

Attacco di panico, sintomo, disagio o... opportunità?

L'attacco di panico è caratterizzato da un numero elevato di sintomi, tra cui: dispnea, cioè difficoltà a respirare o senso di affanno, palpitazioni o tachicardia, nausea o disturbi addominali, dolore al petto, sensazioni di soffocamento e asfissia, sudorazione e tremori, sensazione di sbandamento, di instabilità, di testa leggera o svenimento, paura di perdere il controllo o di impazzire, paura di morire, brividi di freddo o vampate di calore, oltre a sensazioni di torpore o di formicolio. Inoltre, durante un attacco di panico, la persona può sperimentare un senso di depersonalizzazione e di derealizzazione, la depersonalizzazione consiste nel percepirsi come distaccati da se stessi e dal proprio corpo, mentre la derealizzazione è costituita da una sensazione di irrealtà rispetto a ciò che circonda la persona stessa.

L'attacco di panico è un disturbo che oggi, nella nostra società e cultura colpisce moltissime persone, a volte in modo notevolmente invalidante. Durante l'attacco di panico ci si sente, impotenti, come in trappola, come sul punto di morire o di impazzire.

Come nel caso di tutti i disagi di origine psicologica, anche nel caso dell'attacco di panico, si è abituati a considerarlo in modo esclusivamente negativo, come qualcosa da cui fuggire e di cui liberarsi nel più breve tempo possibile, un desiderio sicuramente comprensibile, chi vuole soffrire? Chi vuole indugiare nella sofferenza, nell'angoscia? Un'angoscia così profonda come quella che il panico induce a provare?

Ma se si provasse a guardare all'attacco di panico da un'altra prospettiva? Non solo come una sofferenza e un disagio da cui fuggire, ma come un'opportunità per il cambiamento? Non è facile assumere questo punto di vista quando si sta soffrendo molto e non si conosce il perché, soprattutto non lo si può fare da soli, ma è una prospettiva che può aiutare moltissimo, proprio per la risoluzione del disagio all'interno di un percorso psicoterapeutico, psicologico, con l'aiuto di un professionista.

All'interno di tale percorso si può imparare ad "ascoltare" il sintomo, "guardarlo", "interrogarlo", comprendendone la funzione all'interno dell'equilibrio generale della personalità, il tutto con meno paura, proprio perché non si è da soli a farlo, tentando di fare ciò è possibile cogliere l'opportunità che la sofferenza sta dando alla persona che la prova, la possibilità di realizzare un cambiamento di sé, per stare meglio con se stessi e con gli altri. Questa opportunità è data dal fatto che una parte di noi ci dice, attraverso il sintomo, che qualcosa non va, ci spinge a guardare in un'altra direzione, una nuova direzione, a guardare dentro invece che fuori.

Spesso l'attacco di panico, simbolicamente, dice proprio che c'è dentro la persona che lo prova un grande desiderio di cambiare qualcosa, anche se non si sa cosa, ma ci si sente in trappola, perché il bisogno di cambiare si scontra con la paura del cambiamento stesso, una vera e propria trappola che tappa le ali, da qui la sensazione di grande impotenza che si prova durante l'attacco di panico o il forte attacco d'ansia.

Se si riesce a non farsi attanagliare dalle paura e si ha il grande coraggio di chiedere aiuto ad uno psicologo, questo cammino, così complesso, verso lo stare meglio, verso il sentirsi bene, si può

compiere in due, paziente e terapeuta, ognuno con le sue prerogative, che, seppur con funzioni e ruoli diversi, sono due persone che si incontrano e collaborano attivamente per uno scopo comune, il benessere della persona che richiede l'aiuto.