



Comprendere e vincere la PAURA e l'ANSIA

“Che cosa ti trattiene, proprio in questo momento, dall’essere la persona che volete essere e dal vivere la vita a modo vostro? La risposta – nascosta dietro tutte le altre risposte – è la paura.”

- Susan Jeffers, PhD

Feel the Fear and do it anyway

La ricerca moderna riconosce la validità di alcuni aspetti delle letture di Edgar Cayce

Le letture di Cayce contengono del materiale ampio e profondo sulla paura e l’ansia. Paure e ansie non risolte si possono vivere come emozioni invalidanti. La paura ha sempre a che fare con ciò che può accadere o meno per prossima cosa. Paure ed ansie non risolte hanno il potenziale di limitare il nostro pensiero e di ostacolare il nostro progresso verso la realizzazione dei nostri obiettivi. Queste stesse paure ed ansie, se ci abbandoniamo ai loro espedienti, possono anche rovinare i nostri rapporti con gli altri. Secondo Edgar Cayce le nostre paure e ansie sono al centro della maggior parte di angoscia e senso di separazione che proviamo nel mondo. Le letture di Cayce indicano che una delle ragioni principali per cui la gente incontra dell’insuccesso nella vita è perché non riesce ad affrontare e guarire schemi antichi di paura: “*Quindi occorre soltanto essere liberi dalla paura stessa. Poiché la paura – in verità – reagisce su questo corpo nei modi indicati per produrre reazioni patologiche – provenienti da quelle psicologiche.*” (2441-1)

Nella comunità scientifica qualcuno resta scettico riguardo alle letture di Cayce, dato che non provengono da alcuna sperimentazione scientifica, ma invece si

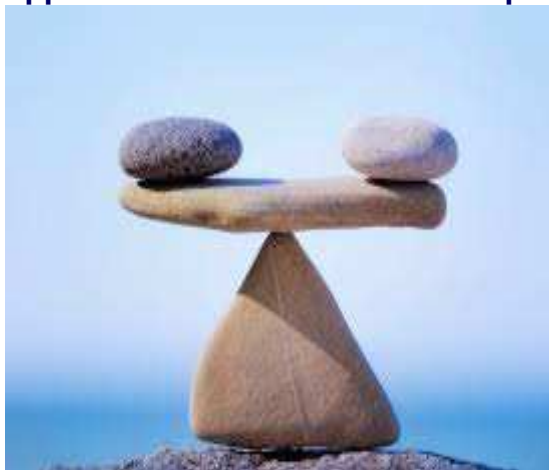
svolgevano mentre egli era in trance. Generalmente per coloro che usano e credono nel paradigma del metodo scientifico della misurazione quantitativa, senza alcun tipo di processo di revisione fatta da ricercatori indipendenti, le letture di Cayce restano “sospette” o almeno richiederebbero ulteriori studi.

Dato questo scetticismo, le scoperte della ricerca moderna forse contraddicono le letture di Cayce o ci sono degli studi che confermano e corroborano le sue letture?

Questo articolo vuole dapprima brevemente analizzare come e se gli studi scientifici moderni e le scoperte della ricerca confermano i punti di vista di Cayce su paura ed ansia e poi approfondire perché le letture di Cayce su paura ed ansia sono ancora rilevanti.

Al centro dello scetticismo scientifico che alcuni mantengono nei confronti delle letture di Cayce è la percezione che le sue diagnosi e dichiarazioni non siano fondate su dei fatti, visto che ebbero luogo in condizioni di trance. Tuttavia alcuni ricercatori hanno concluso che gli stati di trance hanno spesso la capacità di compiere la guarigione.

Nel numero d'autunno del 2015 dell'*American Polarity Association Energy Newsletter* il dott. John Beaulieu disse questo sull'efficacia della trance: “La trance è uno stato interiore di neutralità ... La maggior parte del pregiudizio degli occidentali nei confronti della trance deriva da un malinteso nei riguardi dell'ipnosi. Il dott. Milton Erickson descrisse la trance come uno stato elevato in cui una persona è aperta ad un apprendimento avanzato ... L'importanza della guarigione è spesso fraintesa o ignorata ... Questa terapeutica della per ottenere un



completamente
comprensione
trance è necessaria
benessere elevato.”

Il dott. Beaulieu teorici chiave punto fermo nella trance nell'ipnosi e nella teoria dei medesima cosa. un'osservazione sullo stesso piano le

unisce i concetti concludendo che il musica, lo stato di l'attrattore caotico sistemi siano tutti la Questa è notevole che mette proprietà terapeutiche

osservate degli stati di trance con la scienza dei quanti e la medicina dell'energia! In *Human Tuning: Sound Healing with Tuning Forks* [L'accordatura umana: la guarigione dei suoni con il diapason] il dott. Beaulieu collega i punti:

“Un attrattore è una regione all'interno di un campo di oscillazione che attira a sé ogni cosa. E' un attrattore che ci permette di spostarci da un campo energetico ad un altro. Nelle arti curative gli attrattori sono chiamati punti fermi. La chiave per spostarsi da uno schema mentale/fisico ad un altro è il punto fermo. Il dott. Milton Erickson chiamò o stato di trance 'neutrale', che è un altro termine per punto fermo. Riteneva che, perché una persona cambi, essa debba dapprima andare in trance. Allora il professionista potrebbe guidarla in un schema di vita nuovo usando delle suggestioni. Quando un sistema entra nel punto fermo, un cambio di schema

richiede la riorganizzazione intorno ad un tono nuovo. Nell'ipnosi, il professionista offre lo schema nuovo attraverso delle suggestioni verbali. Nel lavoro di accordatura il nuovo schema è introdotto attraverso il tono udibile del diapason. Nell'ipnosi il professionista usa diversi metodi verbali per indurre un punto fermo. Nel lavoro col diapason questo strumento è accordato in modo da indurre naturalmente un punto fermo." Lo sciamano, il dott. Bradford Keeney e il ricercatore di coscienza Roland Fischer hanno dimostrato che il potere curativo che è all'origine del tipo di trance in cui Edgar Cayce entrava regolarmente era semplicemente come molti stati di trance curativi a cui gli umani hanno avuto accesso dai tempi antichi per causare la guarigione: "Se si esamina accuratamente un rituale africano di guarigione come la danza di guarigione dei boscimani del Kalahari, si trova che sono copresenti un incitamento elevato e un rilassamento profondo. Dopo aver ballato fino a entrare in estasi, si raggiunge un apice o livello fisso e in seguito il corpo cade a terra, entrando in uno stato profondo di rilassamento. E' quindi possibile arrivare negli stadi più profondi di meditazione andando nella direzione opposta – per mezzo dell'incitamento. E noi possiamo a volte entrare negli stati più elevati di estasi attraverso la strada opposta – tramite il silenzio e la quiete meditativa. Le esperienze estatiche e meditative non sono separate. Bisogna riconoscere la compresenza di incitamento e rilassamento quando parliamo di processi curativi autoregolatori del corpo, della mente e dell'anima umani."

Quindi, se gli studiosi hanno stabilito che esiste l'origine della trance in cui Edgar Cayce è entrato, secondo quanto è stato riferito, per fornire delle letture accurate, allora che cosa dicono i ricercatori moderni sul paradigma della guarigione profonda che le sue letture sulla paura e l'ansia rappresentano? I neuroscienziati dott. Rick Hanson e dott. Richard Mendius dicono che il nostro corpo è concepito per provare dei sentimenti negativi come la paura e l'ansia come modo per motivarci ad agire ogni volta che ci sentiamo minacciati. Dicono che l'amigdala del nostro cervello fa parte di una "rete per inadempienze che è sempre in allarme rosso per possibili minacce nel vostro ambiente.

In uno studio del 2008 gli autori Vaish ed altri conclusero che il cervello ha una "prevenzione delle negatività" incorporata che ci prepara ad evitare le minacce restando ipervigile. Tuttavia questa stessa prevenzione delle negatività vi può far soffrire e farvi diventare timorosi o ansiosi: "La prevenzione delle negatività favorisce o intensifica altre emozioni sgradevoli come rabbia, dispiacere, depressione, senso di colpa e vergogna. Dà rilievo a perdite ed insuccessi passati, fa apparire poco rilevante capacità attuali e esagera ostacoli futuri."

In *Rhythms of the Brain* [Ritmi del cervello] il neuroscienziato dott. Gyorgy Buzsaki osserva che l'amigdala che scatena la paura è un centro con proiezioni corticali complesse che collegano le aree cerebrali chiave compreso l'ippocampo (archiviazione della memoria a lungo termine). In uno studio del 2003 sugli animali gli autori Seidenbecher ed altri confermarono che gli stimoli della paura facevano comparire nell'amigdala oscillazioni delle onde cerebrali theta in sincronia con le oscillazioni theta dell'ippocampo. Perciò i segnali della paura scatenati dall'amigdala vengono collegati con il contesto ambientale e consolidati come memoria emozionale.

In *The Anxiety Book: Developing Strength in the Face of Fear* [Il libro sull'ansia: sviluppare la forza sfidando la paura] il dott. Jonathan Davidson dice che alcuni disturbi dell'ansia possono essere causati da uno squilibrio nella chimica del cervello; questo può attivare ripetutamente i campanelli d'allarme fisiologici [amigdala, ipotalamo, locus coeruleus, ghiandola pituitaria e surrenale]. I neuroscienziati hanno identificato tre neurotrasmettitori chiave coinvolti nell'ansia: gaba (acido γ -amminobutirrico), norepinefrina e serotonina. Il dott. Davidson dice: "La norepinefrina ottiene reazioni per l'ansia, mentre la serotonina e il gaba tendono a calmare la reazione allo stress ... Nelle persone con ansia cronica questi tre possono anche non funzionare adeguatamente; possono essere iperattivi, carenti o semplicemente non stabilire la giusta connessione fra i neuroni."

Similmente in *Edgar Cayce on Overcoming Fear and Anxiety* [Superare la paura e l'ansia secondo Cayce] Hugh Lynn Cayce e Kevin Todeschi spiegano che il materiale di Cayce cita numerosi esempi di "schemi di paura" che sembrano emergere dalla memoria cellulare, schemi biologicamente connessi con l'ansia e la paura ... Anche le ghiandole endocrine che influiscono praticamente su tutti i sistemi e le funzioni corporee sono intimamente coinvolte con i nostri sistemi di "memoria". Le letture di Cayce lasciano intendere che percezioni distorte possono essere causate da disturbi ghiandolari nel sistema endocrino; sensazioni di paura cessavano quando i trattamenti suggeriti venivano seguiti. Alcuni ricercatori hanno concluso che gli stati di trance hanno la capacità di spesso produrre la guarigione. "Per questo c'è solo la necessità di liberarsi dalla paura stessa. *Quindi occorre soltanto essere liberi dalla paura stessa. Poiché la paura – in verità – reagisce su questo corpo nei modi indicati per produrre reazioni patologiche – provenienti da quelle psicologiche.*" (2441-1)



In *Edgar Cayce on Overcoming Fear and Anxiety* Hugh Lynn Cayce dice che focalizzarsi su degli ideali ed usare i vari approcci che le letture di Cayce raccomandano aiuta a tenere la mente concentrata sul presente. Ciò sposta l'equilibrio biochimico del corpo a nostro favore in modo che paure e ansie si dissolvono.

Modi per affrontarlo

Qual è l'opinione corrente sul modo migliore di affrontare paura e ansia? La dott.ssa Deborah Rozman, autrice di *Transforming Anxiety* [Trasformare l'ansia], dice che all'origine dell'ansia c'è qualche tipo di paura e che la chiave per trasformare l'ansia è imparare a dominare il proprio investimento emozionale nei sentimenti e nelle proiezioni di paura. Dice inoltre che la maggior parte delle forme di ansia è dovuta al nostro investimento emozionale nell'ansia, cosa che trasforma l'ansia in un'abitudine. Suggerisce che imparare come rilassarsi profondamente ed

entrare in uno stato di gratitudine offre una soluzione efficace a lungo termine per eliminare l'ansia malsana.

Il dott. Les Fehmi ha scoperto un metodo semplice in modo disarmante per porre fine a paura e ansia chiamato Open Focus [attenzione aperta, n.d.tr.]. Dice che modificando il modo in cui abitualmente prestiamo attenzione possiamo staccarci dallo stato di attenzione focalizzato in modo teso e limitato che ci tiene in uno stato di stress cronico che è al centro dei disturbi di paura e ansia. Nel suo libro *Open Focus Brain* [Il cervello dell'attenzione aperta] il dott. Fehmi dice che si può imparare a liberarsi dalla paura e ansia cronica e dai suoi effetti:



“La buona notizia è che il sistema nervoso è malleabile e che si possono invertire i sintomi cronici di stress elevato. Per cominciare a scaricare un'ansia di lunga data dobbiamo de-enfatizzare l'attenzione oggettiva limitata e spostarci nell'Attenzione Aperta ... I muscoli si tendono in tutto il corpo per impedirci di sentire lo stress sgradevole che si verifica nella modalità di emergenza di partecipazione. Alcuni di quei muscoli possono restare tesi per anni o persino per tutta la vita. E' come se l'energia della paura fosse intrappolata nei muscoli. La paura non è scomparsa, però: è soltanto nascosta alla coscienza ... Per scaricare finalmente l'ansia che sta alla base dobbiamo trovarci nell'Attenzione Aperta la quale gradualmente sveglia questa tensione perché sia nuovamente sentita e poi scaricata. Quando troviamo la tensione, è un dono – poiché una volta che è resa cosciente può essere dissolta completamente.”

In *Cayce's Wisdom for Today* [La saggezza di Cayce per i nostri giorni] Kevin Todeschi e Henry Reed scrivono che gran parte del paradigma di paura e ansia sviluppato nelle letture di Cayce viene avvalorato dalle scoperte della ricerca moderna. Molti benefici che derivano dalle letture di Cayce possono essere guardati dal punto di vista di una risposta accresciuta di rilassamento dove vi è una riduzione di stress, tensione corporea, paura e ansia per mezzo di tecniche come massaggio, correzioni chiropratiche ecc. Esso affronta simultaneamente cause multiple “che ci sia qualcosa di cui avere paura o no o che la paura nasca da un disturbo fisico o no, esiste il fatto che il corpo è pieno di una chimica della paura, e il rilassamento, per prescritto, con la piena Gli autori concludono dall'origine della paura, concepite per offrire occuparsi della potere della mente, sostituendola con coltivando nel presente dell'attenzione.”



quanto indotto, è il rimedio partecipazione della mente.” così: “A prescindere queste strategie erano tutte all'individuo un mezzo per situazione, utilizzando il mettendo da parte la paura e qualcosa di più positivo, e un nuovo centro

Studi recenti confermano l'importanza del rilassamento per un sano benessere. In uno studio del 2014 nel *Practical Pain Management Journal* [Rivista sulla gestione pratica del dolore] Petrizzo ed altri dimostrarono in modo inoppugnabile che gli oppiacei endogeni [endorfine] venivano scaricati tramite la via discendente

corticospinale durante la osteopatica. Questi ricercatori manipolazioni spinali, il corpo naturale mentre rilascio di acido nitrico.



terapia di manipolazione conclusero che, grazie alle emette la propria analgesia simultaneamente inibisce il

Siccome le letture di Cayce manipolazione chiropratica, il che hanno come risultato il endogena e acido nitrico ciclico

spesso raccomandano la massaggio ed altri metodi rilascio di morfina endogeno, esse

rappresentano una chiara prova dei benefici dell'impiego e della continuità dell'impiego delle letture per raggiungere un sano benessere. Il sollievo dal dolore e gli effetti terapeutici della morfina endogena e dell'inibizione dell'acido nitrico sono ben noti nella comunità scientifica. Dal 1998 sono stati fatti oltre 125.000 studi collegati con l'acido nitrico. Questo è un buon esempio per il fatto che le letture di Cayce precorrevano i tempi ed è di buon augurio via via che altri studi confermano e avvalorano la loro veridicità.

Numerosi studi recenti sull'attenzione sollecita hanno dimostrato che il rilassamento tramite la meditazione, lo yoga o il massaggio hanno tutti la capacità di calmare il sistema nervoso simpatico mentre simultaneamente stimola il sistema nervoso parasimpatico. Questo è in armonia con le raccomandazioni trovate nelle letture di Cayce sulla paura e l'ansia.

La notizia davvero bella è che studi neurobiologiche recenti che usano tecniche avanzate come fMRI [risonanza magnetica funzionale] e tecnologie di scansione PET non hanno solo concluso che è possibile attenuare la paura e l'ansia inibendo l'attività nell'amigdala degli individui, ma anche che gruppi condotti da capi che hanno imparato ad attenuare la reattività della propria amigdala – usando tecniche che stimolano meno paura ed ansia per “motivare” i gruppi o gli impiegati – avevano maggiore successo, producendo livelli superiori di soddisfazione sul lavoro, risultati organizzativi migliori e più profitti.

Il neuroscienziato di Harvard, dott. Srinivasan Pillay, autore di *Your Brain and Business: The Neuroscience of Great Leaders* [Il vostro cervello e gli affari: la neuroscienza dei grandi capi] spiega i benefici: “Il cervello umano è, per così dire, “dotato di allarme” per proteggerci dai pericoli. Il risultato è che strutture negative come la paura e l'ansia ricevono un'alta priorità per l'elaborazione nel cervello. Sia coscientemente sia inconsciamente il cervello umano è attrezzato per essere in uno stato vigile e i risultati di questo stato sul pensiero sono profondi ...Se i capi riusciranno a superare le loro paure, essi saranno in una posizione molto migliore per pensare e prendere decisioni migliori. In aggiunta saranno in grado di influire sui loro sostenitori in modi più efficaci ...

Per essere in una posizione di comando in modo efficace, i capi devono avere un accesso sufficiente alle proprie emozioni senza interrompere l'attenzione rivolta alle cose a portata di mano. I capi devono riconoscere che, quando sono vulnerabili alla paura e all'ansia, compromettono le proprie capacità di occuparsi di cose rilevanti ... La paura crea dei terremoti nell'amigdala; le emozioni positive calmano i tremori e consentono di prendere delle decisioni in modo più efficace.”

In *Words Can Change Your Brain* [Le parole possono cambiare il vostro cervello] il neuroscienziato dott. Mark Waldman ribadisce l'opinione incoraggiante che possiamo riscoprire il nostro cervello per accrescere la neuroplasticità. La ricerca del dott. Waldman dimostra che possiamo ridurre la nostra paura e l'ansia mentre simultaneamente incrementiamo i nostri livelli di creatività ed intuizione, il funzionamento neurale e la soddisfazione nella vita. Questo punto di vista rafforza le dichiarazioni che Edgar Cayce faceva per risolvere la paura e l'ansia.

A questo proposito Cayce dice: *“Poiché è la mente che costruisce e ciò a cui pensiamo può diventare crimine o miracolo. Poiché i pensieri sono cose e via via che le correnti si diffondono nei dintorni dell'esperienza di un'entità, questi diventano barriere o trampolini di lancio, a seconda del modo in cui vengono posti, per così dire.”* (906-3)

Per riassumere, questa breve recensione della letteratura scientifica e del pensiero corrente di studiosi e clinici chiaramente dimostra che il paradigma all'origine delle letture di Cayce su paura e ansia attesta una base solida. Inoltre gli individui che ne soffrono sono fortunati per il fatto che l'A.R.E. abbia conservato questo materiale – affinché coloro che cercano delle vie alternative per guarire le loro paure e ansie possano accedere a quelle risorse. A questo riguardo l'A.R.E. ha eseguito un servizio pubblico importante.

Venture Inward, aprile-giugno 2016