

# **CORSO DI FORMAZIONE IN NATUROPATIA**

**ANNO ACCADEMICO 2022/2024**

## **TESI FINALE**

### **“SCHEMA PRE-NATALE E ATTACCHI DI PANICO”**

a cura di  
Flavia Dipietro

*“ Ai miei gemelli non nati,  
fedeli compagni di viaggio,  
presenti in ogni angolo  
del mio essere.  
Nonostante io non abbia  
avuto la possibilità di  
abbracciarvi su questa Terra  
Vi sono Grata per avermi  
permesso di apprezzare  
ogni istante e di Amare  
incondizionatamente...  
Voi vivrete in me  
eternamente e in vostro  
onore, farò della mia vita  
un capolavoro... GRAZIE ”*

**“ TUTTE LE PAURE GUARDANO AI MORTI “**  
**Bert Hellinger**

## Indice

Abstract	3
Introduzione	4
Disturbo di Attacco di Panico (DSM)	8
L'Energia della Gravidanza	11
Gemelli nati soli: La Scoperta	12
Dalla Vita intra-uterina alla Paura	15
Il valido aiuto della Floriterapia	18
Il supporto dell'Omeopatia	25
PNL e Paure	29
Medicina Convenzionale	31
Visualizzazione Immaginale Finale	32
Conclusioni	33
Bibliografia	34
Sitografia	34

## **ABSTRACT**

L'Argomento della tesi che ho scelto di trattare riguarda la stretta correlazione tra "schema pre-natale e attacco di panico". La scelta dell'argomento oltre ad essere strettamente personale, riguarda una serie di verifiche svolte nel mio lavoro di supporto e di aiuto alla vita.

Tutti almeno una volta ci siamo trovati a vivere una situazione di "paura". La Paura non è sempre da demonizzare, poichè a volte salva la vita. Tuttavia nella maggior parte dei casi, può rivelarsi invalidante e per chi la vive in maniera intensa, può sfociare in un vero e proprio disturbo, come l'Attacco di Panico.

In questo lavoro, vedremo l'origine antica di molte paure e tratterò altresì, come la natura e la medicina alternativa possono venirci incontro per superarle.

Esaminerò alcuni metodi alternativi che aiutano a ripristinare l'equilibrio psicofisico, contribuendo a risolvere fenomeni come l'attacco di panico e molte altre sintomatologie.

◆ Floriterapia: riequilibrio dello stato fisico e psichico sfruttando i principi di un gruppo di essenze floreali (38 varietà studiate e utilizzate dal Dottor Edward Bach e 70 varietà scoperte e utilizzate da Ian White).

◆ Omeopatia: riguarda una delle molteplici medicine alternative, partendo dal principio di "similitudine del rimedio" enunciato dal dottor Samuel Hahnemann, secondo il quale "un principio omeopatico" in una persona sana genera un insieme di sintomi simili a quelli prodotti dalla malattia che può curare.

◆ PNL : La Programmazione - Neuro - Linguistica è una metodologia che si concentra sullo studio e sulla comprensione del modo in cui le persone comunicano e creano il loro modello di pensiero. È una disciplina che offre una serie di strumenti e tecniche, per migliorare la comunicazione, il pensiero e il comportamento.

◆ Visualizzazione Immaginale : riguarda una tecnica che coinvolge la creazione di immagini mentali, vivide e realistiche, per promuovere obiettivi specifici o per indurre uno stato di rilassamento.

◆ Approccio Allopatico : Un ultimo sguardo è dato alla medicina allopatrica (medicina occidentale), che propone una serie di farmaci, non di origine naturale, che tendono a risolvere momentaneamente il fenomeno, ma non lo estirpano alla radice.

Attraverso l'elaborazione di questa ricerca, posso affermare con certezza, che un approccio non convenzionale alla medicina tradizionale, può avere un ruolo essenziale nel trattamento di disfunzioni specifiche.

## **Introduzione**

Nel corso della vita, ogni individuo può sperimentare "momenti di tensione" che, quando giustificati e adeguatamente gestiti, possono essere temporanei e persino benefici. Tuttavia gli "episodi ansiosi" che sorgono senza un motivo reale possono scatenare reazioni eccessive, rappresentando un'ansia patologica o dannosa.

Questo stato emotivo, oltre al singolo individuo, coinvolge anche le persone che lo circondano.

A tal proposito possiamo far riferimento all'eminente in psicologia analitica, Carl Gustav Jung, che ha dedicato molto tempo e attenzione allo studio e alla comprensione degli attacchi di panico. Secondo Jung, gli attacchi di panico sono sintomi di una disarmonia e un conflitto interiore che si manifesta attraverso il corpo e la psiche.

Jung credeva che gli attacchi di panico fossero indicativi di una frattura o di una dissociazione tra il conscio e l'inconscio.

Quando le persone sopprimono o ignorano parti fondamentali di sé stesse, queste parti possono emergere in modo incontrollato sotto forma di panico. Jung attribuiva spesso gli attacchi di panico a un'intensa lotta tra la razionalità conscia e gli impulsi primordiali inconsci.

Inoltre, Jung sosteneva che gli attacchi di panico potessero derivare dall'accumulo di energie psichiche represses o dalla tensione generata da un'oggettivazione e identificazione eccessiva con un'immagine di sé superficiale e limitante. Secondo Jung gli attacchi di panico rappresentano un tentativo dell'individuo di riportare l'equilibrio e l'integrità psichica, anche se in modo doloroso e destabilizzante.

Nella Società contemporanea, lo stress e la crisi economica, sono diventati una costante, portando all'aumento dei disturbi di ansia e depressione. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, entro il 2020, con l'emergenza "Covid", i disturbi depressivi sarebbero diventati la seconda causa principale di disabilità lavorativa, dopo le malattie cardiovascolari.

L'età in cui si manifestano questi disturbi si è ampliata, coinvolgendo non solo la fascia di età compresa tra i 20 e i 40 anni, ma anche adolescenti e cinquantenni. Gli psicologi, psichiatri e psicoterapeuti si impegnano nel cercare di comprendere le ragioni alla base di questi stati e nel trovare soluzioni efficaci per affrontarli.

Per curare tali disturbi in modo adeguato, molte persone si affidano ad uno specialista.

La medicina occidentale utilizza farmaci che agiscono sul recettore dell'acido-gaba, un neurotrasmettitore inibitorio. Tuttavia, l'uso di tali farmaci richiede grande cautela a causa degli effetti indesiderati e il rischio di dipendenza fisica e psicologica. È importante sottolineare che l'uso indiscriminato di questi farmaci, senza una valutazione medica, può essere rischioso.

Ci sono diverse strade che la natura ci offre per affrontare l'ansia:

1) **La Terapia dei Fiori o Floriterapia** (fiori di Bach o fiori del bush australiano) si propone di "riarmonizzare" gli stati d'animo disarmonici al fine di riportarli alla loro forma originaria positiva.

Il **Dott. Edward Bach**, indica diversi fiori per "curare" gli stati di ansia:

- **Agrimony** (ansia che proviene dall'interno)
- **Aspen** (paure e angosce vaghe e indefinite)
- **Chicory** (ansia di tipo affettivo)
- **Cherry Plum** (paura di perdere il controllo delle proprie azioni)
- **Mimulus** (ansia da prestazione)
- **Rock Rose** (attacchi di panico paralizzanti derivanti da una condizione estrema di paura)

Esistono anche altri fiori che possono essere utilizzati per trattare diverse forme di ansia, come ad esempio:

- **Rescue Remedy** (una combinazione di cinque fiori di Bach utilizzata per situazioni di emergenza o stress intenso)
- **White Chestnut** (per i pensieri ricorrenti e incontrollabili)
- **Red Chestnut** (per l'ansia causata dalla preoccupazione eccessiva per gli altri)
- **Holly** (per l'ansia derivante dall'odio o dalla gelosia).

**Ian White** invece, un famoso naturopata australiano, nonché fondatore dell' "*Australian Bush Flower Essences*", ha sviluppato e introdotto molte essenze floreali australiane che vengono utilizzate per trattare una varietà di disturbi, tra cui il disturbo da attacco di panico.

Tra le molte essenze floreali australiane che possono essere utilizzate per il disturbo da attacco di panico, alcune delle più comuni includono:

- **Waratah**: aiuta a rafforzare il coraggio e l'abilità di affrontare situazioni di emergenza.
- **Dog Rose of the Wild Forces**: aiuta a superare la paura e la paura di perdere il controllo.
- **Crowea**: favorisce la calma interiore e il rilassamento.
- **Grey Spider Flower**: indicato per chi ha vissuto situazioni traumatiche o ha paura di perdere il controllo di sé.
- **Emergency Essence**: un mix di diverse essenze floreali che può essere utilizzato in situazioni di emergenza o paura improvvisa, come attacchi di panico.

La floriterapia si basa sull'idea che i fiori possano influenzare positivamente le nostre emozioni e i nostri stati mentali, aiutandoci a ritrovare l'equilibrio interno. Ogni fiore viene considerato un rimedio specifico per una determinata emozione o stato d'animo, e la terapia consiste nell'assunzione di estratti di fiori o nell'applicazione di oli essenziali. Si tratta di un metodo naturale e non invasivo, che può essere utilizzato in combinazione con altri approcci terapeutici per migliorare il benessere emotivo e mentale.

2) L'**Omeopatia**, pratica medica che si basa sulle formulazioni del medico Samuel Hahnemann nel XIX secolo, introduce il concetto rivoluzionario

secondo il quale, il rimedio adeguato per una malattia sarebbe rappresentato dalla sostanza che, somministrata ad un individuo sano, provoca sintomi simili a quelli della malattia stessa.

Contrariamente alla medicina tradizionale, l'omeopatia adotta un approccio olistico che considera non solo i sintomi fisici, ma anche il benessere mentale ed emotivo del paziente. Il *principio di similitudine* implica che il corpo ha la capacità di autoguarigione e che un rimedio omeopatico stimola questa capacità, favorendo il processo di guarigione naturale.

Grazie alla diluizione e alla dinamizzazione delle sostanze, le preparazioni omeopatiche agiscono sulla "forza vitale" del paziente, incoraggiando l'autoregolazione del proprio organismo e stimolando meccanismi di guarigione profonda.

L'omeopatia, pertanto, non si limita al trattamento dei fenomeni, ma mira a ripristinare l'equilibrio globale dell'organismo, promuovendo la salute fisica e mentale a lungo termine. Questa pratica, spesso considerata controversa, è sostenuta da un numero crescente di pazienti e professionisti che ne riconoscono i benefici dell'approccio olistico e non invasivo.

3) La **Programmazione - Neuro - Linguistica**, può essere di aiuto attraverso alcune tecniche di gestione dello stress e del controllo delle emozioni. Ad esempio, la tecnica dell'Ancoraggio può essere utilizzata per creare un'associazione tra uno stato mentale o emotivo di calma e una sensazione fisica o un gesto specifico. In questo modo, quando si avverte un attacco di panico in arrivo, è possibile utilizzare l'ancoraggio per richiamare immediatamente uno stato di calma e tranquillità.

La **PNL** può anche essere utilizzata per esplorare e modificare i modelli di pensiero e le credenze limitanti che possono alimentare gli attacchi di panico. Attraverso l'identificazione e la trasformazione di tali schemi di pensiero negativi, può aiutare a creare un nuovo modello mentale più positivo e funzionale.

4) La **Visualizzazione Immaginale Guidata**, coinvolge la creazione di immagini mentali positive e rassicuranti che possono ridurre l'ansia e promuovere il rilassamento.

## **DISTURBO DI “ATTACCO DI PANICO”**

### **Sintomi e Cause**

Il termine “Attacco di Panico”, si utilizza per indicare una serie di reazioni cognitive - comportamentali negative e intense che si verificano improvvisamente e senza motivo apparente. Durante un attacco di panico, una persona può sperimentare:

**\*Palpitazioni;**

**\*Sudorazione eccessiva;**

**\*Sensazione di soffocamento;**

**\*Tremori;**

**\*Senso di svenimento;**

**\*Nausea;**

**\*Una forte paura di morire o di perdere il controllo;**

**\*Balbuzie;**

**\*Intorpidimento degli arti superiori e/o inferiori;**

**\*Insonnia;**

**\*Irritabilità;**

**\*Perdita di appetito o Aumento di fame per coprire un vuoto;**

**\*Nodo alla gola;**

**\*Pressione al torace.**

Queste sensazioni corporee possono durare alcuni minuti o anche più a lungo.

Un individuo che si trova chiaramente in uno stato di ansia o panico può manifestare segni di inibizione o iperattività. I comportamenti associati all'inibizione si caratterizzano per l'uso di un linguaggio complicato e la rigidità del tono muscolare, o per l'adozione di comportamenti di evitamento o fuga di situazioni pericolose.

La persona ansiosa si sente irritabile, a disagio, impaziente, timorosa, spaventata e terrorizzata; inoltre, l'ansia può sia intensificare alcune capacità cognitive, come la vigilanza, sia inibire altre, come la valutazione e l'attenzione.

Le possibili cause di un attacco di panico riguardano:

**La Predisposizione genetica:** Alcune persone possono avere una predisposizione genetica ad avere attacchi di panico, poiché potrebbero ereditare una maggiore tendenza all'ansia dai loro genitori.

**Trasmissione dell'ansia:** Anche l'ambiente in cui cresce una persona può influenzare la sua propensione agli attacchi di panico. Ad esempio, se una persona cresce in un ambiente caratterizzato da ansia, stress e tensione costanti, può essere più suscettibile a sviluppare attacchi di panico.

**Eventi stressanti o traumatici:** Eventi stressanti o traumatici come la morte di una persona cara, un incidente o un abuso possono scatenare attacchi di panico, specialmente se la persona ha difficoltà a fare i conti con tali esperienze o a gestire le emozioni ad esse legate.

**Squilibri chimici nel cervello:** Gli attacchi di panico possono essere causati da squilibri di alcune sostanze chimiche nel cervello, come la serotonina, che è coinvolta nella regolazione dell'umore e dell'ansia.

**Disturbi di ansia:** Gli attacchi di panico possono essere sintomi di un disturbo d'ansia, come il disturbo d'ansia generalizzato (GAD), il disturbo di panico, il disturbo di attacchi di panico e l'agorafobia. Questi disturbi di ansia possono rendere le persone più vulnerabili agli attacchi di panico.

**Stress e stile di vita:** Lo stress cronico, uno stile di vita poco salutare, come mancanza di sonno sufficiente, una dieta malsana, eccesso di caffè o l'abuso di sostanze come l'alcol o le droghe possono influire sulla probabilità di sviluppare attacchi di panico.

**Problemi di salute fisica:** Alcune condizioni mediche, come l'ipertiroidismo, l'ipoglicemia, le malattie cardiache o i disturbi respiratori, possono causare sintomi simili a quelli di un attacco di panico e contribuire alla loro comparsa.

Gli attacchi di panico possono essere molto spaventosi e possono influire negativamente sulla qualità di vita di una persona. È importante cercare un supporto se si sperimentano per un periodo medio-lungo di tempo.

Nel corso dei miei studi e della mia personale esperienza, ho potuto verificare come tutte le cause che scatenano un attacco di panico, dipendano in realtà da fattori che hanno una matrice ben diversa, rispetto alle cause sopra citate e discusse.

*“La Paura ha origini inconsce molto più profonde, di ciò che noi pensiamo o ricordiamo.”*



*fig.1 Pezzi anatomici – Theodore Gericault (1820)*

## **L'ENERGIA DELLA GRAVIDANZA**

Dal momento del concepimento, l'energia vitale della madre inizia a fluire verso il bambino, fornendo la base per la formazione di un nuovo essere umano. Questa energia è una combinazione di forza fisica e spirituale, che può essere percepita e condivisa con gli altri intorno a lei. Molti credono che durante la gravidanza, la donna diventi un canale per l'energia universale, che fluisce attraverso di lei per nutrire e proteggere il bambino.

Alcune donne si sentono più forti e più vive durante questo periodo, avendo una sensazione di vitalità che si manifesta attraverso una pelle luminosa, capelli sani e un sorriso radioso. Altre donne possono sperimentare un aumento della sensibilità emotiva ed energetica, poiché l'energia del bambino si unisce alle loro energie personali, facendo emergere emozioni più profonde e potenti.

Durante il primo trimestre, molte donne possono sperimentare stanchezza e sfiducia, poiché il corpo si adatta ai cambiamenti ormonali e fisici. Tuttavia, man mano che il bambino cresce e si sviluppa, molte mamme segnalano un aumento significativo di energia durante il secondo trimestre. Questo è spesso accompagnato da uno stato di equilibrio emotivo e un sentimento di benessere generale.

L'energia della gravidanza non è limitata solo al corpo della donna, ma si estende anche alla sua mente e al suo spirito. Non è un caso, infatti che i genitori sperimentano un aumento della creatività e dell'ispirazione durante la gravidanza, trovando nuove forme di espressione artistica o di esplorazione spirituale. Alcune donne scoprono un senso di connessione più profonda con la natura o con il divino, mentre altre si sentono più fiduciose e pazienti nella loro vita di tutti i giorni.

È fondamentale che ogni donna ascolti il suo corpo e si prenda cura di sé stessa, per sostenere questo momento "magico", cercando di mantenere un equilibrio tra attività fisiche ed emotive.

Molti credono che il bambino in utero possa sentire e rispondere all'energia positiva o negativa intorno a lui. Pertanto, è importante che le donne incinte cerchino di mantenere la loro energia equilibrata e armoniosa, creando uno spazio tranquillo per il bambino.

L'energia vitale del bambino durante la gravidanza è strettamente collegata alla salute e al benessere della madre. Ciò può includere l'evitare di situazioni stressanti o tossiche e cercare di trascorrere del tempo in natura o in luoghi spiritualmente significativi.

La gravidanza è un dono prezioso che le donne hanno la fortuna di sperimentare. È una forza potente che si sviluppa e cresce insieme al bambino, nutrendo il corpo, la mente e l'anima di entrambi. Mentre ogni gravidanza è diversa, l'energia può essere coltivata e nutrita attraverso una combinazione di attenzione al corpo, alla mente e allo spirito. Prendendosi cura di se stesse e cercando di mantenere l'equilibrio energetico, le donne possono creare un ambiente amorevole e sicuro per il loro bambino in arrivo.

## **GEMELLI NATI SOLI: LA SCOPERTA**

Negli ultimi anni, un po' dappertutto nel mondo, vi sono terapeuti di psicologia pre-natale, che hanno approfondito un aspetto di grande rilevanza : Il viaggio nell'utero del bambino.

Analisi ecografiche e annesse statistiche, confermano che una persona su dieci (anche se a parer mio è una statistica da rivalutare), ha vissuto "la morte di un fratello gemello" nell'utero materno: Un terribile dramma prenatale che riscuote parecchie problematiche nella vita futura del gemello nato solo.

Se qualcuno, prima della personale sperimentazione, me ne avesse parlato, l'avrei liquidato, credendo si trattasse di una qualunque stupidaggine esoterica.

Ma mettersi in discussione, è il primo grande passo d'intelligenza verso la strada maestra.

Ho trascorso 15 lunghi anni della mia esistenza, pellegrinando da uno specialista all'altro, in cerca di una soluzione per i miei attacchi di panico. Ho sempre pensato che la vita andasse vissuta in attacco e nonostante ciò, nessuna soluzione mi era d'aiuto, se non una blanda sensazione di sollievo momentaneo.

I coniugi Alfred R. e Bettina Austermann (due grandi terapeuti di psicologia prenatale, che tengono seminari in tutto il mondo sull'argomento), hanno a tal proposito, pubblicato un libro "La Sindrome del Gemello Scomparso", un enorme contributo al mondo, basato sull'affermazione dello spirito umano, piuttosto che sul dubbio del proprio valore e sulla certezza che esiste una connessione fra tutti gli individui.

I fatti clinici sono un punto fondamentale delle loro ricerche, infatti hanno riportato una serie di ecografie differenziate durante la gravidanza, sviluppate in Belgio, dal pioniere Salvator Levi, e fu sempre lui a scoprire per primo, alla fine degli anni Sessanta, che vi erano molte più gravidanze gemellari, che nascite gemellari.

In diverse parti del mondo, solitamente, la prima ecografia di routine viene eseguita tra la quinta e la nona settimana di gestazione (secondo il calcolo ginecologico), quando la maggior parte degli embrioni plurigemellari è già scomparsa. O se vi è la presenza, la gestante, non viene messa al corrente, per evitare di destabilizzare il suo stato emotivo.

La Madre non avverte nulla; ogni tanto si verifica una piccola perdita ematica, ma il tasso ormonale resta invariato.

Molti medici, agiscono in “buona coscienza” nell’omettere tale fenomeno e vanno compresi.

In Belgio, invece, iniziano sin da subito i controlli, attraverso apparecchi ecografici piuttosto sensibili, che permettono di fare rilevamenti molto precisi e da ciò è emerso che la maggior parte dei gemelli muore già nei primi tre mesi di gravidanza.

Il primo apparato che sviluppa un embrione è quello uditivo, l’orecchio si forma prima che il cuore inizi a battere. In tal modo l’embrione “sente” il fruscio del sangue, il battito del cuore della madre, i rumori digestivi e anche i rumori del suo ambiente. Un ambiente in cui, spesso non si è soli.

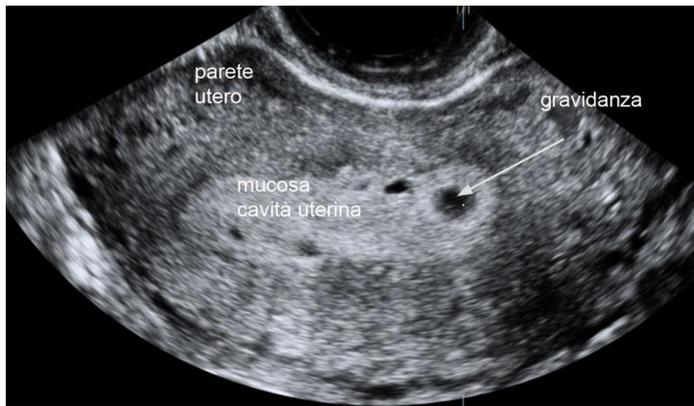
E’ importante, tuttavia, descrivere i processi biologici legati alla formazione dei gemelli.

Così come descritto nel libro sopracitato \* , esistono due possibilità di sviluppo di gemelli:

I due terzi dei gemelli crescono ciascuno a partire da un ovocita e da uno spermatozoo, maturati durante un medesimo ciclo mestruale (per questo motivo vengono chiamati **gemelli eterozigoti**). Per molto tempo si è creduto che la donna avesse una sola ovulazione con liberazione di un solo ovocita, ma se la coppia sceglie di avere un bambino, egli non sempre sarà il frutto di un unico rapporto sessuale. In alcuni casi, non è raro vedere una seconda o una terza ovulazione in atto, a volte anche nell’altra ovaia.

Appena un terzo, invece si sviluppa a partire da uno stesso ovocita fecondato (**gemelli omozigoti** o monozigoti, in cui uno è il clone genetico dell’altro). Si tratta di due embrioni che hanno lo stesso materiale genetico.

L'organismo umano, analogamente a quello della maggior parte dei mammiferi, non è strutturato per contenere gravidanze plurigemellari: l'enorme cervello del feto richiede una cospicua quantità di spazio nell'utero, che quest'ultimo non è in grado di fornire.



*fig. 2 esempio di gravidanza plurigemellare nelle prime settimane di gestazione.*

### **Che fine fa il gemello morto nell'utero materno?**

Il sopravvissuto percepisce il lento cessare della vita del fratello e avverte il cambiamento nel sapore del liquido amniotico, fino a sentir scomparire il suo corpicino in fondo ai tessuti uterini o placentari e da essi riassorbito. Talvolta il gemello morto si incastona nel sopravvissuto, dando origine ad un fenomeno clinico chiamato "fetus in fetu" (cfr Wikipedia).

Di rado succede che il superstite, in età adulta venga a conoscenza di una qualche "ciste dermoide", localizzata in un determinato organo e contenente materiale organico (occhi, capelli, denti, ossa, unghia). Ciò può essere una conferma di aver avuto un gemello nello schema pre-natale.

La morte del gemello più debole risponde forse ad un programma naturale di sopravvivenza? Probabilmente sì. In ogni caso questa esperienza lascia un'impronta profonda nella vita di chi sopravvive.

## **DALLA VITA INTRA-UTERINA ALLA PAURA**

Ciò che la nostra mente conscia in età adulta non riesce a ricordare attraverso una memoria corporea, viene registrato e immagazzinato all'interno del nostro sub-conscio e nelle nostre memorie extracorporee: "Un embrione ha percezioni e ricorda."

Per ricordare un simile evento, possiamo avvalerci della cosiddetta memoria del "**CAMPO MORFOGENETICO**".

Tale memoria è indipendente dal vissuto delle persone, dall'età, dal sesso e da qualunque caratteristica. All'interno del campo siamo "**TUTTI UNO**".

***"L'affascinante modello del campo morfogenetico offre una plausibile spiegazione circa l'immagazzinamento di certi ricordi"***.

Ciò si manifesta attraverso il metodo delle "**Costellazioni Familiari**".

Bert Hellinger, famoso psicologo tedesco, ha sviluppato tale approccio terapeutico.

Questa tecnica si basa sulla teoria dei sistemi familiari e sulla consapevolezza delle dinamiche nascoste e dei legami non risolti che possono influenzare la psicologia di un individuo.

Le costellazioni familiari permettono di rappresentare i membri di una famiglia o di un sistema sociale, utilizzando le persone come rappresentazioni di essi stessi o dei loro familiari significativi. Durante una sessione di costellazioni familiari, il terapeuta o il facilitatore, guidato dalla forza spirituale del campo morfogenetico, conduce l'individuo attraverso un processo che consente di esplorare e comprendere i modelli e i legami familiari che influenzano la sua vita, sciogliendo ogni "nodo" in un amore più grande.

Questo approccio terapeutico si concentra sulle dinamiche sottili e spesso non consapevoli che possono causare problemi nelle relazioni, nella salute mentale e nel benessere generale dell'individuo.

Fu proprio attraverso la sperimentazione del campo morfogenetico, che avvenne la riconciliazione con i miei gemelli non nati e la ri-soluzione definitiva dei miei attacchi di panico.

I gemelli vivono un legame profondo, ancora più intenso del rapporto con la madre e la brusca separazione nel grembo materno, registra quel movimento di morte come unica memoria predominante, che accompagna il sopravvissuto per tutta la vita.

Ciò che accade nel ventre materno quando muore un gemello è devastante per chi sopravvive. Si tratta di una tragedia silenziosa, con gravi ripercussioni.

Chi ha perso un gemello all'inizio della gravidanza, reagisce spesso come chi vive quello stesso lutto da adulto, sabotando un'intera esistenza.

**La frase segreta e inconscia che agisce è:**

**“IO MUOIO AL POSTO TUO / IO PER TE.”**

**L'atto metaforico che guarisce, invece è :**

**“IO RESTO”.**

ATTENZIONE: Essere a conoscenza del fenomeno non vuol dire elaborare, ed elaborare non significa integrare.

*La Maestria sta nel fatto di percepire il velo sottile della presenza, piuttosto che l'angoscia del lutto.*

L'integrazione di un disagio simile, richiede una durata che va dai sei mesi a due anni, in cui il sopravvissuto sceglie se restare o seguire il gemello nella morte ( morte che può avvenire a livello inconscio, non vivendo una vita propria, ma sabotando ciò che per diritto di nascita ci appartiene: relazioni sane, godere a pieno della propria vita, realizzazione lavorativa, salute fisica e mentale. Morte che può avvenire altresì, fisicamente, attraverso avvenimenti esterni come incidenti, gravi malattie ecc... nella data presunta di nascita del gemello non nato, come a segnalare un destino che si ripete).

Il copione principale di un gemello nato solo è quasi sempre lo stesso, con le seguenti caratteristiche, seppur con sfumature diverse:

*Senso di Colpa(per aver preso il posto dell'altro causandone la morte), Rabbia, Senso di vuoto e di incompletezza, Cattivo rapporto con il proprio corpo, Dipendenze affettive, Rapporti simbiotici, Claustrofobia, Paura del buio, di guidare l'auto, di prendere l'aereo, l'ascensore, paura di restare soli in casa (luoghi che simboleggiano il ventre materno), Attacco di panico, Tristezza e malinconia il giorno del proprio compleanno, Attrazione per l'horror o argomenti spirituali, Predisposizione a comprare vestiti o oggetti doppi, Paura di legarsi profondamente, Depersonalizzazione, Eccessivo desiderio di salvare qualcuno, Difficoltà nel lavoro, Sensazione di non meritare il denaro e difficoltà a trattenerlo(come a segnalare una disfunzione energetica), Nascita con parto travagliato, Presenza di animali (sostitutivi del gemello) in casa, Difficoltà a separarsi da amici e familiari anche in età adulta, Rancore, Insoddisfazione, Presenza di caratteristiche del sesso opposto, Senso di solitudine, Impressione di sentirsi sdoppiati e vivere la vita di qualcun'altro, Comprare abbigliamento prevalentemente di colore nero (pararsi a lutto).*

*Nei bambini, la Sindrome è ancora più evidente: portano sempre con sé una bambola o un peluche, parlano con l'amichetto invisibile, disegnano due o più figure umane. I bambini non hanno filtri, sono Anime Pure ed essendo poco contaminati da stimoli esterni offuscanti, ricordano più facilmente.*

La sensazione di Paura, è spesso legata alla vecchia e profonda ferita della separazione.

Il gemello sopravvissuto è testimone diretto e totalmente impotente della morte del fratello. Da ciò scaturisce la Paura della Morte, sensazione molto frequente in chi soffre di attacchi di panico. Alcune persone parlano di una ferita bruciante nel petto, forte a tal punto da innescare il meccanismo di **“fame d'aria”**, che guarisce in molti casi, quando si viene a conoscenza della dinamica gemellare e se ne metabolizza la perdita.

L'attacco di panico è una reazione di sopravvivenza alla morte in utero dei fratelli.

Esso ha già origine nel soggiorno della vita intrauterina. Quando nel corso della vita il superstite si trova a fronteggiare un evento (il più delle volte di “separazione”), che va in risonanza con il vissuto intrauterino, si rimette in moto lo stesso meccanismo registrato in utero.

Coloro che soffrono di attacchi di panico, si rivolgono a degli specialisti che non riescono a capirne la vera causa; assumono degli psicofarmaci che ovviamente non agiscono in alcun modo.

*“Portare alla luce il trauma rimosso e dare un posto al gemello perduto nel proprio cuore ha il benefico effetto di liberarsi da un destino che non ci appartiene. Ognuno di noi è unico, anche se originariamente era doppio...o triplo”.*



## **IL VALIDO AIUTO DELLA FLORITERAPIA**

Un approccio alternativo al trattamento dei disturbi psicosomatici è l'utilizzo delle essenze floreali come i fiori di Bach, che consentono di superare uno stato d'animo negativo e raggiungere un equilibrio interiore.

Il trattamento originale con la Floriterapia, permette a ciascuno di diventare il proprio terapeuta, sfruttando le sinergie positive delle essenze floreali per eliminare comportamenti dannosi.

Questo approccio sviluppato ottanta anni fa dal medico inglese **Edward Bach** ed affinato dal Naturopata **Ian White**, mira al ripristino dell'armonia spirituale e dell'aumento della resistenza ai disagi spirituali e ai disturbi fisici legati alla condizione interiore.

Bach sosteneva che il mondo materiale, cioè la personalità con le sue crisi e conflitti e il mondo spirituale (*l'Anima e il Sé Superiore*), si influenzano reciprocamente. Questi due mondi devono sempre trovare un equilibrio e quando viene forzato, si manifestano crisi o disturbi.

Edward Bach, seguace di Ippocrate e Paracelso, sosteneva che non ci sono malattie ma solo persone malate. Oggi il trattamento con la terapia dei fiori, fornisce un valido supporto al principio della "salutogenesi", cioè allo sviluppo e al mantenimento attivo della salute.

La maggior parte dei disturbi, secondo questa interpretazione, ha origine dalle reazioni emotive inconsce e soggettive che vengono bloccate o stimolate in modo eccessivo da diversi sovraccarichi. Questa situazione produce emozioni negative come paura, gelosia, odio, rabbia e ansia, che a loro volta influiscono sul sistema nervoso e sugli organi del corpo.

Il trattamento floriterapico agisce principalmente sugli stati di coscienza non ancora evoluti e la sua azione si manifesta principalmente sulle emozioni e sulle esperienze interiori. Ogni fiore ha una specifica prerogativa emotiva e agisce su di essa, trasformando il potenziale negativo in potenziale positivo. I fiori possono stimolare lo sviluppo spirituale, ma non lo possono forzare.

Il terapeuta è in grado di identificare il potenziale negativo osservando ed ascoltando le emozioni del paziente e consiglia il fiore più appropriato da utilizzare, ad esempio Agrimony è consigliato per chi è tormentato interiormente da ansie e timori.

L'obiettivo è trasformare il potenziale negativo in potenziale positivo.

La floriterapia, che utilizza le essenze floreali a scopo curativo, aiuta anche a superare gli stati d'animo negativi come ansia e panico, così come è stato esaminato.

Il dottor Edward Bach sosteneva che la causa più profonda dei fallimenti o delle malattie è una sorta di "squilibrio digestivo spirituale" dovuto a una scarsa comprensione o un uso improprio delle leggi spirituali. I sintomi di questi disturbi digestivi spirituali si manifestano attraverso ciò che Bach definisce i trentotto "stati d'animo disarmonici della natura umana".

L'obiettivo del trattamento è riportare in armonia questi stati d'animo disarmonici, riportandoli alla loro forma originaria positiva. Secondo Bach, i fiori non guariscono perché agiscono direttamente sulla malattia, ma perché riempiono il nostro organismo delle vibrazioni positive del nostro sé superiore, di fronte alle quali la malattia si dissipa.

Quindi, lavorare con le essenze floreali, significa molto più che "eliminare" un'emozione negativa: è un processo spirituale che mira a innescare un cambiamento interiore e ad accompagnarlo con i fiori più adatti, in modo da poter compiere i successivi passi verso la guarigione.

Bach ha scoperto **38 fiori**, divisi in **12 guaritori**, **7 aiuti** e **19 assistenti**.

Questi 38 fiori sono anche divisi in base ai **7 stati d'animo**: **paura, incertezza, disinteresse per il presente, solitudine, ipersensibilità a influenze e idee, scoraggiamento o disperazione, preoccupazione eccessiva per il benessere degli altri**.

Ian White si concentra sull'uso delle piante e dei fiori nativi australiani per promuovere il benessere emozionale, mentale e spirituale delle persone.

White ha sviluppato una vasta gamma di essenze floreali australiane, estratte da fiori, piante e alberi che si trovano in vari luoghi dell'Australia. Ogni essenza viene considerata avere proprietà curative specifiche, poiché il cosiddetto "BUSH AUSTRALIANO", è un territorio incontaminato che mantiene una vibrazione energetica altissima e l'informazione del singolo fiore, può essere utilizzata per affrontare "rapidamente" diversi disturbi emotivi. Le essenze floreali australiane sono considerate un metodo naturale ed efficace per affrontare le sfide emotive e per raggiungere un equilibrio interiore. Sono ampiamente utilizzate in tutto il mondo da naturopati, terapisti del benessere e individui interessati all'approccio olistico alla salute.

Il suo lavoro continua ad essere apprezzato e utilizzato da persone in cerca di armonia e guarigione dalla natura.

I principali fiori utilizzati nel disturbo da attacco di panico sono:

### ***AGRIMONY, DERIVATO DALL'AGRIMONIA (tormento interiore)***



*Rappresenta il potenziale spirituale dell'onestà e della capacità di confronto, anche in situazioni conflittuali. Nel suo stato negativo, Agrimony spinge a ignorare il lato oscuro della vita e a evitare esperienze negative. Chi necessita di Agrimony mostra all'esterno un volto noncurante, amabile e sereno, nascondendo così l'inquietudine interiore dietro una maschera di allegria e spensieratezza.*

*Le persone che hanno bisogno di Agrimony sono tormentate interiormente da ansie e timori, spesso legati a preoccupazioni materiali come malattie o difficoltà sul lavoro. Agrimony è considerato l'ansiolitico per eccellenza della floriterapia, utile per trattare l'ansia indifferenziata o "endogena", quando il tormento viene improvvisamente.*

*Un individuo caratterizzato da Agrimony tende a non perdere mai la faccia, rimanendo imperturbabile e facendo finta di nulla dietro le quinte. Nello stato di Agrimony, c'è una propensione a tormentarsi per ogni piccolo inconveniente della vita quotidiana. Queste persone non desiderano né sentire né mostrare agli altri ciò che provano a livello interiore.*

*Agrimony è utile quando l'ansia deriva dall'interno, indicandoci che forse stiamo reprimendo una parte di noi stessi che vorrebbe esprimersi e che non stiamo ascoltando appieno la nostra personalità. Ci ricorda che stiamo indossando una maschera e che non stiamo mostrando agli altri il nostro vero tormento interiore, che spesso affiora la sera e ci fa perdere il sonno durante la notte.*

*Agrimony dovrebbe aiutarci ad affrontare i problemi in modo più aperto, senza nasconderli, e ad affrontarli con serenità e ottimismo.*

### **ASPEN DERIVATO DAL PIOPPO TREMULO (PAURE INDEFINITE)**



*Rappresenta il profondo senso spirituale della sensibilità. Nello stato negativo di Aspen, siamo travolti da paure inconsce. Molte persone che necessitano di Aspen provano terrore del buio senza riuscire a spiegarne la ragione, e sono costantemente sommerse da pensieri e immagini concettuali, fiabesche, simboliche, e superstizioni che li assillano giorno e notte, spesso senza neanche accorgersene.*

*A differenza dello stato di Mimulus, dove è possibile riconoscere le proprie paure e parlarne apertamente, nello stato di Aspen le angosce rimangono vaghe e indefinite, rendendo difficile condividerle con gli altri. Tuttavia, assumendo l'essenza floreale di Bach Aspen, ci rendiamo conto che l'ansia diminuisce e aumenta la fiducia interiore. Iniziamo così a comprendere che dietro ogni cosa esiste una legge divina, una forza amorosa che può superare qualsiasi angoscia.*

*L'obiettivo finale nel prendere consapevolezza delle proprie paure è acquisire il potenziale positivo che trasforma le ansie in una consapevolezza della propria sensibilità, sfruttandola in modo costruttivo per avere il coraggio di andare avanti con fiducia.*

## **ROCK ROSE DERIVATO DAL ELIANTEMO (ATTACCHI DI PANICO PARALIZZANTI)**



*Bach riconobbe nel Rock Rose negativo una forma di paura così intensa che un individuo può sperimentare. È per questo motivo che il Rock Rose è considerato uno dei fiori più importanti nel Rescue Remedy.*

*Nello stato estremo del Rock Rose, la persona si sente minacciata in modo acuto, sia spiritualmente che fisicamente. Queste sono situazioni di emergenza e crisi, come incidenti gravi o malattie potenzialmente mortali, in cui l'individuo non è in grado di affrontare le energie distruttive e sperimenta solo il panico puro. La personalità rimane bloccata dalla paura e non riesce a trovare la forza interna per superarla.*

*Tuttavia, è importante sottolineare che lo stato del Rock Rose non è sempre estremo, ma comunque prevalente è una situazione di allarme. Alcuni lo definiscono efficacemente come "un pugno nello stomaco" o "un buco doloroso", poiché è accompagnato da un crampo nell'area del plesso solare. Di solito, all'esterno, queste persone non sembrano particolarmente paurose, ma all'interno vengono immediatamente travolte dal panico, perdono la capacità razionale di controllarsi e reagiscono in maniera impulsiva.*

*L'energia associata a questo fiore libera l'individuo dalla paralisi indotta dalla paura, portandolo da uno stato negativo a uno stato positivo. Da una paura egoistica nasce l'eroismo, che permette alla persona di dimenticare se stessa per aiutare un altro individuo in pericolo.*

*Utilizzando il fiore di Rock Rose, i sintomi estremamente negativi come terrore, panico e paura acuta possono essere trasformati nello sviluppo di un potenziale positivo attraverso l'autocontrollo e il riconoscimento del proprio carattere, mettendo in gioco energie sovrumane fino ad arrivare a un "coraggio eroico".*

**DOG ROSE OF THE WILD FORCES** derivato dalla *Bauera Sessiliflora*  
(per non perdere il controllo)



*Per le paure più intense, turbolente, travolgenti. Per la paura di perdere il controllo e l'autocontrollo in situazioni emotivamente cariche o in cui si è travolti dal trambusto e dall'emozione esterna, ad esempio nei luoghi affollati. Per la sensazione di 'camminare sul filo del rasoio', col timore di scoppiare, perdere l'autocontrollo, favorendo calma ed equilibrio emozionale. Fornisce la rete di sicurezza che consente di affrontare una situazione. Può alleviare il dolore fisico che sembra non avere cause evidenti. Di supporto nei disordini da stress post-traumatico. Favorisce la calma e l'equilibrio emozionale ed è di supporto nei disordini da stress post-traumatico.*

**GREY SPIDER FLOWER** ricavato da *Grevillea Bruxifolia* (per riacquistare il coraggio)



*L'immagine del fiore, somiglia ad un volto con occhi infossati e bocca spalancata, che può ricordare l'Urlo dell'espressionista Edward Munch.*

*Riporta calma, coraggio e fede in stati di estrema paura e terrore, panico, eventi scioccanti e terrificanti a cui potremmo non sopravvivere. In particolare, nelle situazioni in cui il terrore e lo spavento arrivano all'improvviso (come l'attacco di panico)*

*Utile nelle situazioni di grande nervosismo e paura, come parlare in pubblico ad esempio, o la paura del parto, in cui si è letteralmente paralizzati dalla paura o dall'angoscia.*

*Aiuta a gestire situazioni e atmosfere pervase dal terrore, come in caso di guerra, incidenti o catastrofi naturali, anche se vissute da lontano come le notizie dei media.*

*Dona coraggio, tranquillità e calma a coloro che lavorano in situazioni pericolose: polizia, artificieri. Coadiuvante negli attacchi d'asma (paura di soffocare, di morire) e nelle fobie (claustrofobia, agorafobia).*

***CROWEA ricavato dalla Crowea saligna (il magnesio dei fiori australiani)***



*Crowea ha un valore immenso. Sul corpo e sulla mente produce un effetto rafforzante, calmante ed equilibrante, dando un fortissimo senso di benessere e di vitalità. Per le persone che non si sentono a posto o che semplicemente si sentono fuori fase, Crowea è il rimedio perfetto, in quanto le aiuta a ritrovare il proprio centro. Spesso queste persone non riescono ad individuare esattamente cosa non va. È un rimedio meraviglioso contro l'ansia e lo stress. Crowea è anche eccellente per l'ulcera e altri disturbi dello stomaco come regolatore dell'acidità gastrica. Ha inoltre effetto sui muscoli, sui tendini. Utile nei casi di asma, spasmi bronchiali e dolori ai muscoli intercostali. Crowea risulta essere un eccellente strumento per gli eterni ansiosi.*

*Tesi di Diploma in Naturopatia di Flavia Dipietro*

## **IL SUPPORTO DELL'OMEOPATIA**

L'omeopatia offre un approccio alternativo per affrontare l'ansia e l'angoscia, consentendo di riprendere il controllo della nostra vita quotidiana. Attraverso la legge dei simili, questa pratica cura le malattie somministrando sostanze che, se date a individui sani, producono gli stessi sintomi manifestati dalle persone malate.

I principi fondamentali dell'omeopatia sono tre: **Similitudine, Infinitesimalità e Globalità.**

Il primo principio si basa sul fatto che una malattia può essere curata con una sostanza che, in un individuo sano, provocherebbe sintomi simili a quelli della malattia stessa. L'omeopatia considera la persona nella sua interezza, prendendo in considerazione non solo la sua fisicità, ma anche le manifestazioni del carattere e della psicologia. Questo si differenzia dall'approccio allopatico, che tende a somministrare farmaci specifici per singoli sintomi.

Il principio dell'Infinitesimale deriva dal riconoscimento che alcune sostanze sono troppo tossiche per essere somministrate in dosi ponderali. Di conseguenza, l'omeopatia prevede di diluire e dinamizzare le sostanze in più fasi, utilizzando dosi minime, al fine di evitare effetti collaterali indesiderati.

Il principio di Globalità si focalizza non solo sui sintomi visibili, ma anche sul comportamento e sulle caratteristiche psicologiche dell'individuo. Attraverso questo approccio olistico, si cerca di comprendere il paziente nella sua "interezza" e di identificare i fattori che potrebbero contribuire all'ansia e all'angoscia, al fine di fornire un trattamento personalizzato e mirato.

Tra i vari rimedi omeopatici nel sostegno del disturbo da Attacco di Panico, citiamo:

## **GELSEMIUM derivante dalla pianta GELSEMIUM SEMPERVIRENS**



*Questa soluzione è ideale per affrontare l'ansia che sorge prima di un esame, quando si manifestano tremori, incapacità di parlare, flessibilità delle gambe e sensazione di impreparazione e prostrazione. Il profilo psicologico di Gelsemium include persone timide, insicure e paurose, che rimangono paralizzate dalla paura. I disturbi sono accompagnati da problemi di vista e vertigini, mal di testa che partono dalla zona occipitale e si estendono fino agli occhi, palpebre pesanti, viso arrossato e espressione confusa. In caso di patologie gravi, GELSEMIUM si manifesta con brividi di freddo, febbre e forte debolezza, oltre a vista doppia.*

*La personalità associata a Gelsemium è emotiva, ansiosa, tremolante, inibita, timida e sonnolenta. Per quanto riguarda i gusti alimentari, ama l'alcol e gli stimolanti in generale. Una sua caratteristica peculiare è che non prova mai sete.*

*Dal punto di vista fisico, chi si identifica con Gelsemium tende ad essere un grande fumatore, un individuo appannato, lento e tremolante. I punti deboli si concentrano sulla sfera emotiva e sulla psiche.*

*Per uno stile di vita più confortevole, Gelsemium si sente meglio con aria fresca, movimenti lenti e abbondanti minzioni. Tuttavia, si disturba per la paura, le cattive notizie, la stagione calda e umida, e l'atmosfera chiusa e calda.*

## **IGNATIA AMARA ricavato dalla pianta STRYCHNOS IGNATII**



*Questo trattamento è adatto per coloro che si sentono agitati, con una sensazione di groppo in gola e angoscia che li porta a distogliersi completamente da ciò che li circonda, manifestando comportamenti inconsueti che vanno dalla logorrea alla depressione.*

### **Profilo psicologico di Ignatia Amara:**

- *Persona che ha bisogno di sostegno e protezione costante.*
- *Frustrazione sessuale.*
- *Carattere infantile.*
- *Emotività e angoscia.*
- *Facile passaggio dal riso al pianto in caso di forti emozioni.*
- *Prova tutte le emozioni con la massima intensità.*

### **Personalità:**

- *Nervoso.*
- *Contraddittorio e illogico.*
- *Ipersensibile.*

### **Gusti alimentari, Ama:**

- *Latticini.*
- *Pane.*
- *Caffè (anche se non lo digerisce bene).*

### **Non sopporta:**

- *Il dolce.*
- *La frutta.*
- *L'alcol.*

**Stile di vita, Si sente meglio:**

- In ambienti caldi.
- Dopo aver mangiato.
- Con la distrazione.
- Sotto pressione.

**Si sente infastidito:**

- Dall'aria fredda.
- Dalla tristezza o rabbia.
- Dal contatto fisico.
- Dal consolarsi.

**Punti deboli:**

- Sistema nervoso.
- Tendenza alla spasmofilia.

**Qualità:**

- Personalità sensibile, con un'anima artistica.
- Coltiva ed esprime le emozioni.
- Attento ai dettagli.
- Propenso all'ansia e all'angoscia.

## **PNL e PAURE**

Ogni nostro pensiero non è altro che un'affermazione.

Riusciamo a parlare a noi stessi tutto il giorno, ma il nostro dialogo interiore scorre in modo automatico e involontario. Gli "Stimoli Esterni", soprattutto quelli "tossici", influenzano totalmente la nostra psiche e si creano dei vortici nei quali cadiamo senza accorgercene.

E' fondamentale cambiare i nostri pensieri e il nostro "mindset".

Tutti noi abbiamo una mente conscia e inconscia e pensiamo in immagini: la ripetizione è lo strumento per mezzo del quale possiamo "sovrascrivere" le immagini "errate" della mente, con quelle giuste e riprogrammarci per ottenere i risultati desiderati.

Alzeremo istantaneamente le nostre vibrazioni e i benefici saranno elevati.

La mente, infatti, vede solo ciò che decidiamo di vedere. E noi stessi, possiamo "hackerarla".

La **Programmazione Neuro-Linguistica** può essere un valido strumento per affrontare e gestire gli attacchi di panico. Essa si concentra sulla comprensione della relazione tra la mente (neuro), il linguaggio (linguistica) e il comportamento (programmazione) per favorire il cambiamento e la trasformazione personale.

Ecco alcuni esempi concreti di come la PNL può aiutare nell'attacco di panico:

**1)Ricalibrare le rappresentazioni interne:** La PNL sostiene che le nostre esperienze sono filtrate attraverso i nostri sensi e vengono rappresentate internamente in modo specifico. Durante un attacco di panico, molte persone possono vivere immagini visive intense o audizioni interne negative. Attraverso l'utilizzo della PNL, si può imparare a modificare queste rappresentazioni interne e sostituirle con immagini o suoni più positivi e rassicuranti. Ad esempio, si può immaginare o ricordare un momento di calma e tranquillità per attenuare la sensazione di panico.

**2)Cambiare il modello di pensiero:** La PNL permette di identificare e modificare i modelli di pensiero negativi che spesso alimentano l'attacco di panico. Ad esempio, molte persone hanno pensieri irrazionali o catastrofici durante un attacco di panico, come "Sto per morire" o "Non riesco a gestire questa situazione".

Attraverso l'uso della PNL, si può imparare a riconoscere e sostituire questi pensieri negativi con pensieri più realistici e rassicuranti. Ad esempio, si può trasformare il pensiero "Sto per morire" in "Questo è solo un attacco di panico e passerà".

**3)Utilizzare la tecnica dell'Ancoraggio:** L'Ancoraggio è una tecnica utilizzata nella PNL per associare uno stato mentale desiderato a un'azione o stimolo esterno. Nel caso degli attacchi di panico, si può creare un ancoraggio positivo, ad esempio toccando il palmo della mano o premendo leggermente un punto specifico sul corpo durante un momento di calma e tranquillità. Successivamente, durante un attacco di panico imminente, il ripetere quell'ancoraggio può aiutare a ristabilire uno stato di calma e rilassamento.

**4)Utilizzare la tecnica del Ricalco:** Il Ricalco è una tecnica che consiste nell'adattare il proprio linguaggio, tono di voce e posture corporee a quelle della persona con cui si sta interagendo. Nel caso dell'attacco di panico, un terapeuta può utilizzare il ricalco per creare un rapporto di fiducia e sicurezza con il paziente, adottando un linguaggio e una postura rilassata e rassicurante. Ciò può contribuire a ridurre l'intensità del fenomeno.

## **MEDICINA CONVENZIONALE**

Secondo l'approccio della medicina occidentale, l'attacco di panico può essere trattato in diversi modi, tra cui la psicoterapia, la terapia farmacologica o una combinazione di entrambe. Il medico specialista sarà in grado di valutare quale tipo di trattamento sarà più adatto per ogni singolo paziente.

Nella medicina occidentale, sono stati sviluppati vari farmaci per combattere disturbi come la paura, l'insonnia e l'agitazione. Tuttavia, preoccupante è l'uso automatico di questi psicofarmaci per alleviare tali sensazioni corporee.

I soggetti più inclini al disturbo, sono spesso persone inattive e disoccupate tra i 35 ei 64 anni. Tuttavia, i dati disponibili indicano che l'abuso grave di questi psicofarmaci è frequente anche tra i professionisti e i manager di alto livello.

In Italia, il consumo di psicofarmaci non è eccessivamente elevato.

Tra il 2000 e il 2019, l'Osservatorio Medico ha registrato un aumento del 2,5% nel consumo di benzodiazepine ad effetto ansiolitico e un aumento del 7% per quelle ad effetto ipnotico. Questi farmaci rientrano nella fascia C dei medicinali (con carico totale a carico del paziente). Ogni giorno vengono consumate circa 50 dosi di benzodiazepine ogni 1000 abitanti, con una quantità leggermente inferiore di antidepressivi.

Questi farmaci sono facilmente reperibili, quindi è possibile evitarle senza una valutazione medica.

Ma perché l'uso di questi farmaci si è diffuso così tanto? La benzodiazepina è in grado di fornire un sollievo immediato e i pazienti spesso sono inclini ad assumerla. Tuttavia, l'uso prolungato genera tolleranza al farmaco, pertanto il disturbo originario, come l'ansia e l'insonnia, possono ricomparire facilmente. L'abuso di questo farmaco non produce più benefici e la dipendenza diventa difficile da superare.

Oltre alla benzodiazepina, il medico può anche utilizzare altri principi attivi nel trattamento dell'attacco di panico, come il propranololo (un betabloccante utilizzato per il controllo della tachicardia ansiosa), l'idrossizina (un antistaminico che può essere usato anche per il trattamento a breve termine degli stati ansiosi) e il pregabalin (utilizzato per le convulsioni e anche per l'ansia generalizzata). È importante sottolineare che ogni persona è diversa e ciò che funziona per una potrebbe non funzionare necessariamente per un'altra. Pertanto, è essenziale esplorare diverse opzioni di trattamento e consultare un professionista per valutare il percorso di trattamento più adatto alle proprie esigenze individuali.

## **VISUALIZZAZIONE IMMAGINALE FINALE**

*Ti invito a trovare un momento tranquillo e un luogo sereno in cui sederti o sdraiarti comodamente. Chiudi gli occhi e prendi qualche respiro profondo, rilassandoti e lasciando andare le tensioni del corpo.*

*Immagina di ritornare mentalmente al ventre materno, sentendo il calore e la sicurezza che ti avvolgono. Visualizza te stesso come un piccolo embrione immerso nel liquido amniotico, sentendo il leggero dondolio e il battito del cuore della tua mamma.*

*Ora porta la tua attenzione al tuo gemello perduto. Immagina una luce dorata che si estende dal tuo cuore verso il suo. Questa luce rappresenta l'amore incondizionato che avete condiviso all'interno del grembo materno.*

*Visualizza dentro di te, se si tratta di una presenza maschile o femminile, come una forma di energia pura e positiva. Vedi come i suoi contorni si fondono con la luce dorata, creando una connessione diretta tra voi due. Senti l'amore intenso che provi per lui/lei e lascia che questo amore trasformi ogni emozione negativa o dolore che possa essere rimasto a livello inconscio.*

*Visualizza entrambi circondati da un abbraccio amoroso e protettivo.*

*Adesso digli interiormente: "Ti riconosco, mi sei mancato molto e desidero darti un posto, nel mio cuore e nella nostra famiglia. Io Resto e in tuo onore vivrò a lungo e in salute. Grazie".*

*Immagina che ti sussurri parole di conforto e di affetto, rassicurandoti sulla sua presenza eterna nella tua vita.*

*Rimani in questo stato di connessione e amore per tutto il tempo che desideri, permettendo a sensazioni positive e rinnovanti di diffondersi dentro di te.*

*Quando sei pronto/a, apri lentamente gli occhi e porta con te questa connessione amorosa nel tuo quotidiano, ricordando sempre l'amore profondo che vi lega, sperimentando la pace e il calore che deriva da questa connessione unica.*

## **CONCLUSIONI**

Attraverso questa tesi, ho approfondito le cause, i fenomeni e i trattamenti del disturbo da attacco di panico, cercando di comprendere meglio questa condizione e fornire strumenti utili per affrontarla.

Durante la ricerca, sono stati identificati diversi approcci di trattamento efficaci, che utilizzo giornalmente, aiutando decine di persone a gestire meglio la loro condizione.

Spero di aver dato un piccolo contributo per aumentare la consapevolezza di quante più persone possibili, offrendo informazioni utili.

La comprensione di questa condizione può aiutare a ridurre lo stigma associato ai disturbi d'ansia e a promuovere un ambiente di supporto per coloro che ne sono affetti.

Ringrazio i miei clienti che hanno contribuito alla ricerca. Senza il loro supporto e la loro partecipazione, questa tesi non sarebbe stata possibile.

Un ringraziamento speciale va al Presidente Sebastiano Arena, a tutti i Docenti e i Tutor che mi hanno guidato lungo questa avventura accademica, fornendomi preziosi consigli e orientamenti.

Ringrazio la "Paura": senza di essa non avrei mai potuto scoprire la mia forza interiore, né sarei riuscita a superare i miei limiti e a crescere come persona. La paura mi ha spinto a mettermi alla prova, ad affrontare situazioni difficili e a superare ostacoli che pensavo fossero insormontabili. Senza di essa, non avrei avuto la stessa gratitudine per la vita e per tutto ciò che mi circonda.

## **BIBLIOGRAFIA**

- *La Sindrome del gemello scomparso di Alfred R. & Bettina Austermann, Edizioni Amrita, Prima edizione marzo 2010, ristampa n.14 anno 2023;*
- *Tarocchi e Karma del destino di Gabriele Policardo, Edizioni Spazio Interiore, Aprile 2022;*
- *Edward Bach, Le opere complete e la biografia dell'inventore dei fiori di Bach, Macro, Prima edizione settembre 2002;*
- *Benessere emozionale con i Fiori Australiani, Edizione Natura e Salute, Dott.ssa Sara Trabalza;*

## **SITOGRAFIA**

- [www.my-personaltrainer.it/rimedi/ansia.html](http://www.my-personaltrainer.it/rimedi/ansia.html)
- <https://www.cure-naturali.it>