

ANSIA: UN'EPIDEMIA MODERNA

Stiamo cercando la causa nei posti giusti, o stiamo soltanto trattando i sintomi?

Stiamo cercando la causa nei posti giusti, o stiamo soltanto trattando i sintomi?



Ormai mi colpisce in tanti modi diversi. Sono in ferie e mi preoccupo per il mio lavoro. Evito la gente e voglio soltanto stare a casa. L'unico posto in cui mi sento davvero sicura è quando sono a letto, avvolta dalle lenzuola...

Janet, professionista, 35 anni

Un'epidemia moderna in rapido peggioramento

Sono anni ormai che ascolto storie come quella di Janet. In tempi recenti sono aumentate di numero, e più spesso al giorno d'oggi arrivano da persone più giovani, e persino da bambini.

Il presente articolo è necessario per questi bambini e per i loro figli che ancora devono nascere, dato che questa epidemia si sta diffondendo sempre più rapidamente. Le generazioni successive alla nostra dovranno affrontare questioni globali molto più gravi di quelle a cui abbiamo dovuto far fronte noi. Dobbiamo prepararli bene e lasciare loro un'eredità forte, nella speranza che riescano a guarire l'umanità in modi che la nostra generazione non ha saputo adottare. Questo significa che dobbiamo trovare soluzioni nuove e creative all'epidemia di ansia e liberare da questo problema la generazione successiva. Negli ultimi dodici anni, ho esercitato la professione di ipnoterapeuta clinico a Melbourne, in Australia, lavorando in prima linea con i disturbi emotivi delle persone. Ho studiato l'ansia e la depressione attraverso gli occhi di centinaia di clienti, creando soluzioni individuali ai loro problemi quotidiani, e sono giunto ad alcune conclusioni.

1. Il nostro sistema di salute mentale non dispone di una panacea per tutte le persone colpite dal disturbo in questione. Pur essendo utili per offrire educazione e gruppi di supporto, varie organizzazioni sono spesso incapaci di trovarne la fonte, o se la trovano hanno difficoltà a porvi rimedio. Ai miei clienti viene spesso detto che l'ansia dev'essere "gestita". Io invece credo fermamente che l'ansia debba e possa essere guarita. O, più precisamente, liberata.

2. Molte persone sono dipendenti da farmaci che offrono sollievo temporaneo. Tuttavia, i miei clienti mi dicono continuamente che sì, si sono liberati dalle debilitanti immersioni negli stati emozionali più negativi, ma lo hanno fatto a spese dei picchi gioiosi. "Mi sento meno ansioso, ma ho perduto anche quella gioia di vivere che di tanto in tanto provavo ancora", ha dichiarato Robert, pensionato di 61 anni.

3. La terapia cognitivo-comportamentale (TCC), pur essendo un metodo scientifico, **resta limitata nella sua battaglia contro l'ansia**. Il fatto comprensibile che faccia affidamento sul procedimento, pur efficace, spesso non arriva al nocciolo della questione e non porta il sollievo promesso, almeno secondo i miei clienti. Di solito l'origine del problema resta nascosta più in profondità.

"Ho ricevuto assistenza psicologica per sei mesi, ma sono ancora ansiosa", dice Wendy, una 44enne madre di tre figli.

È possibile che soffriate di ansia con una miriade di risposte individuali come **l'ipervigilanza, l'interruzione dei cicli di sonno, il disturbo ossessivo compulsivo, la fobia sociale, la procrastinazione, gli attacchi di panico** o un **profondo stress**.

Voglio offrirvi qualcosa di diverso dal suggerimento che state *"soffrendo di una malattia mentale"*, con la stigmatizzazione che ciò crea per voi e per coloro che vi sono vicini.

Riconosco totalmente che state soffrendo di un disturbo debilitante intorno al quale è costruita tutta la vostra vita. Probabilmente avete provato alcune forme di counselling, di cura farmacologica o di servizi di sostegno, ma nulla di tutto questo vi ha dato le **risposte più profonde che cercate**. Posso suggerire la possibilità che la vostra risposta *"combatti o fuggi"* sia molto attiva e costituisca il modo con cui la vostra mente subconscia cerca di tenervi al sicuro. È stato messo in atto un sistema di allarme attraverso una programmazione subconscia che s'infiltra nei vostri processi mentali coscienti e nella vostra fisiologia, permeando i vostri comportamenti. Pur essendo potente ed efficace, questo sistema d'allarme è stato probabilmente istituito a causa di energie emerse nella vostra vita dal passato in modi che magari non riconoscete o non conoscete proprio. È probabile che tale sistema di allarme sia ormai obsoleto, anche se una logica del genere va oltre la dimensione atemporale del subconscio.

Guarire la mente subconscia

Il linguaggio della mente conscia è il *tempo*; quello della mente subconscia è l'*energia*. È l'energia immagazzinata nel subconscio a mandare avanti il sistema. La sua fonte va individuata e liberata. Una volta fatto questo, è possibile far crollare la struttura del sistema di allarme, e la mente cosciente può imparare di nuovo, senza l'energia troppo intensa che caratterizza l'ansia.

Lasciatemi riepilogare in modo più semplice. Una parte di voi sta cercando di tenervi al sicuro, ma è sfuggita al vostro controllo e non ci potete ragionare perché non riuscite ad accedervi. È nascosta dietro il velo del subconscio.

Il tradizionale sistema medico ha problemi a trattare questo aspetto, poiché non riconosce facilmente l'incredibile forza del subconscio attraverso i tradizionali approcci TCC. Pertanto l'infrastruttura per la salute mentale sostenuta dal governo non comprende un lavoro serio sul subconscio. Nel corso degli anni, ho scoperto nei miei clienti che l'ansia è spesso "irragionevole", ovvero non è possibile ragionarci, analizzarla, farla sparire con le parole o costringerla a fare i conti con la logica, tutti aspetti abbracciati invece dalla TCC.

L'**ipnoterapia** come modalità sanitaria alternativa può rappresentare un gioiello nascosto nella battaglia contro l'ansia, poiché offre un approccio potente. Così come un chirurgo provetto entra nel corpo per oltrepassare con grande perizia arterie e capillari e andare a trovare e a rimuovere un minuscolo tumore che debilita l'intero organismo, un ipnoterapista intuitivo ben addestrato può entrare nel subconscio per oltrepassare il tempo lineare, trovare la fonte dell'indebolimento emotivo e allentarne la presa sul cliente.

L'attrazione per il subconscio non è nulla di nuovo, essendo stata al centro dell'attività di sciamani indigeni per migliaia di anni. In tempi più recenti, attirò l'attenzione di **Sigmund Freud**, MD (1856-1939),



con il suo lavoro sull'interpretazione dei sogni, e di

Carl Jung, MD [a

destra, ndr] (1875-1961), con la sua teoria dell'inconscio collettivo. In effetti, per uno strano scherzo del destino, le modalità di guarigione originali dell'umanità, che si basavano su erbe, sistemi energetici, lavoro sul corpo e approcci sciamanici, ora vengono considerate parte della medicina alternativa o non-tradizionale, anche se hanno molte migliaia di anni. La moderna medicina occidentale allopatrica viene considerata medicina tradizionale, anche se in confronto alle pratiche di cui sopra è ancora in fasce.

Esistono argomentazioni a favore della giustificazione scientifica di approcci medici basati sulla ripetizione e sulla riproduzione sistemica in ambienti controllati, anche se io direi semplicemente che ogni cliente che ho visto nel corso degli anni presenta una storia e delle circostanze uniche, e perciò richiede un approccio individuale alla guarigione. Anche se questa impostazione potrebbe non superare l'esame scientifico, le persone migliorano sempre, e in fretta.

La **guarigione subconscia** non è un processo; è un'esperienza di scoperta e d'introspezione in grado di liberare problemi profondi, che spesso vanno oltre il campo visivo della consapevolezza cosciente del cliente. I clienti possono guarire in un momento di accecante consapevolezza quando scoprono "coscientemente" che un particolare trauma, ancorato energeticamente nel subconscio, è la fonte del loro stato di lotta o fuga sempre molto attivo.

Qual è la fonte dell'energia?

Quelle che seguono sono alcune delle idee concettuali relative alla **fonte originaria** delle ansie dei clienti che ho rilevato nel corso degli anni a partire da tendenze comuni. Condivido inoltre storie che ho sentito e che potrebbero offrire indicazioni ai lettori attualmente affetti da ansia. Le condivido nella speranza che la vostra ricerca della guarigione possa abbracciare nuovi territori non ancora esplorati.

Sappiamo tutti che i traumi passati possono portare ansia, anche se ho scoperto che esistono vari tipi di trauma.

1. Ci può essere un **periodo prolungato** di tempo sotto stress, come un'infanzia difficile, una relazione abusante o un'esperienza di bullismo sul posto di lavoro. Questo può determinare un'ansia generale.

2. Dei clienti possono soffrire anche a causa di un unico trauma o di una serie ripetuta di traumi che li lascia in uno **stato di ipervigilanza**, pronto a innescarsi quando qualcosa in qualche modo richiama la fonte originaria dell'energia.

3. Il trauma più difficile da scoprire è quando un piccolo incidente determina all'improvviso un'**attivazione schiacciante di incidenti precedenti** che sono rimasti latenti nel subconscio prima che l'ultimo incidente fungesse da goccia in grado di far traboccare il vaso. In ultima analisi, si tratta di una prova evidente dell'assenza di tempo nel subconscio.



I casi più complessi possono comportare una mescolanza di tutti e tre i tipi di trauma. Queste fonti basilari di trauma e di conseguente ansia sono ben note ai professionisti d'igiene mentale a tutti i livelli. Io aggiungo semplicemente che, laddove alcuni aspetti della TCC funzionano bene, ci sono un paio di cose semplici che passano perlopiù inosservate.

1. L'ansia è un sistema di sicurezza, non una malattia mentale. L'ansia è una risposta al trauma, e l'energia del trauma viene trattenuta a livello subconscio, non conscio. Logicamente, allora, possiamo comprendere perché non sempre si riesce a liberare l'ansia con le chiacchierate terapeutiche. La TCC viene effettuata nello stato cosciente, in presenza di onde cerebrali beta, mentre il subconscio opera negli stati alfa o theta. Ecco perché la TCC non è sempre in grado di arrivare al trauma. Per riassumere, dato che il trauma è subconscio, lo è anche l'ansia. Quest'ultima è la soluzione specifica adottata dall'io più profondo del cliente: pertanto deve provenire dallo stesso posto, caratterizzato dagli stessi schemi di onde cerebrali.

2. Esiste un modo di trattenere l'energia del trauma quando alloggia nel subconscio. L'ansia non solo viene trattenuta in modo subconscio, ma resta *intrappolata energeticamente tra un evento, una sensazione e una credenza* in un formato triangolare. Questo quadro energetico autonomo comincia a formare soluzioni e programmi che contrastano l'energia del trauma. Noi siamo, dopotutto, una specie dalle capacità di sopravvivenza straordinarie. Talvolta continuiamo semplicemente ad andare avanti e a fare meglio che possiamo nella vita, portando con noi le nostre esperienze. Il trauma non viene liberato completamente finché non affrontiamo l'energia originaria con cui è stato immagazzinato, il che significa che dobbiamo indagare...

Continua...

**...su NEXUS New Times n. 128
(disponibile in edicola e nel nostro shop)**



[Per informazioni ed acquisto > [CLICCA QUI](#)]

[L'immagine in apertura dell'articolo è di Nino Caré, da [unsplash.com](#)]

L'autore



Peter Smith è il fondatore dell'Istituto per la coscienza quantistica e risiede a Melbourne, Australia. Ha creato la modalità dell'Ipnoenergetica (Hypnoenergetics®) per portare nuovi modelli e nuovi approcci all'applicazione terapeutica dell'ipnoterapia. Dal 2009 Peter è presidente del Newton Institute for Life Between Lives® Hypnotherapy. È stato intervistato in vari programmi radiotelevisivi e ha partecipato a numerosi documentari. È inoltre autore di *Quantum Consciousness: Expanding Your Personal Universe*. Il suo articolo intitolato "[Le realtà nascoste della nostra coscienza](#)" è stato pubblicato su **NEXUS** nr. 122, giugno-luglio 2016. È intervenuto inoltre come ospite alle conferenze di NEXUS del 2015 e 2016.

Peter Smith può essere contattato via email all'indirizzo peter.smith@westnet.com.au. Per maggiori informazioni su ricerca, formazione, seminari ed eventi, potete visitare www.instituteforquantumconsciousness.com.