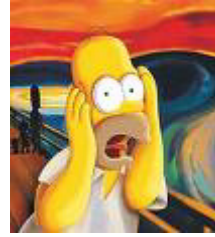


## Superare l'Ansia



Per molti individui il livello di ansia nelle semplici attività quotidiane può essere traumatico. Per quelli che sperimentano una paura patologica, l' "età dell'ansia" è una realtà personale di proporzioni mostruose.

### Disturbi Causati dall'Ansia

I disturbi causati dall'ansia sono malattie psichiatriche comuni che affliggono circa diciannove milioni di americani adulti. Mentre l'ansia relativamente lieve può essere un'esperienza adattabile di crescita, i disturbi causati dall'ansia sono malattie croniche, debilitanti, che possono rovinare la vita. Sebbene ogni specifico disturbo causato dall'ansia abbia una sua caratteristica ben precisa, la forma comune è paura eccessiva, irrazionale. Ecco un breve riassunto delle maggiori categorie di disturbi causati dall'ansia:

- *Il disturbo del panico* è caratterizzato da attacchi improvvisi e ripetuti di terrore che colpiscono senza preavviso.
- *Il disturbo ossessivo-compulsivo* comprende pensieri persistenti (ossessioni) o comportamenti urgenti (compulsioni) che non si riescono a controllare.
- *Il disturbo da stress post-traumatico* è connesso con eventi o traumi terrificanti che vengono rivissuti durante il giorno come incubi e ricordi fastidiosi.
- *Le fobie* sono sensazioni di paura irrazionale intensa associati con cose o situazioni che rappresentano nessun o poco vero pericolo (p.e. idrofobia, claustrofobia, ecc).
- *Il disturbo di ansia generale* è uno stato cronico di preoccupazione e tensione senza alcuna causa specifica.

Proprio come la paura è il filo emotivo comune che permea tutti i disturbi causati dall'ansia, la parte simpatica del sistema nervoso autonomo è il sentiero fisiologico comune per l'esperienza della paura. Il sistema nervoso simpatico (SNS) è il sistema "combatti o fuggi" destato da stress o trauma. I centri nervosi nel profondo del cervello regolano questo sistema involontario che controlla quasi tutti i processi vitali del corpo che ci tengono in vita momento per momento. Non sorprende quindi che i sintomi dello SNS (come palpitazioni, bocca asciutta, dilatazione delle pupille, mancanza di respiro, sudorazione, sintomi addominali, tensione in gola, tremori e vertigini) siano presenti in molti disturbi di ansietà.

Il trattamento dei disturbi di ansia in genere comprende una combinazione di medicine e psicoterapia che rilassi la risposta aberrante dello SNS. Dato che alcune fra gli ansiolitici più popolari possono creare dipendenza (in particolare le benzodiazepine come il Valium), la prescrizione e la diffusione di questi farmaci richiede un monitoraggio attento.

### Le letture di Cayce riguardanti l'Ansia

Le letture di Cayce affrontano l'intera gamma dei disturbi dell'ansia da una prospettiva olistica. A livello biologico, le letture riconoscono il ruolo

centrale dello SNS nell'esperienza della paura. In contrasto con il modello psichiatrico moderno che si focalizza sui centri nervosi nel profondo del cervello come fonte di riflessi nervosi patologici nello SNS, le letture invece badano maggiormente ai plessi nervosi dello SNS lungo la colonna vertebrale come fonte di impulsi nervosi provocatori di ansia.

E' interessante il caso di una donna cinquantatreenne con la schiena infortunata che stava vivendo una grave ansia: "Queste sono sublussazioni ... queste nelle aree cervicali sono di tale natura da produrre paura - specialmente paura di essere sola o del buio, o delle altitudini o di quelle cose che diventano esperienze paurose per gli individui." (2825-1) In varie altre letture simili la ferita spinale riguardava il coccige dove si trova un plesso chiave dello SNS. Così la terapia di manipolazione per correggere lesioni e sublussazioni spinali è una terapia comune di Cayce per affrontare la componente dello SNS dei disturbi causati dall'ansia.

Irvin Korr, l'eminente ricercatore osteopatico, paragona l'attività dello SNS a quella di un'orchestra sinfonica che suona degli spartiti musicali su temi fisiologici specifici. Le complesse interazioni fisiologiche che fanno funzionare il corpo devono essere coordinate con la cadenza precisa di un metronomo. Nella salute, i vari sistemi lavorano insieme armoniosamente (in "simpatia"). Quando il cibo deve essere digerito, lo SNS aumenta l'attività dell'intestino crasso calmando allo stesso tempo il sistema cardiovascolare. Quando nasce una situazione minacciosa, lo SNS "suona lo spartito" per la risposta del "combatti o fuggi" associata con lo stress. Lo SNS ha un grande repertorio di "spartiti" che orchestra per mettere a punto in ogni momento la fisiologia del corpo intero.

Nei disturbi causati dall'ansia lo SNS sta semplicemente suonando lo "spartito" sbagliato. Per errore suona la fisiologia della paura (che può essere una risposta utile, adatta in una situazione in cui la vita è a rischio) quando una tale minaccia non esiste affatto. Le letture di Cayce si riferiscono a questa confusione neurologica come una "scoordinazione dei sistemi nervosi." Si può comprendere perché le manipolazioni vertebrali per ripristinare il funzionamento corretto dello SNS sono un trattamento centrale nell'approccio di Cayce ai disturbi causati dall'ansia.

Parlando generalmente, le medicine contro l'ansia prescritte dai medici moderni sono intese per dare lo stesso risultato con mezzi chimici. Quando le letture ritenevano che c'era bisogno di medicine per alleviare l'ansia, venivano di solito prescritti dei rimedi che non davano assuefazione.

### **Dubbio e Paura**

La componente psicologica dell'ansia può essere associata con specifici eventi traumatici (come le fobie) o con un atteggiamento generale verso la vita (come nei disturbi di ansia generale). In tali casi, gli schemi mentali di paura devono essere corretti.

Per fortuna il modello "cognitivo/comportamentale" della psicoterapia si è dimostrato una delle opzioni terapeutiche più efficaci per trattare l'ansia. L'aspetto cognitivo di questo approccio cerca di cambiare gli schemi mentali disfunzionali con l'aiuto di dialogo e ragionamento. La componente comportamentale richiede al paziente di mettere in pratica le nuove informazioni salutari. Così lo SNS viene riqualificato per suonare uno "spartito" sano di fisiologia in situazioni che precedentemente avrebbero evocato paura.

Il modello cognitivo/comportamentale moderno è molto compatibile con

la filosofia delle letture di Cayce. La forza della mente viene ridiretta in schemi costruttivi di pensiero che anch'essi devono essere messi in azione. Le letture pongono grande enfasi su un modo di pensare giusto e sull'applicazione corretta come base per la salute mentale e lo sviluppo dell'anima.

Un aspetto dell'approccio psicologico di Cayce all'ansia che non viene molto enfatizzato nella psicoterapia comune è l'importanza di credere in un ideale per nelle nostre esperienze quotidiane. Un ideale ci può fornire di fiducia di fronte alle situazioni temibili della vita. Senza un ideale possiamo facilmente dubitare di noi stessi e mettere in dubbio lo scopo della nostra vita.

Le letture fanno notare che il dubbio è il "padre della paura" (538-33). Questo aspetto dell'ansia ha più attinenza con il tema dell'era dell'ansia come esperienza esistenziale comune della vita moderna. Sapere in chi e che cosa crediamo è il migliore antidoto per l'esperienza esistenziale dell'ansia. L'esercizio di Cayce sugli ideali è un mezzo meraviglioso per affrontare questa ansia generalizzata, esistenziale.

### **Amore e Paura**

Le letture di Cayce inoltre divergono dall'approccio psichiatrico moderno all'ansia enfatizzando la dimensione spirituale della paura. Le letture fanno eco all'insegnamento di Gesù che "l'amore perfetto scaccia la paura." Una mancanza di amore (o amore malriposto, come nell'egoismo in tutte le sue varie manifestazioni) può renderci vulnerabili alla paura malsana. Concentrandoci sull'aiutare un'altra persona, ci dimentichiamo delle nostre preoccupazioni. Focalizzando la nostra attenzione sull'amore del Creatore per ciascuno di noi, la nostra mente è sollevata da dubbio e paura.

Considerate questa citazione sulla paura dalle letture di Cayce: "La paura, lo spauracchio più grande degli elementi umani, perché nella paura vengono quelle condizioni che distruggono la vitalità di ciò che è stato assimilato. Per superare la paura, riempite le forze mentali con la natura creativa così da cacciare la paura; perché chi è senza paura è libero davvero, e l'amore perfetto scaccia la paura." (5439-1)

### **Le Vite Passate**

Numerose letture si dilungano sulla dimensione psichica della paura e dei disturbi causati dall'ansia citando la reincarnazione come fattore causativo. Brutte esperienze in vite passate aggiungono una dimensione transpersonale alla nostra comprensione dei disturbi causati dall'ansia come p.e. il disturbo post-traumatico da stress.

Diverse letture hanno esplicitamente collegato schemi specifici di paura ad esperienze di vite passate - non sempre nel modo in cui lo si aspetterebbe. Per esempio, ad una ragazza quindicenne affetta da epilessia si disse che la sua paura estrema di cadere faceva parte del suo karma perché ella "fece cadere molti molto in basso (3057-1)."

Chiunque abbia reazioni timorose nei confronti di oggetti o situazioni che non possono essere spiegate con esperienze della vita attuale, può desiderare di ottenere una lettura psichica e delle regressioni ipnotiche nelle vite passate per scoprire questa fonte di ansia.

**Disclaimer: Il contenuto di questa sezione è soltanto informazione e non dovrebbe essere considerato come guida all'auto-diagnosi o all'auto-trattamento. Per ogni problema medico consultate un medico.**