*"Mi vergognavo di quello che accadeva dentro di me, di tutto quel fracasso, quel disordine, quella agitazione nessuno doveva guardare là dentro, nessuno doveva sapere, neanche il dottore. Mi vergognavo della mia pazzia. Qualsiasi altra condizione mi sembrava preferibile".*

*"La Cosa era venuta, era tornata e ora non mi lasciava più. Mi assorbiva al punto che non riuscivo ad occuparmi d'altro. (...) I farmaci relegavano la Cosa in un angolo, dove non si muoveva. In quei momenti riuscivo ad ascoltare, a parlare, a camminare (...)"*

*"Ero a letto oppressa, con l'affanno, coperta di sudore. Se aprivo gli occhi avevo l'impressione di assistere alla decomposizione ha della realtà, degli oggetti, dell'aria. Se li chiudevo vivevo la mia decomposizione ha, quella delle mie cellule, della mia carne (...) La Cosa stava dentro la mia mente, non stava da nessuna parte del mio corpo e nemmeno all'esterno "*

*"Ho paura (...) Per la verità non sapevo nemmeno io di che cosa avevo paura. Avevo paura della morte, ma anche della vita, perchè essa genera la morte. Avevo paura dell'esterno, ma anche dell'interno. Avevo paura degli altri e avevo paura di me stessa perchè mi sentivo un'altra. avevo paura (...) Nient'altro. Questa paura mi aveva relegato nel mondo dei malati di mente ".*

Se anche tu ti sei trovato in una delle situazioni sopra descritte, probabilmente soffri di attacchi di panico. Ti aiuterò a conoscere il fenomeno di cui soffri.

Se tu, invece, sai di soffrirne e vuoi conoscere qualcosa in più sul fenomeno, ti aiuterò a comprenderne le dinamiche e, perché no, anche ad offrirti uno spunto di riflessione.