

## LA MAIL

**Mail di:** Marco

**Oggetto:** CLAUSTROFOBIA

**Data pubblicazione:** 4/01/2012

Help me.

La mia claustrofobia col passare degli anni aumenta vertiginosamente.

Mai aereo, ora niente più treno, né funivia, né ascensore. Solo metrò perché transita velocemente e apre le porte con frequenza.

Mi sento imprigionato ovunque dove non ho la via di fuga e non posso decidere io quando uscire da qualcosa. Al cinema tutto ok, traghetto idem, in coda alle biglietterie ok. Come faccio per far regredire il panico? Come posso risolvere il problema? A chi mi posso rivolgere? Non credo ai farmaci, ho visto gente prenderli e non risolvere il problema. C'è qualche libro illuminante da leggere?

Chi posso contattare di voi?

Grazie

Marco

Mantova

## RISPONDE LA DOTT. CARLA ANNA DURAZZI

Caro Marco,

il suo racconto è così stringato da indurmi a porle più domande che risposte. Ad esempio non ci ha riferito la sua età e questo rende difficile comprendere con precisione questo suo malessere. Mi chiedo, inoltre, da quanto tempo soffre di questo disturbo e se ci sia stato un avvenimento scatenante.

E' chiaro che questo disturbo sta aumentando, limitando notevolmente la qualità della sua vita.

Sentirsi imprigionato ovunque, con la sensazione di non avere una via di fuga non è una sensazione piacevole e può avere diversi significati. In effetti la

claustrofobia riflette proprio queste sensazioni di soffocamento, in cui letteralmente manca l'aria.

Le fobie sono segnali di un malessere più profondo che hanno a che fare non solo con un bisogno intenso di controllo per avere la sensazione di potersi difendere dai pericoli, ma soprattutto con una difficoltà nel raggiungimento di quella autonomia che si conquista gradualmente e, a volte, faticosamente durante le numerose tappe della propria vita.

Lei sembra spaventato da qualcosa che, forse, pensa di non essere in grado di portare a termine, o di non esserne all'altezza o di non avere gli strumenti per affrontarla. Forse manca un po' di autonomia!

Provi a chiedersi cosa in questo momento nella sua vita le sta facendo mancare il respiro, cosa la fa sentire imprigionato senza una via di fuga.

I sintomi non vengono per essere negati e accantonati in attesa che si risolvano da soli. Vengono per essere ascoltati, elaborati e compresi. Lei stesso afferma di non volersi affidare ai farmaci. Questo rende evidente la sua disposizione ad impegnarsi per combattere ciò che la sta facendo vivere a metà.

L'aiuto di un psicoterapeuta renderà più semplice questo suo percorso e sarà illuminante più di ogni altro libro.

Mi faccia sapere se desidera avere il nominativo di qualche collega di nostra fiducia a cui rivolgersi nella sua zona. Se invece pensa che le sia possibile venire qui al Centro ci chiami per fissare un appuntamento.

Un caro saluto.

Dott. Carla Anna Durazzi