

El Ataque de Pánico y una terapéutica posible en la Terapia Online

Psicología, 15/05/2020



Sobre
el
pánico

El tan
nombrado
ataque
de
pánico
es el
nombre
que
circula
para
describir
una

serie de sensaciones que atormentan al sujeto de nuestra época.

En el [ataque de pánico](#) irrumpe en la conciencia el cuerpo, se produce el encuentro con el cuerpo de una manera fragmentada, una parte del mismo se vuelve extraña, se pierde la familiaridad y aparece la dimensión de lo ajeno en lo que se sentía como propio, lo que nunca se sintió se siente y lo desconocido produce temor. Habitualmente no se tiene conciencia del cuerpo, se tiene una imagen mas o menos amable con la que nos movemos en el mundo. Esa imagen es lo que se conmueve y el movimiento habitual ya no es posible. El habitar el mundo ya no es amable, ya no es tan habitable ni tan respirable, el movimiento en el exterior se dificulta y en cambio aparece un movimiento interior descontrolado donde el corazón se presentifica con un latir que golpea todo lo que hasta ese momento servía de sostén, la caída se siente como inminente y el orden del mundo se desvanece en un girar donde se pierden todas las referencias. Ya no hay imagen de si ni del mundo. Solo queda el pánico ante el encuentro de lo que se volvió extraño.

¿Qué ataca el ataque de pánico?

Freud descubre con el [psicoanálisis](#) que los síntomas tienen un sentido, sentido que no es evidente, que requiere de un trabajo de desciframiento con el analista para poder oír algo de lo que allí insiste. No se trata de silenciar los síntomas ni de eliminarlos porque lo que allí insiste va seguir insistiendo de una u otra manera. El impulso habitual es querer que eso que no

se entiende y produce terror desaparezca y retorne el orden habitual con el que cada uno se orienta en su mundo. Pero en este caso las películas de terror nos enseñan algo. Muchas tienen habitualmente varios elementos que nos hacen acordar a los del ataque de pánico. Una casa que se pretende habitar y se va presentificando como extraña donde irrumpe un espíritu que insiste en trastocar el orden. Al principio al protagonista le produce terror, tiene miedo que eso lo atrape, que toque su cuerpo, hasta que cae en la cuenta de que esa insistencia fantasmática busca algo, que allí donde parecía que no había ningún sentido puede haber alguno, y va descubriendo algo que tiene que ver con la historia de ese que ya no está pero que retorna como espíritu, algo que quedó inconcluso, un deseo que no pudo realizarse, algo que produce dolor, dolor inolvidable, donde lo que busca es una reparación. Y convoca al protagonista a tener que hacer un acto que repare dicho mal y permite así que el espíritu se desvanezca.

Traigo a colación las películas de terror porque nos enseñan que no se trata de pelear, ni alcanza con tratar de controlar el ataque de pánico, sino de escuchar, escuchar lo que ese sujeto en [terapia](#) puede decir al [psicólogo](#) sobre lo que le pasa, sobre lo que lo sobrepasa en su relación con el cuerpo y con el mundo, porque esos síntomas dicen de algo de lo que no está bien, dicen de lo que no marcha, y con lo que es necesario poder hacer otra cosa. Otra cosa distinta que querer seguir desconociendo como siempre. Es preciso detener ese movimiento de seguir igual para adelante, de seguir aferrado a esa imagen de sí mismo con la que pretende sostenerse y siente que debe sostener a todo el mundo. Es lo que justamente el ataque de pánico detiene. El ataque de pánico golpea, como el espíritu, el orden que no quiere oírlo y trastoca ese orden.

Entonces poder detenerse para inaugurar otro tiempo, también otra relación al tiempo, en el que se pueda entrar a la historia de cada uno, no a toda la historia, sino encontrar los momentos en que se produjeron puntos de dolor, dolor que no fue escuchado, y también del deseo que no pudo tener lugar. Para qué? acaso solo se trata de saber lo que no se sabía? No. Se trata también como en las películas de poder realizar un acto, un cambio que permita hacer otra cosa que lo que se hizo o no se pudo hacer en ese tiempo pasado y así poder habitar el cuerpo y el mundo de otra manera.

Redactado por los profesionales de www.PsicologosOnlineArgentina.com