

MARIELLA BRUNO

Sto per morire?

Kit pratico per affrontare gli **attacchi di panico** e riprendere in mano la tua vita

Collana **Psychopolis**
diretta da *Antonio Lo Iacono*



Alpes Italia srl – Via G. Romagnosi 3 – 00196 Roma
tel. 06-39738315 – e-mail: info@alpesitalia.it – www.alpesitalia.it

© Copyright

Alpes Italia srl – Via G. Romagnosi, 3 – 00196 Roma, tel./fax 06-39738315

I edizione, 2024

Mariella Bruno: psicologa e psicoterapeuta pugliese.

Dopo aver sofferto di Disturbo da Attacchi di Panico si laurea in psicologia clinica e si specializza in psicoterapia umanistica ad orientamento bioenergetico, divenendo negli anni esperta nel trattamento del Disturbo da Attacchi di Panico.

Co-conduttrice radiofonica di “La Voce del Cuore”, Radio Puglia Stereo nel 2011. Conduttrice televisiva di “Emotiva”, programma in pre-serata di informazione psicologica, Studio100tv, nel 2021. Fondatrice di “Tra Corpo e Psiche” in San Giorgio Jonico (Taranto), punto di riferimento per Ansia e Attacchi di Panico, la cui forza è la sinergia tra diversi professionisti (psicoterapia individuale, familiare, psichiatria, nutrizione umana, osteopatia, cardiologia), prendendosi cura della persona nella sua integrità corpo-mente.

In copertina: Realizzazione grafica della copertina e dei disegni interni di Rosa Portulano.
Registrazione audio a cura di Mimmo Basile.

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.

È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633 e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

Indice generale

PREFAZIONE (<i>Antonio Lo Iacono</i>)	VII
INTRODUZIONE - CONOSCO BENE GLI ATTACCHI DI PANICO	IX
PARTE PRIMA	1
CAPITOLO 1 - COSA NON SONO GLI ATTACCHI DI PANICO	3
<i>Panico: tra mito e realtà</i>	3
<i>La storia del panico</i>	3
<i>Paura, ansia e panico: trova le differenze</i>	5
<i>Paura</i>	6
<i>Ansia</i>	8
<i>Panico</i>	10
CAPITOLO 2 - ATTACCO DI PANICO	13
<i>Caratteristiche cliniche</i>	13
<i>Tipologie</i>	16
<i>Il primo attacco di panico... e poi?</i>	18
<i>Il loop del panico</i>	21
<i>Strategie pro-panico</i>	23
CAPITOLO 3 - DISTURBO DA ATTACCHI DI PANICO	31
<i>Quando diventa disturbo...</i>	31
<i>Agorafobia</i>	32
<i>Sto per morire?</i>	33
<i>Attacco di panico o di cuore?</i>	36
<i>Fame d'aria o soffocamento</i>	41
<i>Respirazione nel DAP</i>	42
<i>Dispnea psicogena e iperventilazione</i>	47
CAPITOLO 4 - PANICO: TRA RADICI, CORPO E PSICHE	53
<i>Che succede al mio corpo?</i>	53
<i>Perché proprio a me? Eziopatogenesi del panico</i>	57
<i>Neurobiologia del panico</i>	59
<i>Fattori biologici e genetica</i>	61
<i>Teoria polivagale</i>	62
<i>Fattori psicosociali e traumi</i>	64

STO PER MORIRE?

<i>Attaccamento e autostima</i>	66
<i>Integrazione dei fattori eziopatogenetici</i>	69
<i>Decorso e prognosi</i>	71
CAPITOLO 5 - TRATTAMENTO	73
<i>Farmacoterapia</i>	74
<i>Psicoterapia</i>	79
<i>Psicoterapia umanistica</i>	87
<i>Analisi bioenergetica</i>	93
<i>Self help</i>	100
<i>I rimedi: tra natura e omeopatia</i>	101
PARTE SECONDA	105
CAPITOLO 6 - SPACCHETTIAMO L'ATTACCO DI PANICO	107
<i>L'ABC del panico</i>	111
<i>Distorsioni cognitive</i>	113
<i>ABC in pratica</i>	119
CAPITOLO 7 - LA PRESENZA NEL PANICO	125
<i>Mindfulness della presenza</i>	126
<i>Mindfulness del respiro</i>	127
<i>Mindful Walking</i>	129
<i>Mindfulness dei suoni</i>	129
<i>Mindfulness del piacere</i>	130
<i>Mindfulness a tre N</i>	131
CAPITOLO 8 - RESPIRAZIONE	135
<i>Diaframmatica</i>	135
<i>Consapevole</i>	137
<i>Vocalizzata</i>	138
<i>Vibrante</i>	139
<i>Mascellare</i>	140
<i>Quadrata</i>	141
<i>A sacchetto</i>	141
CAPITOLO 9 - ANCORAGGIO	143
<i>Grounding</i>	143
<i>Ground Walking</i>	146

<i>Tapping</i>	146
<i>Self holding</i>	147
<i>Abbraccio a farfalla</i>	147
<i>Abbraccio del cuore</i>	148
<i>Centratura</i>	148
<i>5 4 3 2 1</i>	149
<i>STOP</i>	150
CAPITOLO 10 - IMAGERY	151
<i>Il posto sicuro</i>	151
<i>Doccia di luce</i>	152
<i>A passeggio nella natura</i>	153
<i>L'albero delle tempeste</i>	155
<i>Il mare è l'abbraccio alle tue paure</i>	156
CAPITOLO 11 - PREVENZIONE TRA CORPO E PSICHE	161
<i>Alimentazione</i>	162
<i>Attività fisica</i>	165
<i>Ambiente</i>	167
CONCLUSIONI PER UN NUOVO INIZIO	171
APPENDICE	177
<i>Crea il tuo kit!</i>	177
<i>Domande utili</i>	178
<i>Mantra per gli attacchi di panico</i>	183
POSTFAZIONE (Pina Valenzano)	191
RINGRAZIAMENTI	193
BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA	195

*La risposta è sempre l'Amore
per sé, per l'altro, per la vita*

Prefazione

STO PER MORIRE!? Già il titolo dà la sensazione drammatica di allarme, di qualcosa di imminente che sta per succedere, del mondo che sfugge di mano insieme alla vita. Ma è proprio ciò che accade! *L'anima si gela improvvisamente come se stesse a meno venti gradi e la testa prima di diventare vuota, mi gira, mi gira e mi gira...* Questa è la reale descrizione dell'inizio del primo attacco di panico successo all'autrice quando aveva poco più di 18 anni e la sua vita era soddisfacente e serena, piena di intraprendenza e motivazioni intrinseche che comunque l'avrebbero aiutata ad ottenere ottimi successi personali e professionali.

Sono circa 10 milioni gli italiani che hanno vissuto almeno una volta l'esperienza di un attacco di panico. Ma probabilmente sono più di due milioni quelli che hanno sviluppato un vero e proprio disturbo di panico con attacchi ripetuti, ansia e fobie.

In questa società basata sulla velocità, sui bisogni da soddisfare tutti e subito, tutti imprigionati dalla moda e dal consumismo spietato, è in aumento l'ansia, la paura del futuro. L'epidemia da Covid, almeno due guerre *sine die*, le spesso eccessive richieste di performances lavorative per essere sempre competitivi sul mercato, possono facilitare distress e attacchi di panico.

Ma l'attacco di panico ha comunque una storia antica, fin dall'origine della medicina occidentale, lo stesso Ippocrate di Kos, aveva elencato i sintomi tipici di questo disturbo, come tachicardia senso di soffocamento, disorientamento, collegandoli comunque con i disturbi isterici. In seguito questa sintomatologia fu arricchita con altri sintomi come l'epilessia, paralisi, svenimenti. Dal XVIII secolo in poi, furono espresse diverse parole per indicare questo disturbo, come Vertigo Isterica, Neurosi Funzionale, o Malattia del cuore irritabile, poi Sigmund Freud nel 1894 lo chiamò Nevrosi d'angoscia. Finalmente nel 1980, con la pubblicazione del DSM-III, il Disturbo da Attacchi di Panico è stato riconosciuto come entità nosografica autonoma nel campo dei disturbi d'ansia.

È difficile sentirsi compresi quando si soffre di questo disturbo, perché è difficile far comprendere una sintomatologia apparentemente senza causa, quando tutti i medici dicono che sei sano, anzi che fisicamente hai una salute di ferro. Ci si sente soli e incompresi, infine, anche dai parenti e dagli amici; aumenta così il vissuto di vergogna, poi di rabbia e infine di rassegnazione. In un articolo pubblicato anni fa (Rivista Elisir), riportavo la descrizione che un grande artista e pittore norvegese aveva scritto dopo essere stato travolto da una improvvisa grande e devastante ondata di paura:

QUEL FAMOSO URLO....



STO PER MORIRE?

“Camminavo lungo la strada con due amici quando il sole tramontò, il cielo si tinse all’improvviso di rosso sangue. Mi fermai, mi appoggiai stanco morto ad una palizzata. Sul fiordo nero-azzurro e sulla città c’erano sangue e lingue di fuoco. I miei amici continuavano a camminare e io tremavo ancora di paura... e sentivo che un grande urlo infinito pervadeva la natura. Un grido forte, terribile, acuto, che mi è entrato in testa, come una frustata. D’improvviso l’atmosfera serena si è fatta angosciante, simile a una stretta soffocante: tutti i colori del cielo mi sono sembrati stravolti, irreali, violentissimi. [...] Anch’io mi sono messo a gridare, tappandomi le orecchie, e mi sono sentito un pupazzo, fatto solo di occhi e di bocca, senza corpo, senza peso, senza volontà, se non quella di urlare, urlare, urlare...”.

La scena descritta rappresenta un’esperienza vera della vita dell’artista Edvard Munch 1893: mentre si trovava a passeggiare con amici su un ponte della città di Nordstrand (oggi quartiere di Oslo), il suo animo venne pervaso dal terrore e colse quest’attimo dipingendolo con drammatica passione e incisivo espressionismo. Questo shock traumatico, così ben descritto dall’artista, poi immortalato nella sua opera (l’urlo), mostra come l’Attacco di panico possa essere una sindrome invalidante che, se non curata, si può cronicizzare e creare importanti sensi di impotenza, forme agorafobiche e depressive. Ciò può determinare una sempre maggiore spinta all’isolamento e una tendenza ad organizzare uno spazio sicuro intorno a sé che escluda dalla propria vita situazioni, circostanze, luoghi, dai quali sarebbe difficile o imbarazzante allontanarsi, o nei quali potrebbe non essere disponibile un aiuto immediato. Tutto ciò si esprime come una spirale che, una volta innescata, tende ad amplificare le sensazioni negative fisiche e psichiche, instaurando una eccessiva vigilanza che, di fatto, facilita il ripetersi di nuovi “attacchi”.

Certamente ci sono molti studi su questa sindrome, ma è la specificità dell’opera di Mariella Bruno, che la rende singolare ed incisiva, perché legata all’esperienza sul proprio corpo e alla sofferenza psicofisica che ha saputo affrontare e superare, con la sua solita determinazione per raggiungere i target che si prefigge, come ho potuto constatare avendola seguita e supervisionata durante la sua specializzazione molti anni fa, dove mi presentava i suoi casi con un’accuratezza e un approfondimento che rasentava la perfezione. Ma la preziosità di questo testo è proprio la strutturazione come una cassetta degli attrezzi per affrontare gli attacchi di panico, riuscendo a spiegare semplicemente, ma anche in modo ricco e coinvolgente, sia la parte teorica che quella applicativa, quindi uno strumento utilissimo, potrei dire quasi corrispondente ai farmaci salvavita, una sorta di ansiolitico informativo psicologico, per chi teme di subire, senza preavviso un attacco di panico. Perciò un libro rassicurante perché descrive cosa succede e cosa non succede, spiegando quali delle innumerevoli tecniche applicare (quale tipo di respirazione, quale meditazione, quale modalità di ancoraggio, ma anche come fare prevenzione tra corpo e psiche, come fronteggiare questo angosciante disturbo, quindi come essere, di nuovo, protagonista nella propria esistenza...

Antonio Lo Iacono

Presidente della Società Italiana di Psicologia e
Presidente dell’Istituto di Psicoterapia Psicomunitas.

Introduzione

Conosco bene gli attacchi di panico

E no, non semplicemente come psicologa

È una splendida giornata di sole e, da oggi, nulla sarà più come prima. Ma io ancora non lo so.

È estate... e qui in Puglia il sole non dorme quasi mai. E mentre lui illumina i canti dei mietitori che falciano il grano...io mi preparo per accompagnare mamma ad una visita medica. Mentre sono alla guida, penso a quanto sia fortunata...mi sono diplomata con il massimo dei voti, supero due concorsi, a Bari e a Roma, per entrare alla Facoltà di Psicologia e così, ho anche l'opportunità di scegliere dove proseguire i prossimi anni della mia carriera universitaria. E poi, un fidanzato così amorevole, con cui condivido già tre anni della mia adolescenza...

Intanto sono quasi arrivata, oggi sto accompagnando mamma ad una delle tante visite mediche di quest'ultimo anno. In sala d'attesa c'è molta gente ad aspettare il proprio turno; c'è anche un signore anziano con una voce metallica, ha un laringofono ed un foulard per coprirlo... mi chiedo cosa potesse avere, sembra sereno nonostante la sua problematica. La luce del sole filtra dai finestrini ma, nonostante l'ampiezza delle vetrate, la sala d'attesa è semibuia, sembra che la luce esterna riesca poco a illuminare l'interno. Probabilmente sono le grate in ferro che impediscono alla luce di illuminare l'interno. Ok, sta per arrivare il nostro turno ed io, come sempre, entro con mamma per esporre la situazione e ascoltare con attenzione il da farsi. Ah, dimentico. Ho diciotto anni e mezzo e vivo con mia madre, Maria Pia, in un paesello a sud-est di Taranto, San Giorgio Jonico; giù a casa, mia zia Anna, con la quale sono cresciuta, ha un negozio di alimentari e nella stessa via di casa, a neanche duecento metri, ci sono i miei nonni, Ciccio e Ada, con cui ho vissuto la mia infanzia.

Tutto così bello, vero?!

Io e mia madre siamo pronte ad entrare a visita ma, *improvvisamente* l'aria diventa pesante, come se un gas tossico stesse incupendo la stanza in cui mi trovo. Il cuore palpita con sempre più veemenza, le mani sudano freddo.

L'anima si gela *improvvisamente* come se stesse a meno venti gradi e la testa prima di diventare vuota, mi gira, mi gira e mi gira...

"*Non sto bene!*", con delicatezza, nonostante la violenza dei miei sintomi, chiedo aiuto a chi è intorno a me. Non ho paura. Ancora no.

STO PER MORIRE?

Alcune persone, mi fanno stendere a terra e mi invitano ad alzare le gambe, mi danno un cioccolatino e resto sdraiata per un po'...

Ecco, questo è il mio primo attacco di panico.

Che è come il primo amore! ...non si scorda mai!

Ma non è questo quello più violento. È solo un assaggio...

In realtà ancora nessuno mi ha parlato di "attacco di panico", infatti penso sia una reazione alla dieta che sto facendo in questo periodo. Ho perso qualche chilo e, probabilmente, mi sto nutrendo poco bene se ho avuto queste conseguenze!

La mia vita prosegue, senza più alcun sintomo di questo tipo.

Qualcosa però è in tumulto dentro di me. Frequento in modo discontinuo l'università, ho poca energia focalizzata sullo studio ed ho bisogno di far esplodere questo tumulto interno che scalpita sempre più. Ma questo non lo so ora, lo scoprirò dopo, negli anni, molti anni dopo.

Lascio il mio fidanzato, mollo gli esami e mi sembra di sentirmi libera. Libera di esprimermi. Non ho più quei sintomi strani. Inizia un bel periodo per la mia autostima, gli anni precedenti ho avuto alti e bassi, considerandomi poco piacente, goffa e invece in questo periodo mi sento bellissima. Ho bisogno di dormire poco, troppo poco; ho molta energia, troppa e instauro un sacco di nuove relazioni. Insomma, un caos fuori. Un caos dentro. Questo è il periodo più estremo che abbia mai vissuto, al limite. Una notte ho addirittura dormito, dopo il concerto di Santana (che manco so che suona!) sui gradini in piazza Plebiscito a Napoli, io e una amica di avventure (se sei un collega, avrai già incasellato i sintomi che descrivo all'interno di uno specifico disturbo. Io l'ho compreso molti anni dopo). Io e questa amica (a tratti così simile a me, che viveva sola con la sua mamma in un paesello della Basilicata, bravissima a scuola e anche all'uni) abbiamo tanto bisogno di accettazione, riconoscimento e libertà. Ma anche questo l'ho capito negli anni. Intanto, in questo anno così caotico, senza terra ferma, sento che con lei è tutto possibile. Le voglio bene, nonostante ci stessimo perdendo.

Sai cosa mi ha salvata in questo periodo? Non potrai crederci, ma mi ha salvata la *paura*. Alcune persone che frequento in questo periodo, usano droghe varie, sniffano cocaina, inalano acidi, bevono a cascata alcol... e io? E io sento paura..mi limito a fumare nicotina, le mie slim eura, come fa la mia amica che ha addirittura la libertà di fumare in casa, con sua madre. Quando andiamo a ballare, cicchetto agli altri, succo di pera a me... non mi attrae altro, perché in realtà ho tanta paura. Paura di perdermi, perdermi per sempre... di non ritrovarmi, di impazzire, di morire.

C'è una vocina in me che mi protegge. Potrei perdermi e non ritrovarmi. Sì, è possibile. Eppure una vocina in me, mi aiuta. Non so bene cosa mi dica... ma so che c'è.

... mentre continuo a perdermi, rientro a San Giorgio. È trascorso un anno di caos. Non mi riconosco più ma nemmeno me lo chiedo. Quella vocina continua ad esser con me.

Intanto mia mamma sta meglio, a dispetto di quello che alcuni medici sostengono. Uno dei tanti neurologi a cui mi ero rivolta, mi guarda e con voce ferma esclama: *“Mi dispiace ma tua madre non si riprenderà più e non ritornerà più quella di prima”*. Ho poco più di 19 anni e il mondo mi crolla addosso ancor prima di vivermelo.. non so nemmeno di cosa soffre mia madre. Ma so che soffre. Eppure la Vita sta “lavorando” per noi, senza accorgermene, perché la diagnosi con l’adeguata terapia farmacologica giunge quando consulto un altro specialista. Attraverso un farmaco di nuovissima generazione, salva la vita di mia madre.

La mia invece sta perdendosi.

Mentre mia madre migliora, io inizio a star male. Ho attacchi di panico ricorrenti ed inaspettati. Non percepisco più parti del mio corpo, come se non stessi più nel mio corpo. Mi guardo da fuori ed il mio corpo è un etere, una sostanza senza confini, senza radicamento, senza identità.

Il mio respiro si blocca al petto, non scende più giù.

Con le mani gelide e tremanti sul petto, dico a chi è lì con me: *“Sto soffocando!”* allora cerco di respirare più intensamente e ancora più intensamente per prendere aria, ma più respiro intensamente e più l’aria mi manca!

Le mie labbra tremano, sono violacee come le mani ed i piedi, sudo freddo ed il cuore tachicardico non si ferma più. Il corpo trema, continuo a sentire freddo e all’improvviso una vampata di terrore.

Angoscia di morte.

Pronto Soccorso, goccine, sfacca sul letto e poi... punto e a capo.

Sopravvivo anni così: tra pronto soccorso, calmanti e energia altalenante.

Non mi fermo molto ad ascoltarmi. Ad ascoltarmi emotivamente. In realtà non me lo chiedo proprio. Non me l’ha insegnato nessuno e non ne vedo l’importanza.

Così il mio corpo continua a parlarmi, ma ancora non lo ascolto.

Quindi decide di URLARMI!

Ripetuti attacchi di panico con derealizzazione e depersonalizzazione mi portano a vivere nella “paura della paura”. Evito luoghi affollati, strade troppo ampie, strade troppo chiuse, di guidare o viaggiare sola.

“Ho bisogno di aiuto!”

La diagnosi di Disturbo da Attacchi di Panico mi giunge quando decido di consultare lo psichiatra, lo stesso che si prese cura di mia madre. Inizio ad assumere antidepressivi e ansiolitici. Il mio corpo cambia di nuovo. Mi sento brutta ma sento anche che ora è prioritario aiutarmi attraverso i farmaci.

Sembra iniziare ad andare meglio, ed inizio a sentire l’importanza di mangiare sano e fare un po’ di movimento fisico, così il mattino presto prendo la bici e faccio un giro in paese. Tuttavia il sottofondo angosciante è pesantemente sempre dentro di me.

Mi laureo con il massimo dei voti mentre nel mio corpo circola Entact e Lorazepam.

Nonostante la terapia farmacologica, non posso dire di stare bene. Sì, sto meglio ma non sto bene.

Così, una sera mentre sono a visita ginecologica, il mio ginecologo poco prima di salutarmi, mi lascia un numero di telefono e mi suggerisce di rivolgermi ad una psicoterapeuta.

Da qui... la mia graduale, sofferta ed amata rivoluzione.

Sono Mariella Bruno, donna un po' gotica e un po' barocca, una donna col sud nel cuore che oggi sa amare e si lascia amare..ah...e sono anche psicologa e psicoterapeuta. Mi laureo all'Università degli Studi di Bari e mi specializzo presso l'Istituto PsicoUmanitas, approccio integrato umanistico-bioenergetico. Ma prima frequento un anno di Analisi Transazionale, che non posso proseguire per questioni economiche. Nel frattempo scopro una innovativa scuola di formazione per psicoterapeuti, casualmente (... che poi, esiste il caso?!) proprio nella mia provincia, Taranto. Wow!

Un percorso professionale, che poi scopro esser anche personale, dove il corpo è al centro della "cura" in ambito psicoterapico.

Mi incuriosisce! Proprio il corpo che era stato "violentato e desensibilizzato" dagli attacchi di panico!

Mi specializzo in Psicoterapia Umanistica e Bioenergetica e proseguo la mia analisi personale con il prof. Antonio Lo Iacono. Due volte al mese sono a Roma per *sentire* il mio corpo ed *integrarlo* alla mia mente iperattiva, bramosa di stimoli sempre nuovi.

Con Antonio ho imparato ad "*esser-ci*", negli intervalli più bui ad accogliermi. Grazie a lui, ho sentito poteva essere possibile sposarmi. Sì, hai letto bene! Sino a quel momento temevo il "per sempre". Chi soffre di panico o chi ha vissuto tradimenti, separazioni in età infantile sa bene quanto sia faticoso lasciarsi andare, affidarsi... per sempre. Lavoro per accogliere dentro di me, la sofferenza degli anni precedenti, Antonio mi ha aiutata a sentire pace nel cuore e poter così riaccogliere, con una *me* diversa, adulta, consapevole, mio padre, Nicola, che non sentivo da anni in quegli'anni. Mio padre, quella parte di me laboriosa, intraprendente, creativa. Questo ho imparato a prendermi, a trattenere dentro di me... lasciando andare tutto ciò che utile più non era per me e la mia crescita. Cercando di integrare questa mia parte esplosiva, passionale e sanguigna paterna, con la parte più accogliente e gentile di me, quella che senza saperlo ho ereditato da mamma.

Ma, non mi fermo qui... desiderosa di conoscenza, mi specializzo in Psicologia Giuridica e inizio a collaborare con avvocati per CTP ma subito sento non esser la mia strada (quando impari ad ascoltarti, puoi scegliere e sai scegliere per te. Il ché non era scontato per me). Passano gli anni e, quando credevo d'esser "risolta", d'aver affrontato i miei demoni interiori, ecco lì che mentre mi godo la mia gioia d'esser dov'ero e di fare ciò che amavo, nuovamente una grave malattia psichica colpisce una cara persona nella mia famiglia. Quando si vive con persone che soffrono di un disturbo psichico, la fatica è doppia, forse tripla. Non parlo solo per me, ma per tutte le persone che, oltre a soffrire con la persona sofferente, vanno incontro all'impotenza (e questo probabilmente è in comune con qualsiasi altra malattia grave, degenerativa, cronica o terminale) ma mentre la società concede spazio per la ma-

lattia organica, conferendole dignità, valore, comprensione, il dolore della malattia mentale è spesso invisibile, nascosto, indicibile. Una vergogna. Sì, ci si vergogna. E, anche io molto spesso quando le persone care intorno a me, o io stessa, non rispondevano agli standard di una società omologata alla ricerca del perfezionismo, ho vissuto quest'emozione. Cosa c'era sotto la vergogna? Paura. Paura di non esser accettata, di esser emarginata, di esser matta.

Credevo d'aver fatto i conti con tutta questa "roba" emotiva (ed in parte fu così effettivamente) ma, in realtà mi stavo solo preparando a eventi ancora più dolorosi per me. Probabilmente, se non avessi avuto alla base già una buona conoscenza di me, una rete amicale, sentimentale, professionale che stava proprio in quegli anni intessendosi con autenticità, non sarei qui a scriverti. Lavoro, ho tante soddisfazioni e il mio sorriso lo sento sempre più autentico. Mi è costato tanto questo sorriso. Notti insonni, allagamenti nel cuore per lacrime non versate, fiumi magmosi che bruciavano ogni cosa sul loro cammino... E poi un primo lutto per me, la disgregazione di ciò che era rimasto della mia famiglia di origine e poi ancora un altro lutto, per me e mio marito.

Sì, perché nel frattempo tra tempeste, maremoti, calma piatta e nuove tempeste, ho imparato a respirare e addirittura anche ad abbandonarmi lasciando l'ancora lì dove sentivo essere la mia casa, la mia terra, Dario, mio marito. La "*prima cosa bella*", così come Nicola di Bari cantava nel 1970, è stata per me l'aver ricevuto in dono dalla Vita, la relazione con mio marito (dono che non è sceso come la manna dal Cielo perché occorre saper essere disponibile a guardare oltre, altro, azionandosi...). Tutto rosa e fiori in questi anni d'amore? Tutt'altro... ma sempre con la disponibilità un po' mia, un po' sua, di costruire, oltre le ferite e bisogni egoici, un progetto di vita insieme. E così affrontiamo *insieme* il nostro lutto arrivato in questi anni.

Ed è qui che incontro un'altra parte di me. Buia. Sono dispersa in altri abissi del mio corpo, negli abissi della mia pancia. Un grande dolore risucchia la mia energia fino a... *non sentire*. Ho terminato il mio percorso di terapia con Antonio ma ho nuovamente bisogno di aiuto; ora sono una donna in carriera, sono piena di terapie individuali e conduco gruppi di terapia, mi sto affermando come professionista nella mia provincia e sento che ora non solo ho la responsabilità verso me stessa di star bene, ma anche verso i miei pazienti. Non più solo per me ma anche per loro. Attraverso Roberto, uno dei miei più cari amici, conosco Pina Valenzano, la mia nuova terapeuta, un'eccellente analista transazionale che pian piano mi aiuta a *sentire* la luce *accogliendo* il buio. No, non sono ricaduta nel disturbo di panico. I colori non li vedo amplificati e pulsanti come nel panico... riesco a vederli ma non li sento più. Una sensazione simile alla mancanza di sapori e di odori... Ecco quella stessa sensazione la avverto nell'anima. È una fase depressiva. Ogni venerdì pomeriggio sono da Pina, per la mia terapia, anche quando non mi va e preferisco impoltrire nel mio letto. Non è pigrizia, è resistenza. Sto vivendo uno stato depressivo... Mi obbligo ad andarci e, quando non lo voglio io, c'è Dario a ricordarmi quanto sia importante

STO PER MORIRE?

per me, prendermi cura di me. Così un giorno, Dario mi accompagna in terapia, non ricordo nemmeno cosa affronto in terapia quel giorno ma, una volta uscita da seduta, esco, apro lo sportello dell'auto e Dario è lì ad aspettarmi, come sempre lui è lì per me. Non è scontato per me. È un dono e ogni giorno ne sono grata. Mentre scrivo le lacrime scendono perché se da una parte la Vita mi ha tolto tanto, dall'altra mi ha donato così tanto... che bello! Che meraviglia!

Ma, ritorno al pomeriggio di rientro dalla seduta con Pina... Tra le vie della città, mentre rincasiamo a Taranto, non sento più *nulla*. Non con gli orecchi ma con tutta me, la mia mente, il mio cuore e la mia anima sono spente. Niente ha senso per me. Non ho emozioni. Né gioia, né dolore, né rabbia, né paura. Niente. Ecco la depressione. La temuta depressione. Non ho mai pensato attivamente al suicidio ma ho pensato che se anche morissi in quell'istante non mi sarebbe importato nulla, perché non sento più. Si dice che la calma piatta, in mare sia uno dei più brutti momenti per i naviganti... ci si può aspettare di tutto dopo.

L'inverno gelido scorre nelle mie vene... mi congela. È un vortice che mi risucchia giù, sempre più giù. Faccio fatica ad uscire, alzarmi da letto, a lavarmi... e pian piano comprendo che più è grande il mio scarto di realtà, parafrasando Russ Harris, più è grande la mia sofferenza. Ovvero più è grande il gap tra ciò che m'*aspetto* di vivere e ciò che nella *realtà* vi è, più sofferenza ho! Ma la mia sofferenza è sentirmi anestetizzata, ovvero non sento nemmeno sofferenza. Il *non sentire* è in realtà per me un meccanismo di difesa. Già verso i dieci anni avevo imparato a non sentire quando soffrivo molto. Non sentendo, mi stavo proteggendo da un dolore così grande che credevo di non sopportare. Che m'avrebbe distrutto se lo avessi ascoltato fino in fondo. Così fu a dieci anni, così è adesso a trentatré.

Ancora una volta ho creduto di non farcela.

E, ancora una volta ce l'ho fatta.

Dal profondo dei miei abissi, inizio a intravedere piccoli germogli di fioritura...

E questa volta a salvarmi non è stata la paura.

Quando si vive uno stato depressivo, si tende a chiudersi, isolarsi, parlare poco, ascoltare poco, mangiare tanto o niente e le tapparelle sono abbassate. Sì, la luce, dà fastidio agli occhi che invece hanno bisogno di penombra. Ho però notato che solo una cosa mi mette in *contatto* con il mio sentire...

È autunno e la luce fuori non la sento "aggressiva" come quella estiva... e *noto* che solo quando passeggiavo, *sento* qualcosa. Non intendo le camminate in città o per negozi. Intendo camminate di consapevolezza a contatto con la natura. Intendo camminate di consapevolezza per raggiungere un piccolo obiettivo che mi ero data strada facendo.

Questa volta mi ha salvata il mare.

Così un pò con mio marito e un pò sola, raggiungo Pulsano, un piccolo paese in provincia di Taranto a dieci minuti dal mio, parcheggio l'auto e m'incammino in un caruccio percorso ciclopedonale che attraversa le campagne del paese e sfocia nell'azzurro mare. All'inizio non sento granché, ma qualcosa la avverto...un pò

come quando il corpo sta riprendendo vita dopo una anestesia... da qui prende vita il mio lento ma costante processo di *guarigione*.

Inizio a sentire il sole che mentre accarezza i verdi prati, sfiora delicatamente il mio viso. Lui è sempre qui pronto a sciogliere nodi spinosi che anestetizzano la mia pelle, le mie viscere, il mio cuore... e attraversando un piccolo ponte in cemento, ecco lì il *mio* mare. Località Le Fontane, che qui però viene chiamato "Il Gabbiano", poiché frontalmente vi è una struttura alberghiera con questo nome. Davanti a me una distesa di sabbia fina che disegna due conchette, una più grande ed una più piccola, contenuta da una scogliera sulla destra che accoglie il mare, coccolandolo lo fa sentire al sicuro nella sua libertà d'essere. E il mare, anche se declinato al maschile, per me è Donna, il mare è donna, con le sue acque limpide, trasparenti, fresche, che te ed accoglienti, è lì pronto ad accogliermi rispettando i miei tempi, lasciandomi i miei spazi. La roccia, seppur declinata al femminile, per me è Uomo. Lì con la sua possente forza d'esserci, comunque e nonostante tutto. Il maschile ed il femminile s'integrano armoniosamente in un tutt'Uno, che è la Vita.

Mi sfilo le scarpe, la sabbia soffice sotto i miei piedi è una fresca coccola per me. Le mie energie iniziavano a riattivarsi, inizio poco a poco a sentire, dentro e fuori di me. Immergo i piedi nelle acque fredde del mare in autunno e, un giorno di metà novembre mi immergo completamente.

L'acqua, le lacrime e l'amore dentro e fuori di me, mi stanno salvando.

I mesi passano e inizio a sentire la primavera sulla mia pelle, una fioritura di riflessioni brulicano nel mio cuore e nella mia mente. Voglio poter vivere una vita, l'unica che a livello cosciente sappiamo d'avere in dono, soddisfacente. Spesso con i miei due migliori amici, Mariella e Roberto, ci poniamo queste domande e così inizio a chiedermi:

"Cos'ha valore per me?"

"Per cosa vale la gioia e la pena vivere ogni singolo giorno della mia vita?"

*La Fontana,
detta anche
"Il Gabbiano",
Marina di Pulsano
(Taranto).*



STO PER MORIRE?

Ecco, col tempo ho compreso che *tutto* può divenire curativo e terapeutico, intorno e dentro di me...che la psicoterapia è essenziale ma il suo potere curativo si rafforza se impariamo ad integrarla con pratiche di auto aiuto, con libri, corsi, mare, amici, passeggiate, tisane calde o musica rilassante...ricercando i nostri valori, quelli autentici. E, sai... ho contattato la vera essenza della mia vita quando mi sono data il permesso di parlare di morte. Di sentire la morte nella mia anima, la morte di alcuni miei bi-sogni, elaborando i lutti che ho vissuto in questi anni, mi sono aiutata a ricercare il significato della vita. *Cosa voglio per me e cosa voglio donare di me?* Ho sentito che più vivo in armonia con i miei valori, più sono in pace con me, più mi sento bene. E ho scoperto che tre sono i grandi valori della mia vita: la libertà d'essere, la famiglia e il lavoro.

Inizio a creare un mio protocollo d'intervento per il Disturbo da Attacchi di Panico dove integro la mia formazione umanistica, le tecniche apprese attraverso gli anni di formazione in approcci anche diametralmente opposti... e dove ogni giorno mi rendo conto che la tecnica regina non è altro che la relazione che si crea tra me e la persona di fronte a me.

È la relazione che cura.

Sì, è questo il senso della mia vita. Libertà, famiglia, lavoro ...e le linguine con le vongole 😊 ...e così sento che la vita ha un senso. E così sento che la Vita è Amore.

L'unica riposta è l'amore.

Quando sei in dubbio, quando sei in sofferenza o sei in un momento difficile, *fermati.*

Respira e...

chiediti: *"Cosa farebbe l'amore?"*

...

Ed ascoltando l'amore, inizio a sentire una forte attrazione verso la divulgazione di ciò che ho appreso come Mariella e come dottoressa Mariella, non solo però al singolo come già avviene ma anche a più persone. Così intensifico il mio lavoro come formatrice. Formo professionisti e aziende a saper gestire al meglio lo stress, l'ansia e a saper comunicare in modo efficace per raggiungere la propria autorealizzazione. Il modo in cui parli a te stesso è essenziale per il tuo benessere. Il modo in cui parli all'altro o alla Vita è essenziale per la tua autorealizzazione. Se mangi bene, ti vesti bene, lavori bene ma poi dentro ti giudichi, sei troppo severo con te, critichi continuamente l'altro, lo svaluti, lo aggredisci o lo compiaci sempre...beh, allora ti assicuro che ti stai intossicando. E stai contribuendo a creare uno scarto di realtà enorme a favore della tua sofferenza. Nel 2020 in piena pandemia, frequento un master d'alta formazione a Roma, un master speciale per me, poiché l'orientamento è la mia amata Analisi Transazionale...così mi specializzo in Analisi Transazionale Organizzativa, TAP-O e, conseguo due corsi di formazione in Public Speaking, tra Milano e Roma. Inizio a divulgare gratuitamente sui social, contenuti di psicologia, con particolare riferimento al panico e allo stress... e così un pomeriggio, mi arriva una mail.

Gennaio 2021. Apro la mail e leggo un invito a collaborare con una emittente televisiva. Penso: “*Mah, vorranno invitarmi come già accaduto diverse volte, come ospite a parlare dell'emergenza Covid e ricadute psicologiche!*”. Vado all'appuntamento con il direttore artistico di questa tv regionale e...

... nasce “Emotiva” a canale 15 di Studio100 tv. In onda ogni giorno in pre-serata. Il direttore artistico guardando i miei video sui social, decide di contattarmi. E chi aveva mai condotto un programma televisivo?! Che dire! Una delle esperienze più coinvolgenti e che, mi ha permesso di poter “entrare” in famiglia, essere accolta a cena, aiutando così tante persone in contemporanea attraverso riflessioni, interviste e lettere che giungevano in redazione!

Chi non si è mai dato il permesso di affrontare le proprie difficoltà, si è perso l'occasione di conoscere la propria forza interiore. Tutti noi abbiamo una riserva inaspettata di forza interiore che emerge quando la vita ci mette alla prova con una sfida disegnata per noi, non contro di noi. Ma occorre saper *so-stare* dentro, *respirando* dentro ciò che più si teme.

Io sono fiera di me.

Tu te lo chiedi ogni tanto? Sei fiero/a di te?

Ho imparato a chiedermelo, perché è bene fare un tagliando dopo aver navigato per diversi mari. Ad oggi, sono fiera di me. Ma non solo per quello che faccio. *Sono fiera di me per ciò che divento mentre faccio.* Accogliendo i miei ossimori, la mia moltitudine e la mia solitudine, i miei errori e il mio modo di lavorarci su e migliorare, le mie vittorie, il mio esser un po' gotica e un po' barocca.

E ci respiro dentro...

Oggi è primavera, estate, autunno e inverno...e, respirando queste emozioni le sento tutte...non mi risparmio! Fondo “Tra Corpo & Psiche” a San Giorgio Jonico, punto di riferimento per Attacchi di Panico, la cui forza è la sinergia tra noi professionisti di settori diversi (psicoterapeuta, cardiologo, psichiatra, osteopata, nutrizionista) ma in rete per prenderci cura in senso olistico, mente-corpo, della persona che si rivolge a noi. Perché il trattamento per un disturbo così trasversale come il Disturbo di Panico, dev'essere olistico, tra corpo e psiche; solo con un approccio multidimensionale è possibile riprendere in mano la propria vita.

*Dietro ogni impresa di successo
c'è qualcuno che ha preso una decisione coraggiosa.
Osa e diventa ciò che sei!*

