

# BRIAN WEISS

---

## UN APPROCCIO IN TRE FASI PER RIDURRE LO STRESS



BRIAN WEISS

**UN APPROCCIO  
IN TRE FASI  
PER RIDURRE  
LO STRESS**

**Ebook**

*Traduzione: Katia Prando*

*Editing: Maria Elena Scandaliato*

*Copertina e Impaginazione: Matteo Venturi*



**L**'esercizio proposto nel CD allegato al libro affronta la riduzione dello stress in tre modi: fisico, psicologico e spirituale. Il primo approccio è fisico e si realizza aiutando il corpo a raggiungere un profondo stato di rilassamento muscolare. Se svolgi l'esercizio con regolarità, ti renderai conto di essere in grado di raggiungere un livello sempre più profondo di rilassamento e pace interiore, ogni volta con maggior rapidità e facilità. Imparando a rilassare completamente gruppi di muscoli chiave, crei una specie di memoria muscolare. Inoltre, sviluppi e regoli la consapevolezza dei livelli di tensione muscolare, percependo prima del solito i sottili cambiamenti che ne derivano. Le tecniche di rilassamento possono essere utilizzate nella vita di tutti i giorni, nei momenti di stress, in modo conscio, interrompendo il ciclo di tensione muscolare e i sintomi fisici.

L'antidoto fisico allo stress è fondamentale. Esercitandoti con il CD, oppure utilizzando altre tecniche di rilassamento e meditazione, puoi interrompere la produzione degli ormoni e dei trasmettitori dello stress. Il tuo corpo recupererà in fretta il normale equilibrio, perché le sostan-

ze chimiche che determinano lo stato di stress sono state neutralizzate. Con la pratica, puoi diventare molto bravo a bloccare anche la reazione di stress vera e propria.

Il CD ti insegna come controllare il respiro evitando l'iperventilazione. Quando una persona respira troppo rapidamente, emette un eccesso di anidride carbonica e consuma più ossigeno. Questo processo origina vertigini, svenimenti e ansia. La maggior parte degli attacchi di panico sono accompagnati ed esacerbati da iperventilazione. Questi attacchi possono essere interrotti rilassando i muscoli dello scheletro, fermando l'iperventilazione. Rendersi conto per tempo di quel che accade nel nostro corpo, attivando tempestivamente i "rimedi d'emergenza", è fondamentale per bloccare le reazioni di stress o gli attacchi d'ansia.

Il vecchio metodo di respirare dentro un sacchetto di carta marrone per bloccare l'attacco d'ansia si basa sullo stesso principio. Dal momento che l'aria viene respirata più volte, si arricchisce di anidride carbonica a scapito del contenuto di ossigeno, restituendo il normale equilibrio. Naturalmente, se riesci a renderti conto in anticipo che stai andando in iperventilazione, il sacchetto di carta non è più necessario.

Se impari a controllare la respirazione e la muscolatura, riesci a raggiungere quel luogo di profonda pace e sicurezza che è da sempre dentro di te. Una volta ottenuto questo livello di pace interiore puoi far cessare del tutto la produzione delle sostanze chimiche e ormonali dello stress. Diventi padrone del tuo corpo e della tua mente. Eserciti il controllo. È un livello in cui niente e nessuno può privarti della gioia e della tua pace interiore.

Quando i mistici raggiungono questo stato, descrivono quanto si sentono affrancati dalla paura, dallo stress, dal desiderio e dal controllo degli altri. Possono trovarsi in prigione ed essere completamente liberi. Tutti noi siamo mistici. Tutti noi possiamo essere liberi. Dobbiamo solo ricordare come fare.

Il secondo approccio è psicologico. Il testo del CD permette all'ascoltatore di acquisire consapevolezza sulla natura dello stress, sulle sue cause e cure. Si sottolineano gli effetti dannosi dello stress sul corpo e sulla psiche, insieme alla consapevolezza che *possiamo* imparare a lasciare andare lo stress in modo conscio cambiando i nostri atteggiamenti, le percezioni e le prospettive. L'ascoltatore si sente più forte sapendo di avere il *controllo* sulle situazioni che generano stress. Quando scegliamo, possiamo alterare il nostro stato e condizionamento mentale. Siamo in grado di trasformare lo stress in una positiva lezione di vita.



Un altro mio paziente, un dirigente d'azienda di trentacinque anni, detestava il suo lavoro, ma si sentiva in trappola perché la sua posizione gli garantiva ricchezza e prestigio. Malgrado Jay avesse una casa

grande e bella e una costosa macchina sportiva, il suo matrimonio era a pezzi ed era alle prese con una spinosa pratica di divorzio. Si sentiva stressato sia a casa che al lavoro. Insonnia, disturbi gastrointestinali, mal di testa e apatia affliggevano la sua esistenza. Iniziava a soffrire anche di attacchi d'ansia.

L'approccio terapeutico che seguimmo fu il medesimo presentato all'inizio del capitolo: fisico, psicologico e spirituale. Utilizzammo il metodo di rilassamento; Jay si esercitava religiosamente con le tecniche di riduzione dello stress presentate nel CD. Imparò in fretta come rilassare i muscoli e controllare il respiro al fine di evitare l'iperventilazione.

Il concetto di consapevolezza o di coscienza è fondamentale in questo processo. Consapevolezza significa coscienza totale di tutto ciò che accade nel momento presente, coscienza di quello che stanno facendo i tuoi muscoli, delle emozioni e pensieri che pervadono la tua mente in questo preciso istante. Se sei consapevole, riduci l'ansia perché diventi osservatore obiettivo dei tuoi processi fisici e mentali.

Non appena Jay si accorgeva di un aumento nella tensione o nella rigidità dei muscoli, iniziava a rilassarli. Non appena si rendeva conto di essere in iperventilazione, rallentava consapevolmente il ritmo della respirazione.

Nel caso di Jay, l'approccio psicologico comportò l'allargamento della percezione e della comprensione di se stesso e dei fattori di stress nella sua vita. Iniziò a capire che le opinioni e le impressioni degli altri non dovevano condizionarlo negativamente, né intaccare la sua autosti-

ma. Le opinioni degli altri erano soggettive, basate sulla loro cultura ed esperienza. Jay sapeva di essere una brava persona, solidale e compassionevole e che le opinioni e i pensieri degli altri non potevano privarlo della sua pace e gioia interiori. Solo lui permetteva loro di farlo, ma ora aveva tolto questo potere alle persone negative che facevano parte della sua vita.

Jay si rese anche conto che la vera sicurezza è uno stato interiore. Possiamo perdere in qualsiasi momento i beni materiali che ci appartengono, ma siamo i soli a poter rinunciare alla nostra pace interiore, all'autostima e all'amore di noi stessi. La casa di Jay, la sua macchina, il conto in banca e la barca erano beni materiali, nient'altro che oggetti. Non erano la misura del suo valore come persona. Le azioni mosse dalla compassione, i suoi pensieri, l'evoluzione spirituale ed emotiva erano molto più importanti. Comprese nel profondo che, morendo, non portiamo con noi le cose materiali. Ci accompagnano invece le relazioni interpersonali, le esperienze e la nostra evoluzione.

Jay capì che la qualità delle sue relazioni era più importante della quantità di beni che possedeva. Il divorzio si concluse con un accordo. Lui e sua moglie si resero conto di essere cresciuti prendendo strade diverse, come accade spesso alle persone. Furono in grado di comunicare in modo chiaro e con cordialità, rendendosi vicendevolmente liberi di proseguire lungo cammini di crescita diversi.

Jay realizzò di avere una certa inclinazione per la scrittura, una passione che aveva abbandonato molti anni prima, quando gli era stato insegnato erroneamente che i soldi sono più importanti dei sogni. Chiuse l'ufficio e

si trasferì in California, dove ottenne un considerevole successo come sceneggiatore. Adesso è molto più felice.



Il terzo approccio è di ordine spirituale. Comprendendo davvero la natura della nostra anima, la lezione che siamo venuti al mondo per imparare, che siamo immortali ed eterni, non solo rilasciamo lo stress, ma un'energia di gioia e amore fluisce nella nostra consapevolezza come se fosse un fiume alimentato da una nuova sorgente.

Non è necessario padroneggiare tutti e tre gli approcci contemporaneamente per trarre beneficio dal CD. Essere in grado di rilassarsi profondamente a livello fisico produrrà già di per sé un sano senso di sollievo. I sintomi psicosomatici dello stress verranno rilasciati. Il corpo si sentirà meglio, il livello energetico si alzerà, il sonno migliorerà e sarà più riposante, sentirai una maggiore pace interiore. Farai tua la capacità di placare sul nascere i sintomi di stress e ansia; imparerai a riportare il tuo corpo in un sereno stato di equilibrio. Sarai in grado di evitare che stress e ansia progrediscono fino a livelli pericolosi o insopportabili. Scoprirai di avere il controllo del tuo corpo.



Allo stesso modo, ne gioverà anche la tua salute. Ovviamente, diminuirà, o svanirà del tutto, l'incidenza dei problemi di salute: mal di testa, acidità di stomaco, pressione alta, cardiopatie, insonnia e incubi, perdita o aumento del peso, caduta dei capelli, disturbi della pelle, attacchi d'ansia e di panico, difficoltà nella concentrazione, bassi livelli di energia cronici ecc. Tutti noi possediamo una sensazionale capacità di influenzare e controllare i processi fisiologici del corpo. Abbiamo solo dimenticato come fare, ma con la pratica possiamo recuperare questa capacità. Il CD presente in questo libro ti insegna come fare.

Sentendoti sempre più padrone del tuo stato fisico, la prospettiva mentale si illumina e ti senti più ottimista e pieno di speranza. Anche l'umore migliora dal momento che sentimenti di tristezza e disperazione si attenuano. Con uno stato d'animo più solare anche le tue relazioni interpersonali si rafforzano, perché reagirai alle avversità con maggior positività e pazienza. Gli altri percepiranno il tuo atteggiamento più felice e sereno e le loro reazioni nei tuoi confronti miglioreranno allo stesso modo. Stabilirai un circolo virtuoso di scambi e rapporti in grado di autoalimentarsi nel tempo.

Nel mio quarto libro, *Messaggi dai maestri*, ho descritto come rimuovere gli ostacoli alla felicità e alla gioia. La comprensione spirituale può dissolvere lo stress e la paura; la nostra prospettiva può passare dal quotidiano e ordinario al trascendente ed eterno. Se avviene questo passaggio nella coscienza, allora lo stress può essere eliminato. Vediamo e percepiamo il mondo in modo diverso. Come ho scritto:

“Siamo stati creati a immagine di Dio e Dio è dentro di noi. La nostra natura intrinseca è ricca di amore, pace, equilibrio e armonia. Siamo compassionevoli, cordiali e gentili di natura. Siamo anime.

Nel corso degli anni, si è creato uno strato di paura, rabbia, invidia, tristezza, insicurezza e molti altri pensieri ed emozioni negativi, che ha nascosto la nostra meravigliosa natura interiore. Questo rivestimento esterno viene inspessito e rinforzato dagli insegnamenti dell’infanzia e dalle esperienze della vita attuale. Sembriamo essere ciò che non siamo: arrabbiati e spaventati, pieni di insicurezze, sensi di colpa e dubbi sulla nostra identità. Abbiamo dimenticato chi siamo davvero.

Non abbiamo bisogno di imparare nulla sull’amore e l’equilibrio, nulla sulla pace e la compassione, sul perdono e la fiducia. Conosciamo da sempre tutte queste cose.

Invece, il nostro compito è disimparare quelle emozioni e quegli atteggiamenti negativi e dannosi che affliggono le nostre esistenze e che causano a noi, alle nostre comunità e al mondo intero una tale miseria e infelicità. Lascia andare questi tratti negativi che ci caratterizzano e guarda cosa accade! Riscopriamo la nostra vera natura, il nostro Sé positivo e pieno di amore. È sempre stato lì, nascosto, oscurato e dimenticato.

Una volta rimossi gli strati di terra e detriti (i pensieri e le emozioni negativi), dopo aver ripulito la superficie, possiamo riconoscere di essere veri e propri diamanti. Siamo anime

divine e immortali che camminano lungo la strada verso casa.  
Sotto sotto, siamo sempre stati dei diamanti...”.

I nostri obiettivi sono lasciare andare i pensieri e le emozioni negativi e scoprire la pace, la gioia e la felicità interiori. Troverai che la vita è molto più bella. Avanzarai con maggior consapevolezza lungo il tuo cammino spirituale. E la tua anima si manifesterà in un corpo che è infinitamente più sano e resistente alle malattie. Che combinazione meravigliosa! Anche se stai ancora dibattendo e rimuginando sulle lezioni e le implicazioni spirituali insite nelle pratiche e negli atteggiamenti descritti in questo libro, non c'è dubbio sui benefici fisici che puoi ottenere utilizzando. Questi benefici fisici sono una valida ragione per seguire i suggerimenti offerti... Ad ogni modo, i benefici aumenteranno lungo il cammino. Non hai niente da perdere, ma tutto da guadagnare.



PSICOLOGIA E CRESCITA PERSONALE

# BRIAN WEISS

## ELIMINA LO STRESS E RITROVA LA PACE INTERIORE

L'UNICO LIBRO DI BRIAN WEISS  
CON CD AUDIO  
DI MEDITAZIONE ALLEGATO

COMPACT  
disc  
DIGITAL AUDIO

WEISS  
LO STRESS  
PACE INTERIORE  
AZIONE -

MUSICHE DI CAPITANATA

Life  
EDIZIONI

MyLife  
EDIZIONI