

Liberati dall'ansia
e dagli attacchi di panico

Avvertenza

Le indicazioni terapeutiche proposte nel presente volume derivano da studi e verifiche improntati a criteri di rigore, ma non possono sostituirsi al parere di un medico competente. Ne consegue che l'autore e l'editore non si impegnano a garantirne l'efficacia, declinano ogni responsabilità e non risponderanno di fronte alla legge di eventuali danni a persone, cose o proprietà.

Altrettanto si dica per eventuali rimandi a contenuti pubblicati da terzi: i suddetti non si assumono alcuna responsabilità in merito, ma si limitano a segnalare l'esistenza di quelle risorse come esse si presentavano al momento della prima edizione del volume.

Titolo originale: *Panikattacken und andere Angststörungen loswerden* by Klaus Bernhardt

© 2016 by Klaus Bernhardt

Per la nuova edizione aggiornata: © 2017 Ariston Verlag, divisione di Verlagsgruppe Random House GmbH, Monaco, tramite Giuliana Bernardi Literary Agent

Tutti i diritti sono riservati

www.giunti.it

© 2018 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia

Piazza Virgilio 4 - 20123 Milano - Italia

Prima edizione: febbraio 2018

Traduzione di Francesco Peri per Studio Editoriale Littera

Realizzazione editoriale di Studio Editoriale Littera, Rescaldina (MI)

Klaus Bernhardt

Liberati dall'ansia
e dagli attacchi
di panico

con il metodo Bernhardt

Premessa

Nei soli Paesi di lingua tedesca oltre quattordici milioni di persone risultano oggi clinicamente affette da disturbi d'ansia, e più di due milioni sono soggette ad attacchi di panico ricorrenti. Il paziente ansioso desidera una cosa sola: smettere di avere paura della paura, tornando così a vivere una vita normale.

Molto tempo fa, in seguito ad alcune esperienze personali, ho deciso di consacrare ogni mio sforzo alla ricerca di un metodo rapido e definitivo per aiutare chi ne soffre a sconfiggere gli attacchi di panico. Io e mia moglie Daniela ci siamo specializzati nella cura dei disturbi d'ansia e da parecchi anni, nello studio che gestiamo a Berlino, offriamo una terapia di nuova concezione che trae origine dalle più recenti ricerche scientifiche sul cervello. Il nostro metodo ha poco o nulla a che vedere con il trattamento che il paziente ansioso si attende di solito. Niente terapia di esposizione (detta anche terapia di confronto), niente esercizi respiratori, niente rilassamento progressivo dei muscoli né reminiscenze infantili. Nella maggior parte dei casi, sconsigliamo anche l'uso di antidepressivi e ansiolitici. Spesso, com'è inevitabile, ci viene chiesto perché la nostra terapia sia così radicalmente diversa. Lascio rispondere Albert Einstein,

che una volta ha detto: «Restare aggrappati ai vecchi sistemi, sperando che qualcosa cambi, è la peggiore forma di pazzia».

Purtroppo, il brillante aforisma del fisico tedesco è anche una perfetta descrizione del modo in cui, attualmente, la medicina si occupa del paziente ansioso. Ci si ostina a riproporre all'infinito le stesse terapie, anche quando i risultati si sono rivelati scarsi o addirittura inesistenti, mentre le nuove, rivoluzionarie scoperte sul cervello umano vengono perlopiù ignorate. Invece di sfruttare quelle conoscenze per introdurre standard terapeutici più efficaci, si continua a prescrivere antidepressivi e ci si serve di metodi che non progrediscono da decenni. Proprio negli ultimi vent'anni, però, abbiamo imparato moltissime cose sul cervello e il suo funzionamento. Con le tecniche di brain imaging, per esempio, possiamo letteralmente “veder pensare” le nostre cellule grigie e verificare in maniera sperimentale quali reazioni corrispondono a determinati pensieri o esercizi mentali. Non solo. Gli esperti di tutto il mondo possono confrontarsi in tempo reale attraverso internet.

Oggi, queste innovazioni ci permettono di valutare con esattezza quali fenomeni devono prodursi a livello cerebrale perché possa scatenarsi un attacco di panico, e di decidere come intervenire per riportare la situazione nella norma. Le tecniche che troverete descritte in queste pagine sono state sperimentate e perfezionate nel nostro studio di Berlino. Potrà sembrarvi strano, ma oltre il settanta per cento dei pazienti che trattiamo riesce a sbarazzarsi del problema nel giro di cinque o sei sedute.

Naturalmente, la lettura di un libro non può e non deve sostituire le cure di un buon medico o di un terapeuta competente. Quello che un libro può fare, in compenso, è aiutarvi a capire i meccanismi alla base dei vostri disturbi. Il testo propone anche una serie di tecniche stimolanti, e facili da imparare,

grazie alle quali i nostri pazienti hanno già ricominciato a vivere una vita libera dall'angoscia e dal panico.

Il mio sincero augurio è che queste pagine possano aiutare anche voi a riuscirci.

Klaus Bernhardt

*Giornalista scientifico e medico, terapeuta
e membro dell'Accademia di Neuroscienze
e Management della Formazione (AFNB)*

Capitolo 1

Come nascono gli attacchi di panico?

Le nostre paure e le nostre angosce – e quindi anche gli attacchi di panico – costituiscono, in linea di principio, una reazione sana e corretta dell'organismo. Il compito della paura, infatti, è preservare la nostra incolumità. Se un leone affamato sbucasse all'improvviso dai cespugli della savana, per esempio, il vostro corpo reagirebbe all'istante secernendo adrenalina, il battito cardiaco si impennerebbe e in pochi millesimi di secondo sareste pronti a decidere se ingaggiare un combattimento o fuggire (la scelta più saggia di fronte a un leone...). Quella che ho appena descritto è una reazione normale, funzionale alla sopravvivenza.

Spesso non ci sono belve in agguato, eppure, di punto in bianco, il vostro cuore inizia a battere a un ritmo forsennato, sentite che state per perdere il controllo, vi sembra addirittura di impazzire: vi gira la testa, l'udito si ovatta, respirate a fatica e avvertite un senso di nausea.

Che cosa succede nel vostro cervello? Perché reagisce in quel modo? Le ragioni principali sono quattro, e le esamineremo dettagliatamente nelle prossime pagine. Seguite con attenzione se volete fare progressi, perché gli attacchi di panico spesso

rispondono a più cause concomitanti. Soltanto chi le conosce tutte e sa quali tecniche utilizzare caso per caso può imparare a padroneggiare in modo rapido e duraturo i sintomi ansiosi. Per prima cosa, dunque, ecco un breve promemoria.

Avvertimenti ignorati

In questi anni, la mia esperienza di terapeuta mi ha insegnato che, generalmente, gli attacchi di panico tendono a manifestarsi quando il paziente ha rimosso o sottovalutato certi segnali d'allarme.

Già, ma come sapere di quali segnali si tratta? Perlopiù, i disturbi ansiosi hanno inizio quando da troppo tempo non si presta attenzione alla cosiddetta “pancia”, cioè a quel genere di percezioni istintive per mezzo delle quali il vostro subconscio (alcuni la chiamerebbero psiche) cerca di comunicarvi qualcosa. Più vi ostinate razionalmente a non prestare ascolto a quei segnali, più il vostro subconscio, indispettito, cercherà di attirare l'attenzione. Nel tentativo di indurvi a modificare uno stile di vita non più salutare, la vostra mente può ricorrere a segnali di vario genere, di ordine psichico o fisico.

Tra quelli psichici rientrano, per esempio, un calo improvviso dell'attenzione e della capacità di concentrazione, la perdita di motivazione o di iniziativa, un forte senso di spossatezza ed episodi di tristezza in apparenza immotivata.

Alcuni tipici segnali corporei sono i disturbi gastrointestinali, un improvviso peggioramento della vista, le irritazioni cutanee, le contrazioni muscolari involontarie (i cosiddetti “tic”) e un impulso costante a urinare. Perfino l'ernia del disco e l'herpes zoster (noto anche come fuoco di sant'Antonio) hanno spesso un'origine psicosomatica e sono da considerarsi dei segnali di avvertimento. Nel capitolo 2 studieremo il legame

che unisce questi fenomeni e scopriremo cosa si può fare per evitarli.

Sostanze in grado di scatenare attacchi di panico

Gli attacchi di panico possono insorgere come effetto collaterale di alcuni medicinali. Oltre ai neurolettici, che di norma si prescrivono ai pazienti schizofrenici, si può citare la tiroxina, un ormone secreto dalla ghiandola tiroidea, somministrata a chi è affetto da ipotiroidismo. L'organismo può reagire a un dosaggio eccessivo di tiroxina sintetica con attacchi di panico, come si osserva soprattutto nelle donne affette da tiroidite di Hashimoto. In questi casi, è sempre consigliabile rivolgersi a uno specialista per verificare che il dosaggio sia quello giusto. Alcuni miei pazienti hanno reagito in modo incoraggiante a un cambio di terapia ormonale, passando dalla tiroxina sintetica a quella naturale, ricavata da ghiandole suine. Approfondiremo questo tema (*vedi* p. 47), ma chi è interessato può consultare fin da subito il sito web hilfe-bei-hashimoto.de, nel quale mia moglie e io forniamo alcune utili indicazioni terapeutiche per chi soffre di questa disfunzione. Al momento, la pagina offre contenuti in tedesco, inglese e francese, ma presto verranno aggiunte altre lingue.

Ben più frequenti, tuttavia, sono i casi in cui la manifestazione di attacchi di panico è legata all'assunzione di droghe, in particolare di THC, il principio attivo della cannabis, MDMA (più noto come ecstasy) o cocaina. Anche la psilocibina, il principio attivo di vari "funghi allucinogeni", è nota come fattore scatenante dell'ansia, per non parlare delle droghe sintetiche che hanno invaso il mercato negli ultimi anni. Sono sostanze che intervengono sui neurotrasmettitori, disinnescando temporaneamente alcune funzioni difensive del cervello. Così fa-

cendo, in alcune circostanze, si possono anche potenziare le sue capacità. Non a caso, molti artisti di fama (tra cui lo scrittore Stephen King, per esempio, autore di numerosi bestseller) hanno ammesso di aver creato alcune delle loro opere migliori sotto l'effetto di droghe.

I filtri protettivi che vengono disattivati con l'assunzione di stupefacenti si possono paragonare ai depuratori di una rete idrica, la cui funzione è quella di intercettare e separare le impurità dell'acqua. Senza quei filtri l'acqua fluisce in modo più agevole, ma l'eventuale sporcizia è libera di circolare senza più alcun ostacolo, e i danni possono essere gravissimi. Uno di essi, per quanto riguarda il cervello, consiste nella formazione di connessioni neurali specializzate nello scatenare attacchi di panico. Dopo il primo episodio, il rischio di recidiva aumenta a ogni nuova assunzione di stupefacenti. Se il vostro primo attacco si è verificato a meno di quarantotto ore dal consumo di droghe, fareste meglio a smettere. Non c'è alcuna differenza tra consumo occasionale e abitudinario: non appena il vostro

Se il vostro primo attacco si è verificato a meno di quarantotto ore dal consumo di droghe, fareste meglio a smettere.

organismo inizia a reagire a una data sostanza con manifestazioni di panico, essa va subito bandita dalla vostra esistenza. A maggior ragione, se vi arreca dei benefici: il rischio che possa scatenare nuovi attacchi di panico diventa elevato, perché il

vostro cervello ha già compiuto e immagazzinato esperienze simili.

Sapevate che quasi tutti, nel corso della vita, sperimentano almeno un paio di situazioni che possono essere paragonate a un attacco di panico? I sintomi risultano più o meno evidenti

a seconda dei casi e le ragioni sono le più svariate, dalla reazione allergica a un antibiotico a una carenza temporanea di vitamina B₁₂. Anche disfunzioni passeggera della tiroide e alcuni disturbi digestivi legati alla dieta possono costituire un fattore scatenante. Di solito, però, il nostro corpo provvede da solo

a colmare la carenza di vitamine, per esempio, inducendo il desiderio compulsivo di consumare alimenti che ne sono ricchi. Sarà sufficiente ingerirne una piccola quantità perché il panico scompaia all'improvviso, così com'è arrivato.

Ai vegetariani e ai vegani, che per principio hanno rinunciato ad assumere cibi come il fegato, la carne, il latte e le uova (ricchi di vitamina B₁₂), consiglio di contrastare gli attacchi di panico assumendo integratori specifici.

Un altro possibile fattore predisponente sono i cibi che causano gonfiore, o la stessa intolleranza al glutine, una sostanza lipoproteica contenuta in quasi tutti gli alimenti a base di cereali. In questi casi può insorgere la cosiddetta sindrome gastrocardiaca, o sindrome di Roemheld, che prende il nome dal suo scopritore, Ludwig von Roemheld, che nei primi anni del Ventesimo secolo dimostrò un'importante correlazione tra l'eccesso di aria nello stomaco e una specifica sintomatologia che caratterizza il paziente ansioso: vampate improvvise di calore, senso di soffocamento, tachicardia, fiato corto, angoscia, vertigini, disturbi del sonno e forme lievi di aritmia cardiaca (extrasistoli).

Come si spiega tutto questo? In un recente compendio di medicina clinica si trova scritto: «L'accumulo di aria nel tratto

Sapevate che quasi tutti, nel corso della vita, sperimentano almeno un paio di situazioni che possono essere paragonate a un attacco di panico?

gastrointestinale induce un sollevamento del diaframma che può tradursi in una pressione diretta o indiretta sul cuore. Ne risultano, tra le altre cose, sintomi dolorosi che possono ricordare l'angina pectoris. Nelle situazioni più gravi si osservano anche dei brevi mancamenti».*

Se vi capita di soffrire spesso di gonfiore o meteorismo non si può escludere che i vostri disturbi d'ansia siano "soltanto" una manifestazione della sindrome di Roemheld.

Per nostra fortuna, vi basta un semplice test per capirlo: se il disturbo si può alleviare con rimedi domestici consacrati da una lunga tradizione. La regola d'oro è: "Niente pressione sul diaframma, niente ansia", specialmente nelle fasi iniziali del disturbo, vero o presunto, ossia quando l'ansia non ha ancora

La regola d'oro è:
"Niente pressione
sul diaframma,
niente ansia".

messo radici nel cervello modificandone la struttura.

Il rimedio più indicato sarebbe quello che si usava ancora ai tempi di Lutero, quando era ammesso espellere senza

ritegno i gas in eccesso per questo o quell'orifizio, evitando che raggiungessero una pressione interna tale da scatenare sintomi sgradevoli legati all'innalzamento del diaframma.

Dato però che famigliari e colleghi potrebbero obiettare in proposito... vi invito, piuttosto, a modificare la dieta. Fate un esperimento: provate a evitare per due settimane gli alimenti che tendono a provocare gonfiore. Se davvero soffrite della sindrome di Roemheld basterà agire su quello che man-

* Hamid A. Emminger, Thomas Kia (a cura di), *Exaplan. Das Kompendium der klinischen Medizin*, 7^a edizione, Urban & Fischer Verlag/Elsevier GmbH, Monaco 2010, p. 23.

giate per ridurre in misura apprezzabile la sintomatologia ansiosa.

Sulla pagina web panikattacken-loswerden.de troverete un elenco di alimenti da evitare e una lista di cibi sostitutivi. Cercate nel blog, alla voce *La “sindrome di Roembeld”*: *quando il gonfiore mette ansia*.

Dato che la lista dei prodotti sconsigliati è piuttosto lunga e che un'alimentazione equilibrata riguarda anche la qualità della vita, vi rivelerò quattro semplici astuzie che aiutano a ridurre il gonfiore senza modificare in maniera radicale la dieta.

Trucco 1: Provate ad astenervi per una settimana dai cibi che contengono glutine (quelli cioè a base di grano, segale, spelta, avena e orzo). Alcune persone potrebbero avere un'intolleranza non accertata, anche perché gli attuali test diagnostici si limitano a verificare se il paziente produca o meno anticorpi contro il glutine, mentre le altre forme di reazione, del vostro organismo o del vostro cervello, non vengono considerate clinicamente rilevanti. Per fortuna, potete arrangiarvi da soli: tenetevi sotto osservazione per un paio di giorni, verificando se e in quanto tempo, dopo mangiato, subentrano un senso di stanchezza e una perdita della capacità di concentrazione. Confrontate i giorni in cui avete mangiato soltanto verdura accompagnata da un po' di pesce o carne, con i giorni in cui ci avete dato dentro con il pane. Su di me, per esempio, noto differenze abissali. Vado pazzo per il pane fresco, ma dopo averlo mangiato fatico a concentrarmi e a lavorare in modo produttivo. Nei giorni in cui lascio perdere il glutine, invece, mi sento più fresco e dinamico, e anche la mia digestione risulta migliore.

Trucco 2: Provate a consumare un alimento per volta, nella giusta successione, lasciando un intervallo tra le portate. Prendiamo il

caso del melone con il prosciutto crudo, un abbinamento che adoro, ma che per alcune persone è garanzia di gonfiore e disturbi gastrici. Come mai? Quando mangiate il melone da solo, il tempo di transito nello stomaco è breve: nel giro di trenta minuti al massimo il cibo è passato nell'intestino, per le successive fasi della digestione. Il prosciutto, però, cambia totalmente le cose, perché i suoi tempi di assimilazione, ben più lunghi, ritardano la digestione. Il melone rischia così di fermentare nello stomaco, liberando gas che comprimono la parte inferiore del muscolo diaframmatico. In certi pazienti predisposti si scatenano sintomi ed effetti collaterali sgradevoli tipici della sindrome di Roemheld.

Mangiare nell'ordine corretto significa iniziare dai cibi più ricchi di acqua. Provate a consumare la frutta come antipasto, e non più come dessert. Concedetevi una breve pausa e passate ai cibi ricchi di proteine e grassi. Noterete un significativo alleviamento del gonfiore.

Trucco 3: L'uso del cumino come spezia in cucina aiuta a scongiurare il rischio di gonfiori addominali, ma è utile anche assumere un cucchiaino di zenzero appena grattugiato prima dei pasti. Se lo considerate un sapore troppo forte, provate con una tisana allo zenzero. Anche gli infusi di finocchio e le tisane miste a base di anice, finocchio e cumino sono indicati come rimedio contro gli accumuli di gas.

Trucco 4: Fate sport, o quantomeno uscite regolarmente a passeggio. Il moto rinforza la muscolatura del diaframma, e più il diaframma è tonico, meno rischia di risentire della dilatazione del tratto gastrointestinale, e quindi di esercitare pressioni sul cuore. L'ideale sarebbe sperimentare tutti e quattro i sistemi descritti, rinunciando solo agli alimenti meno indicati in questi casi, come fagioli, porri e

certe sostanze dolcificanti. È un piccolo sacrificio, ma ne vale la pena: in cambio, vi capiterà molto più di rado di sentirvi affaticati. E forse, chi lo sa, muoversi un po' più spesso e rivedere la vostra dieta basterà a evitare il ritorno degli attacchi di panico.

Il pensiero negativo e le sue gravi ricadute sul cervello

Dopo un attacco di panico isolato alcuni pazienti iniziano a rimuginare, interrogandosi su quanto è appena capitato. Sospettano una patologia cardiaca, un tumore al cervello o qualche altro male tremendo e si precipitano al pronto soccorso per farsi visitare, pieni di apprensione e paura. Quasi sempre vengono rimandati a casa: si è trattato di un “semplice” attacco di panico, l'organismo è in perfetta salute.

È raro che il paziente si fidi della diagnosi: dopotutto, ha la netta sensazione che qualcosa non vada, che il suo corpo abbia un problema. Così continua a rimuginare. Si sottopone a ulteriori visite mediche e a nuovi esami, alla ricerca del meccanismo che ha “fatto scattare” i sintomi.

Proprio questo genere di approccio, anche in presenza di un episodio isolato, tende a produrre una catena di attacchi ricorrenti, perché un clima di apprensione costante, accompagnato da emozioni fortemente negative, modifica le strutture del nostro cervello. Nel giro di pochi giorni o di qualche settimana la paura della paura, cioè l'ansia da attacchi d'ansia, si traduce in un modello di pensiero stabile che tende ad attivarsi in automatico, mettendo radici nelle nostre connessioni sinaptiche. Com'è possibile?

La nostra memoria ha accesso ai pensieri del passato, che si trovano immagazzinati nel cervello, in un modo o nell'altro. Siamo dotati di una sorta di disco rigido simile a quello di un computer. Solo che i nostri pensieri vengono archiviati median-

Indice

Premessa	5
Capitolo 1. Come nascono gli attacchi di panico?	9
Avvertimenti ignorati	10
Sostanze in grado di scatenare attacchi di panico	11
Il pensiero negativo e le sue gravi ricadute sul cervello	17
<i>Secondary gain.</i> Quando gli attacchi di panico comportano dei benefici nascosti	22
Un caso di <i>secondary gain</i>	23
Riassumendo. Fate venire a galla le vere cause della vostra angoscia	27
Capitolo 2. Imparare a riconoscere i segnali di allarme per rispondere nel modo corretto	28
La potenza del subconscio	29
Attacchi di panico. Un gesto di premura della nostra psiche	30
I neurotrasmettitori. Il potente alleato della nostra psiche	33

L'eterna lotta tra la "pancia" e l'intelletto	36
Quando gli esami medici non danno risultati	38
Riassumendo. Perché non siete malati (anche se vi sembra di esserlo)	43

Capitolo 3. Eliminare i disturbi d'ansia causati da influssi esterni 45

A volte basta una terapia diversa	47
Meccanismi di difesa: nausea, vampate di calore e vertigini	48
Psicofarmaci. Un rimedio peggiore del male?	49
<i>Antidepressivi</i>	49
<i>Sedativi forti (benzodiazepine)</i>	52
Responsabilità e autostima, le due chiavi della salute	53
Divertirsi e rilassarsi invece di eccitarsi e stordirsi	60
Riassumendo. Fermare rapidamente gli attacchi di panico indotti da fattori esterni	62

Capitolo 4. Smantellare gli automatismi cerebrali nocivi 64

L'ansia è un comportamento acquisito	64
Perché spesso le terapie standard fanno più male che bene	66
<i>Terapia dell'esposizione</i>	70
<i>Psicanalisi</i>	71
<i>Terapie di gruppo</i>	74
<i>Tecniche di distrazione</i>	75
I due livelli di una terapia efficace	77
Riprogrammare il cervello con il metodo delle dieci frasi	79
La tecnica dei cinque canali. Mettere il turbo alla salute della psiche	88
I primi progressi e come accelerarli ancora	94

Riassumendo. Sconfiggere l'ansia con il metodo delle
dieci frasi 98

Capitolo 5. Tecniche di emergenza: stare meglio
in pochi secondi 100

I canali sensoriali dell'ansia 103

Spezzare il circuito: l'arma segreta contro l'ansia
e il panico 107

Che cosa innesca la vostra ansia? Scopritelo con un test 109

Mettere a nudo i punti deboli della vostra ansia 113

Tecniche di interruzione per l'ansia innescata
da immagini mentali 116

La tecnica dello spostamento visivo 116

Un'alternativa: la tecnica dello zoom 119

La tecnica del ralenti 122

Tecniche di interruzione per l'ansia innescata
dal dialogo interno 125

La tecnica dello spostamento uditivo 125

La tecnica del pitching 127

Tecniche di interruzione per l'ansia innescata
da sensazioni propriocettive 130

Generare contro-impulsi 132

Embodiment: un piccolo esercizio dalla grande efficacia 138

Sfruttare le power poses 139

Capitolo 6. Finalmente liberi dall'ansia
e dagli attacchi di panico! 141

Finalmente sto bene! Come posso fare per non
peggiorare di nuovo? 142

Continuate così, ne vale la pena!	143
Vecchi e nuovi consigli dettati dall'esperienza	145
Se questo metodo è così efficace perché non lo usano tutti?	146
Scegliete la giusta strategia motivazionale!	148
Pensieri conclusivi	150
Non smettete di informarvi	152
Ringraziamenti	153