

## LA LEPIDOLITE NEL TRATTAMENTO DELL'ANSIA E DEL DISTURBO DA ATTACCHI DI PANICO

di Domenico Perilli

- **Ansia e panico**

L'**ansia** è definita uno "*stato emotivo spiacevole, accompagnato da senso di oppressione, eccitazione e timore di un male futuro, la cui caratteristica principale è la scomparsa o la notevole diminuzione del controllo volontario e razionale della personalità*".

I possibili sintomi dell'**ansia generalizzata** sono:

**tensione motoria**, evidenziata da tremori, dolori muscolari, incapacità a stare fermi e a rilassarsi, tremori delle palpebre, facile affaticabilità;

**iperattività vegetativa** (cioè interessante quella parte del sistema nervoso non controllabile dalla volontà): i sintomi sono tachicardia, vertigini, bocca secca, sudorazione aumentata, formicolii alle mani e ai piedi, difficoltà digestive, sensazione di caldo e di freddo improvvisa, nodo in gola, difficoltà a deglutire, aumento della respirazione, mani fredde e umide, diarrea, sensazione di "testa vuota" o "leggera", nodo alla bocca dello stomaco;

**stato psicologico di attesa**, caratterizzato da paura, rimuginazioni, aspettativa di eventi spiacevoli o tragici per sé o per le persone care;

**vigilanza mentale**, connotata da iperattenzione che paradossalmente diventa distrazione, difficoltà di concentrazione e memoria, impazienza e irritabilità.

La vera sindrome da ansia generalizzata non ha tuttavia alcuna disfunzione organica documentabile, per cui l'ansia non è una malattia, ma un particolare stato di conflittualità psicofisica, legata allo stress, identificabile nella tensione dolorosa tra la parte emotiva e la parte cognitiva dell'individuo, che genera un profondo squilibrio energetico.

L'**attacco di panico** è una crisi d'ansia estrema, sconvolgente, che comporta i sintomi fisici e psichici dell'ansia portati al massimo grado, fino a provocare la paura di morire, di impazzire o di perdere il controllo. Non esiste alcuna motivazione evidente che possa giustificare tanta paura. Gli attacchi durano poco (non superano quasi mai i 15 minuti, anche se gli strascichi possono perdurare di più), ma la loro intensità è tale che la persona colpita può perdere il senso del tempo ed esser convinta di soffrire molto più a lungo.

Il **DAP (disturbo da attacchi di panico)**, così come l'ansia generalizzata, è comune negli individui che dispongono di grande vitalità ma che comprimono, distorcono o bloccano la loro energia, sotto forma di noia, conformismo, abitudini, scelte sentimentali o professionali sbagliate. Decisivo è l'adeguamento a norme esterne: la persona crede che "tutto vada bene": non c'è coscienza della propria infelicità.

Cosa può mettere in discussione la falsa ma rassicurante quotidianità?

Quando abbandoniamo la nostra unicità e nascondiamo la nostra vera natura, riferendoci a modelli imposti, l'energia panica viene, nella sua drammaticità, a salvarci la vita, segnalandoci il pericolo e l'approssimarsi di un'imminente "morte spirituale", che la crisi di panico inscena perfettamente nel suo duro processo di rappresentazione.

Scorgiamo allora con occhi lucidi nell'attacco di panico un'autentica "crisi di guarigione"! Come potrebbe distruggerci ciò che c'è dentro di noi? Fidiamoci di noi stessi, ascoltiamoci più profondamente, non avremo paura di ciò che abbiamo sepolto per troppo tempo.

In molti casi ci si limita alla rimozione del sintomo: con gli psicofarmaci si cerca di "tornare al più presto quelli di prima" (cioè proprio nella situazione che ha causato la sofferenza). Chi risolve il problema, invece, ha accettato il panico e ciò l'ha reso cosciente del proprio precedente stato di insoddisfazione.

Amo particolarmente le piantine che nascono nel cemento e nell'asfalto.

La loro è la più alta e nobile testimonianza della superiorità della natura rispetto all'illusorio "edificio umano": per quanto le persone possano costruire fisicamente e mentalmente sopra la terra, progettare le strade della loro visione antagonista e competitiva, un germoglio solleverà le loro impalcature, le loro fondamenta. Un soffio di vita rivendicherà l'origine e il destino di ognuno, il suo essere *speciale*.

Siate quelle piantine, il seme è già dentro di voi, il seme siete voi.

- **La lepidolite**

**Sistema cristallino:** monoclinio

**Processo litogenetico:** primario

**Classe minerale:** fillosilicati, gruppo delle miche

**Colore:** da rosa a rosa-violaceo

**Formula chimica, composizione:**  $KLi_2Al[(OH,F)_2/Si_4O_{10}] + Ca, Fe, Mg, Mn$

La lepidolite è una mica contenente litio.

Il litio è un soffice metallo bianco argenteo ed è il più leggero degli elementi solidi. I sali di litio sono largamente usati nei trattamenti dei disturbi di carattere ansioso-depressivo.

La lepidolite venne scoperta nel XVIII secolo e ricevette dapprima da Abbè Poda il nome di *lilalite*, collegato non solo al suo colore, ma anche al termine indiano "lila", che significa "gioco". Il mineralogista Klaproth, però, contestò tale denominazione, ritenendola poco scientifica ed adottò per questa roccia il nome di lepidolite.

Assiste nel bilanciare il cuore (rosa, **IV chakra**) con la mente (viola, **VI chakra**), unisce il rosa tenue del quarzo rosa con il viola gentile dell'ametista e ne trae l'energia per calmare e per rafforzare l'autoguarigione.

Da preferirsi nel colore del viola, è un minerale che svolge un'azione purificatrice e liberatoria. Stimola l'attività cerebrale e quella dei nervi motori e sensori. Agisce da regolatore dei processi respiratori (anche a livello cellulare); favorisce l'assimilazione dell'ossigeno e la cessione dell'anidride carbonica, rendendo in tal modo meno acido il sangue.

È una meravigliosa pietra distensiva.

Va indossata e/o tenuta sotto il cuscino facendo attenzione perché rilascia scaglie.

Oltre alle indicazioni di carattere generico, è opportuno affiancare alla lepidolite uno o più cristalli che siano in risonanza con gli effettivi bisogni di cambiamento dell'individuo, legati alle sue cause di natura psichica ed energetica.

Non occorre mai dimenticare che ogni persona è unica e irripetibile, e tale dev'essere anche la cura.

- **Integrazioni terapeutiche**

Il dott. Filippo Falzoni Gallerani ha avuto modo di riconoscere con certezza il rapporto esistente fra l'insorgere delle crisi di panico e gli squilibri associati alla respirazione, e già nel 1986 fu pubblicato sul Corriere della Salute allegato del Corriere della Sera, un articolo sulle sue ricerche. Esaminando moltissime persone che soffrivano di questo disturbo, il dott. Falzoni Gallerani ha rilevato che nella maggioranza dei casi all'origine del panico c'è un meccanismo molto semplice: individui (spesso inconsapevoli di soffrire da tempo di una respirazione non ottimale, irrigidita e contratta) sono estremamente spaventati dalle sensazioni che emergono quando inconsapevolmente intensificano la respirazione. La sensazione di "mancanza d'aria" che accompagna a volte l'iperventilazione, e i meccanismi

associati agli squilibri acido-basici, producono sensazioni forti e inaspettate che il soggetto non sa come affrontare ed interpretare e che lo disorientano fortemente.

Successivamente il dott. Falzoni Gallerani ha verificato l'efficacia del **Rebirthing** ad approccio Transpersonale, che permette attraverso una specifica tecnica di respirazione libera, svolta sotto la guida di un esperto, di ristabilire l'equilibrio del *ph* nel sangue, risolvere i problemi legati all'iperventilazione, di elaborare eventualmente le emozioni represses e sciogliere i blocchi bioenergetici.

Tra le più innovative scuole psicologiche è senza dubbio molto interessante la tecnica della **Terapia Breve Strategica**, messa a punto dal dott. Giorgio Nardone partendo dall'esperienza del Mental Research Institute di Palo Alto con la collaborazione di Milton Erickson, il maestro dell'ipnoterapia. Per il dott. Nardone la terapia è far sentire differentemente, non far capire differentemente: cambiare la percezione delle cose, non cambiare la cognizione, perché se si cambia la percezione, si cambia la reazione emotiva, la reazione comportamentale e come effetto finale si cambia la cognizione; si rovescia la procedura, la processualità usuale di tutte le psicoterapie, perché prima si ottiene il cambiamento e poi la consapevolezza.

Negli ultimi due anni il tasso di persone che hanno completamente ridotto a 0 il loro disturbo tra la prima e la seconda seduta è tra il 69-70% dei casi.

Svolge un effetto benefico sugli individui che soffrono d'ansia o di crisi di panico, inoltre, l'**Hot Stone Massage**, secondo il metodo originale di M.H. Nelson.

#### **Bibliografia:**

Michael Gienger, *"L'arte di curare con le pietre"*, Edizioni Crisalide

Katrina Raphaell, *"La Trasmissione Cristallina"*, Verdechiaro Edizioni

Fufi Sonnino, *"Introduzione alla cristalloterapia"*

Filippo Falzoni Gallerani, *"Gli attacchi di panico e il Rebirthing"*

Giorgio Nardone, *"Rivista Europea di Terapia Breve Strategica e Sistemica N.1-2004"*

Jane Scrivner, *"LaStone Therapy"*, Piatkus Publishers

Per informazioni, consulenze e trattamenti:

**Domenico Perilli**

+39 3476071674

[domenico@pedras.it](mailto:domenico@pedras.it)

[www.pedras.it/online.htm](http://www.pedras.it/online.htm)

