

PER FORTUNA CI SONO ANSIA E PANICO! UN TUMORE DELL'ANIMA A CUI SI PUÒ RINASCERE



Dott.ssa Barbara Rossi,
Psicologa Psicoterapeuta
Presidente Onorario CISP

Le parole delle persone che l'hanno vissuto...

"All'inizio un senso di oppressione allo stomaco, avevo fame d'aria, non riuscivo a dormire per intere notti. Mi dicevo "poi passa...", ma non è stato così, anche se sono passati 15 anni. I disturbi si sono modificati, ma il problema è rimasto. A volte, durante la crisi violenta, scappavo di corsa al bagno, "dalla paura". Una volta mi si è bloccata una gamba, non riuscivo più a muoverla!.. Per un periodo non mi allontanavo di casa per viaggi di lavoro o di vacanza, con gli amici, perché avevo questa paura: se non riuscivo a mangiare qualcosa quando avevo fame, mi prendevano attacchi di ansia e anche di panico! Ma ancora non sapevo che si trattava di ansia e quindi la cosa mi spaventava molto. Ho fatto tanti esami, visite, ma non è risultato nulla...mi chiedevo se era davvero possibile fossi io a farmi così male, e non ci potevo credere!..Ho sempre pensato di essere una persona sicura, capace di affrontare tante difficoltà, ma dopo la crisi mi sono scoperto fragile, con tante paure che non conosco. Ora so che è l'ansia, ci scherzo anche

su, non ho più gli attacchi violenti di una volta e so riconoscere il "mostro" quando si avvicina, riesco un po' a domarlo... ma non mi basta, io vorrei guarire totalmente perché ho paura di peggiorare e andare incontro a qualcosa di irreparabile.
"(anonimo)

"Finalmente sto bene...quando mi guardo indietro mi chiedo come facevo a vivere così, con tutte quelle paure, per così tanto tempo. Non vivevo!.. A volte mi batteva forte il cuore, all'impazzata, quasi stesse scoppiando, non capivo più cosa mi stava succedendo, avevo paura di morire... eppure sono qui...Mi accorgo quanto sono cambiato e ne sono felice! Non ci sarei mai riuscito da solo! Grazie!" (anonimo).

I disturbi d'ansia sono tra i più diffusi e all'origine di molti disagi e malesseri. Si calcola che circa il 25% della popolazione ne soffre, mentre il 10% ha avuto almeno un attacco di panico..

Tra le situazioni più frequenti e note, possiamo sentire "ansia di prestazione", come preoccupazione e timore di non essere all'altezza dello standard di comportamento che ci aspettiamo da noi; oppure l'"ansia di separazione" come paura/angoscia di essere abbandonati; oppure l'"ansia di perdere la stima, l'approvazione, l'amore delle persone importanti.

Spesso, comunque, l'ansia è determinata da differenti tematiche, e non è sufficiente riconoscerla per poter cavalcarla

Che fare?

Riprendendo un vecchio proverbio, a proposito di ansie e paure, diremmo che "Se le conosci non ti uccidono", e possono persino rivelarsi utili. Si tratta infatti di aspetti che ostacolano la realizzazione dell'individuo e superarli arricchisce la persona di energie, desideri, valori, potenzialità ancora inesprese. Inoltre può anche rivelarsi una guida verso l'autentica realizzazione dei propri progetti di vita, come emerge anche nel libro "Attacchi di Panico. Istruzioni per l'uso". Spesso infatti il panico, l'ansia, le paure diventano scomodi compagni di viaggio, e diventa necessario trovare il coraggio di rivolgersi ad uno specialista per farsi aiutare a riconquistare il proprio benessere.

L'approccio che l'esperienza ci ha mostrato essere più funzionale deve tener conto della complessità del problema, quindi prevedere:

- un aspetto individuale, psicologico, psicoterapeutico, che tenga conto delle nostre emozioni profonde;
- un aspetto relazionale e sociale, il come noi ci poniamo nel mondo, con gli altri pari;
- un aspetto relazionale di tipo verticale, cioè come ci poniamo nei confronti dell'Autorità delle figure guida (genitori, tutor, insegnanti...ecc);
- un aspetto fisiologico ed eventualmente farmacologico.

Il problema-panico, allora, diventa una risorsa, un campanello d'allarme che ci invita a esprimere meglio le nostre potenzialità.



CISP – Centro Italiano Sviluppo Psicologia

VIA Ozanam 3 - MM Lima
20129 Milano
Tel. (+39) 3472583764
www.lavorodigruppo.eu

Via Che Guevara 55
42100 Reggio Emilia
Tel. (+39) 0522-282220
www.terapiedigruppo.info

Via Carlo Felice, 101 int. 2
(metro S. Giovanni) 00185 Roma
Tel. (+39) 0622796355 0622796354
www.psicoterapie.org