



Giovanna con il figlio Francesco, 2 anni, che l'ha aiutata a superare i suoi problemi.

**«OGGI HO NUOVE ALI.
E UN ENTUSIASMO
MAI PROVATO PRIMA»**

GUARIRE SI PUÒ. ECCO COME

L'attacco di panico è una intensa reazione fisica di una partita che si gioca tutta sul piano emotivo. Lo conferma Antonino Minervino, psichiatra e responsabile del dipartimento di salute mentale dell'azienda ospedaliera di Cremona, esperto in Dap (disturbi da attacchi di panico): «È un'esperienza devastante che, come nel caso di Giovanna, lascia disorientati perché può essere molto simile a un infarto: manca il respiro, si suda, gira la testa, ci si sente paralizzati, non si riesce a parlare. Inoltre è difficile da prevenire, in quanto in genere colpisce "a tradimento", quando le difese immunitarie si abbassano, cioè in apparenti situazioni di normalità».

Come si cura?

«Si abbina la cura farmacologica, a base di ansiolitici e antidepressivi di nuova generazione, alla psicoterapia. Spesso bastano poche sedute per far emergere il conflitto interiore che scatena questo sintomo». Altre informazioni su: Lidap (Lega italiana contro i disturbi di ansia e panico), www.lidap.it; mail: info@lidap.it. **E.M.**

aiuto alla mia famiglia. E nemmeno a mio marito, che lavorava dodici ore al giorno. Mi sono ritrovata ancora più sganciata dalla vita. Sospesa in una bolla irrealistica, dove si vive in simbiosi con il proprio bambino. Impossibilità di lavarmi, quasi; di programmare un'uscita, e poi la pulizia della casa, la spesa, la cena per mio marito, Francesco da cambiare, da far addormentare, pappe e pannolini, io che scomparivo risucchiata dal dovere. Quel dovere che ha "disegnato" tutta la mia vita.

IL SEGRETO? AMARSI DI PIÙ

La crisi di panico è un avvertimento. Evidentemente esiste una soglia oltre la quale non si può andare. E all'improvviso crolli. Quando meno te lo aspetti. Eravamo tornati a casa io, mio marito e Francesco, che ormai aveva 2 anni, dopo un pomeriggio al mare. E io ero stata bene. Così almeno mi sembrava. Li avevo osservati a lungo, padre e figlio, giocare sulla spiaggia, rincorrersi. L'azzurro del cielo che si confondeva con quello dell'acqua, il sole addosso. Era una di quelle rarissime occasioni in cui mi sembrava di avere ancora ali per volare. Uno stato di grazia, insomma. Ritornati a casa, mi sono messa

a preparare la cena, orgogliosa della famiglia che ero riuscita a crearmi. E poi è successo. Quel divario tra me e la realtà, quel rimanere immobile sulla porta del salotto, a osservare mio figlio e mio marito come separati da un vetro, sempre più distanti. Ero paralizzata. Quando è arrivato il medico ero pallida, stremata, ancora preda di quel vortice oscuro che mi aveva travolto. La diagnosi è stata chiara: attacco di panico. Non avevo nulla di fisico, e questa era una fortuna. Ma il mio "male interiore" avrebbe potuto ripresentarsi in qualsiasi momento. Così è iniziata una vita all'insegna della paura. Di perdere di nuovo il controllo, di precipitare nel nulla. Paura di guidare, di restare sola in casa, ma anche di stare in mezzo alla gente. Il minimo aumento delle pulsazioni cardiache mi terrorizzava. Che cosa avrei fatto se fossi stata sola, con un bambino così piccolo? Così, alla fine, ho deciso che mi sarei fatta aiutare e mi sono rivolta a uno psichiatra. Una cura farmacologica, gocce magiche che schiariscono il cielo da quel buio terrificante e poi, naturalmente, sedute di psicoterapia. Che a poco a poco sono diventate non solo un mezzo per guarire, ma anche quel tempo per me stessa che mi ero sempre negata. Per scavare nella mia anima, nel mio passato, in ciò che mi mancava o che pretendeva dalla vita. Niente di così irraggiungibile, in fondo. Il segreto è amarsi un pochino di più, senza farsi divorare dal senso di colpa o da un eccessivo senso del dovere. Prendermi cura di me stessa: ecco la medicina giusta. Truccarmi, mettermi un vestito carino, leggere un libro. Non sono banalità: significa ricominciare a respirare. Oggi nuove sicurezze fanno da sfondo alla mia vita, mentre il terrore degli attacchi è quasi scomparso. Il mio corpo e la mia anima mi ubbidiscono, perché mi sono accorta di loro. Ho ritrovato nuove ali, che mi permettono di attraversare l'esistenza con un entusiasmo mai provato prima.