.

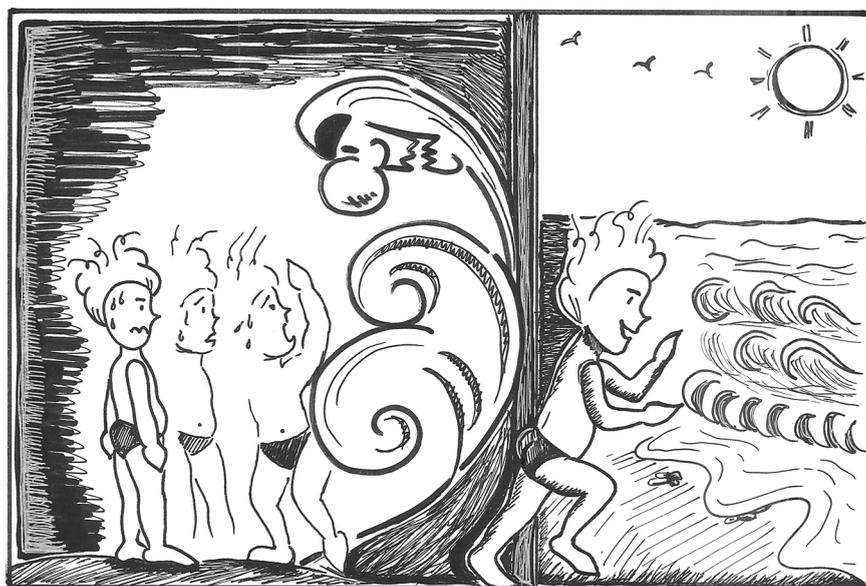
Siamo tutti diversi: a ciascuno il suo punto di vista

La frase “siamo tutti diversi” per noi significa: *la paura e l'ansia appartengono a tutti, ma non per tutti sono la stessa cosa*. Non tutti le provano in egual misura o per gli stessi motivi. E non reagiamo tutti allo stesso modo. Alcuni sembrano esser particolarmente soggetti a queste emozioni, mostrandosi vulnerabili ed emotivi, altri invece appaiono imperturbabili, come se fossero immuni a certi sentimenti. Altri ancora, e sono la maggior parte, sembrano una via di mezzo e il loro comportamento può variare da situazione a situazione e da momento a momento.

Wendy racconta una storia che ci aiuta a capire di cosa parliamo.

Ci sono queste due ragazzine in riva al mare. Il mare è mosso, con grandi cavalloni che si infrangono sul bagnasciuga. Oggettivamente, la situazione presenta alcuni pericoli: la forza dell'onda che ti investe; il risucchio che ti trascina a largo; i detriti e i sassi che rotolano invisibili in mezzo alla schiuma e che possono colpirti e farti parecchio male. Chi è impegnato pigramente a risolvere cruciverba sotto l'ombrellone può essere indifferente a questa

situazione, ma non le due bambine che scrutano l'orizzonte, osservando il mare che ruggisce. Per entrambe è una sfida, ma solo per una delle due l'onda è diventata un terribile mostro capace di bloccare le gambe e offuscarle la mente. Così quella ragazzina resta là, ferma come un sasso, torturata dal desiderio di affrontare l'onda, ma al tempo stesso prigioniera della paura che la attanaglia. Chissà cosa pensa, come si sente in quel momento... Per l'altra, invece, l'onda è un richiamo irresistibile. Incurante delle raccomandazioni e dei rimproveri della mamma, è alla spasmodica ricerca dell'imbucata migliore nel cavallone più imbizzarrito. Cerca di capire il ritmo con cui le onde si susseguono, la regola intrinseca che le permetta di prevedere il momento esatto in cui si forma finalmente il cavallone perfetto, per non perderne uno. E allora ci si tuffa dentro, sentendosi una guerriera che affronta il grande mostro marino. Si fa sbattere a terra, rotolare, strapazzare, fino a essere esausta. E a fine bagno mostra fieramente i graffi e le sbucciature che è riuscita a conquistare. Senza che in mente le baleni il minimo dubbio di aver giocato con un compagno molto, molto insidioso. Intanto l'altra bambina è tornata mogia mogia sotto l'ombrellone. Gioca con la sabbia e fa finta di niente, ma ogni tanto con la coda dell'occhio guarda il mare...



Un'onda. Una semplice onda ci racconta le profonde differenze che albergano nell'animo delle due ragazzine. Una è immersa probabil-