

## L' ATTACCO DI PANICO

*“Stavo guidando in mezzo al traffico, c'erano macchine ferme sia a destra che a sinistra, tutto era bloccato quando all'improvviso mi sono sentita immobilizzata stordita: ho sentito fortissimo il battito del mio cuore come se dovesse uscire fuori con violenza dal mio corpo, ho iniziato a sudare e a sentirmi soffocare come se avessi un cappio che mi stringeva la gola. Mi sono fermata. Poi a fatica ho raggiunto il primo parcheggio possibile lungo la strada.*

*Mi è risuccesso un sabato pomeriggio mentre passeggiavo in mezzo alla confusione in una strada affollata. Ormai sono bloccata dalla paura, da quel giorno vivo nel terrore che possa rivivere quei momenti terribili che possa riaccadere quell' orribile sensazione che tutto dentro di me scoppi, che il mio cuore impazzisca !”*

Chi parla è una donna di 35 anni che fino a quel momento non aveva mai sofferto di nessun disturbo psicologico. All'improvviso però è stata invasa da una forza sconosciuta, terribile, avvolgente, un attacco di panico.

L'attacco di panico è un disturbo che all'apparenza sembra improvviso, slegato da qualsiasi causa emotiva e psicologica. E' il nostro corpo, invece, che parla, ci manda dei messaggi per farci arrivare al disagio della nostra mente.

Nel periodo precedente all' attacco di panico la mente probabilmente ci aveva mandato dei segnali più flebili, più delicati che noi avevamo ignorato, cancellato dalla memoria. Pertanto il sintomo è sembrato essere il solo mezzo che essa ha sentito di avere per comunicarci il suo disagio. Disagio che va capito, interpretato e non solo soffocato con i farmaci, se non vogliamo che ben presto si ripresenti.

E così può entrare in gioco la psicoterapia attraverso la quale “permettere” a noi stessi di comprendere, elaborare e collocare correttamente nel giusto significato il messaggio che la nostra mente, tramite il corpo, ci invia.

Con la psicoterapia si parte dal sintomo specifico per poter ottenere nuove consapevolezza a livello emotivo e relazionale. Si riesce ad avere un rapporto più gratificante sia con noi stessi che con le relazioni significative entrando maggiormente in contatto con la nostra emotività e capendo, in modo più immediato e diretto, senza bisogno di passare attraverso manifestazioni sintomatiche, i segnali che la mente ci manda attraverso il corpo.