

# FastReset: Introduzione e Concetti di Base

di Maria Grazia Palmeri

Maria Grazia Palmeri è medico cardiologo e di pronto soccorso e lavora da sempre in ambito ospedaliero. Si occupa anche di formazione e di insegnamento, non solo di temi riguardanti la medicina convenzionale ma anche le medicine complementari (medicina psicosomatica, omeopatia, medicina cinese, medicina germanica, psicologia energetica, cromoterapia, dialogo delle voci...) delle quali ha una altrettanto lunga esperienza. Oggi fa il medico utilizzando tutte le conoscenze ed esperienze acquisite per curare la persona al meglio delle sue capacità.

In un momento difficile causato da un problema emotivo, un evento traumatico, una crisi sentimentale, un lutto, una crisi d'ansia persistente chi non ha desiderato una bacchetta magica che per magia, appunto, risolvesse il problema o facesse sparire il turbamento, il dolore, il ricordo... ?



[www.fastreset.it](http://www.fastreset.it)

A volte i piccoli e grandi drammi della vita sembrano sommergerci ma, a meno che il problema non diventi così grave da rendere indispensabile la ricerca di un aiuto professionale, di solito ci arrabattiamo in vari modi più o meno creativi: chi piangendo al telefono con l'amica del cuore, chi bevendo in solitudine o con gli amici, chi nascondendosi in camera a mangiare cioccolata, chi estraniandosi davanti ai video giochi... Ogni soluzione, se è una soluzione, va bene; di solito, però, al termine della telefonata con l'amica o il giorno dopo la sbronza o l'abbuffata di cioccolata ritroviamo il problema esattamente come lo abbiamo lasciato. Anzi, spesso è peggiorato dal mal di testa e dal malessere causati dall'eccesso di lacrime, alcoolici o cioccolata. Da qui può nascere una spirale di disagio fisico e psichico che sembra trascinarci inesorabilmente verso una visione buia e cupa del mondo e dei nostri problemi, che sembrano moltiplicarsi e peggiorare.



A questo punto, sorge il desiderio di trovare qualcuno in grado di aiutarci, ma spesso questa ricerca si blocca per il timore di dover affrontare una lunga, faticosa e costosa terapia in cui si vanno ad indagare dolori e traumi dalla nascita fino al momento presente, con la prospettiva di avere i benefici in un futuro imprecisato, ma comunque troppo lontano. Il desiderio imperioso è di trovare qualcosa che ci faccia stare meglio ora, subito, immediatamente: forse la bacchetta magica di cui all'inizio? Ma le bacchette magiche sono in vendita solo in Diagon Alley e solo Harry Potter sa come arrivare in questa strada !!!

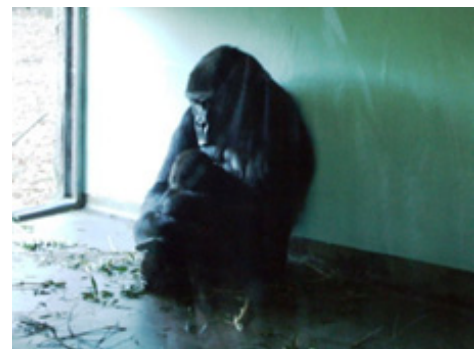


L'evitamento riduce i sintomi psico-fisici ma nel tempo può innescare un circolo vizioso: ogni evitamento, infatti, predispone all'evitamento successivo e si può arrivare a non poter più uscire di casa. A questo punto, ovviamente, il problema non è più marginale e coinvolge la vita sociale, lavorativa ed affettiva della persona che non è in grado di liberarsi da questi schemi di comportamento, anche se è cosciente della loro inutilità.

Chi soffre per una fobia, per un trauma irrisolto, per un'emozione negativa in generale, vive e si sente male; inoltre, per ridurre la sofferenza ed il disagio legato al suo problema mette in atto atteggiamenti, reazioni e comportamenti di solito non consapevoli che aggiungono disagio al disagio.

Se, per qualunque motivo ho sviluppato la paura di volare (o di andare in barca, o di guidare nelle gallerie non illuminate...) vivo la mia vita mettendo in atto una condotta di evitamento che spesso è parzialmente non consapevole: non vado nei mari tropicali, non vado nelle isole d'Italia, non vado all'estero, non faccio lunghi viaggi in macchina perché non sono interessata, è troppo lontano, ho troppo lavoro da fare...

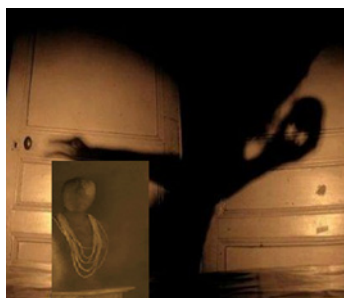
A vederlo così, non sembra un gran problema: si può vivere tranquillamente restando vicino a casa, non è un obbligo andare in barca o in aereo o in macchina nelle gallerie. Nel caso in cui ci si trovi nella situazione temuta, però, possono manifestarsi sintomi fisici come le palpitazioni, le vertigini, tremori, sudorazione, fino alla perdita di coscienza e quindi compare il timore di essere affetti da una grave malattia cardiaca o cerebrale, e si aggiungono quindi ulteriori ansie e disagi.



Quando si è in una situazione così difficile o quando si decide che è il momento di affrontare e sconfiggere il “mostro” è necessario un aiuto esterno, meglio se rapido ed efficace. FASTRESET può essere questo aiuto, in quanto cambia in maniera definitiva lo stato di coscienza del soggetto nei confronti del problema.



FastReset è come il faro che accendiamo per illuminare quell'angolo dove si nasconde lo spaventoso mostro, che da sempre ci terrorizza impedendoci di entrare in soffitta; la luce intensa diretta in quell'angolo mostra che quello che pensavamo fosse l'orco cattivo è solo il vecchio manichino da sarta della nonna. Nel momento stesso in cui prendiamo coscienza che lo spaventoso *babau* è un vecchio manichino si ha un riassetto emozionale immediato con scomparsa della paura e della condotta di evitamento.



Sembra facile, troppo facile?

Sì, una volta capito come fare è davvero facile e funziona...

