

# *Ipnosi: viaggio all'interno della realtà umana*

*di Rita Zeppa*

*In questo lavoro descrivo l'Ipnosi nei suoi molteplici aspetti, suddividendolo in tre punti fondamentali:*

*Il primo punto tratta dell'Ipnosi di per sé e del suo funzionamento come strumento, prendendo come chiave di lettura l'approccio indiretto di M. Erickson e le sue deduzioni al riguardo.*

*Il secondo punto è una rivisitazione della storia dell'Ipnosi, ripercorrendone gli sviluppi nel tempo insieme ai principali fautori che hanno contribuito alla sua evoluzione. Pur attenendomi alla cronologia degli eventi, mi sono presa la libertà di partire, in questo secondo viaggio immaginario, proprio dal periodo storico del IX secolo. Ripercorrendo a ritroso nel tempo la sua storia, come in una trance alle vite precedenti, cercherò di illustrarne le sue molteplici vite passate collocate nel tempo e nello spazio, con tutti i personaggi che ne hanno fatto uso trasformandolo di volta in volta, pur lasciandone intatta la sua efficacia nell'utilizzo per la consapevolezza di quel preciso momento storico.*

*Il terzo punto riguarda invece il mio personale coinvolgimento con l'Ipnosi, essendo per me uno strumento prezioso che non solo mi ha aiutato in prima persona, ma ha anche aiutato le persone che affidandosi a me come counselor ne hanno tratto giovamento. Avendo io una visione della vita che esula un po' dall'ordinario, riporterò alcune mie convinzioni che potrebbero non essere condivise dai più. Il mio obiettivo è però quello di dimostrare che a prescindere dalle convinzioni che ha una persona su ciò che può essere più o meno accettato dalla maggioranza.*

*Voglio sottolineare che le mie personali convinzioni su "chi siamo" e sul "come" interagiamo con tutta ciò che ci circonda, rimangono legate alla mia sfera personale e che non le trasporto mai nel mio lavoro di counselor a meno che non stia interagendo con persone che hanno la mia stessa visione della vita. Qui sarà per me possibile fare due distinzioni sul rapporto tra ipnotista e cliente; una che non oltrepassa il limite della figura dell'ipnotista così come ci viene insegnata, l'altra è quella più personale, dove a guidare sono le mie convinzioni personali su cosa è l'inconscio. I risultati sono*

*entrambi positivi per le persone, in quanto si mantengono su due territori ben distinti. Ciò che invece li accumuna è l'insieme di regole da seguire per indurre una buona trance, rispettando tutti i passaggi che mi vengono insegnati dai miei formatori.*

*Per illustrare quanto sopra, ho preso in prestito una figura che assolverà il compito di impersonare sia l'Ipnosi sia i personaggi più famosi che sono ad esso legati. Questo "viaggiatore" è Ulisse, famoso personaggio epico che non solo ha intrapreso in prima persona uno dei viaggi più fantastici, ma che continua a viaggiare nel tempo e nello spazio ancora fino ai nostri giorni. Essendo per me l'Ipnosi un "viaggio dell'anima" credo di aver trovato in Ulisse una rappresentazione plastica, cioè adatta ad ogni interpretazione, sperando così di raccontare in maniera piacevole, ed anche con quella sana leggerezza, un argomento così complesso.*

ALLA SCOPERTA DELLE RISORSE INTERIORI:  
DILATARE LA MENTE PER CONOSCERE E  
TRASFORMARE LA REALTA'

*Proprio come Ulisse intraprese il suo lungo viaggio di "ritorno in patria" volendo simboleggiare con ciò il ritorno alla propria interiorità personale, chi si affida all'Ipnosi può in un certo qual modo identificare la sua esperienza con un viaggio che parte dalla Terra ferma della realtà in cui comunemente s'identifica, ed esplora abissi e Terre sconosciute, facendo emergere realtà parallele in cui non c'è una mappa già scritta da seguire e dove la nostra unica bussola è il nostro inconscio. Un viaggio che non risponde ai canoni della mente razionale, ma che, proprio perché ci trasporta dentro un mare di creatività e risorse cui la razionalità non sempre ha accesso, ci trasforma in un "viaggiatore tra oceani e terre sconosciute". Per questo motivo mi piace identificare l'Ipnosi come un viaggio all'interno della realtà umana, un viaggio che si snoda all'interno del nostro essere più nascosto e silenzioso, cui raramente chiediamo aiuto per trovare risposte, intuizioni o illuminazioni in momenti cruciali della nostra esistenza.*

*Così, proprio come Ulisse, anche noi ci ritroviamo nella nostra vita ad affrontare problemi legati a conflitti sia interiori sia esteriori. A volte siamo il "cavallo di Troia", che sotto un'unica identità celiamo i molti aspetti del nostro sé di cui spesso neanche abbiamo consapevolezza; sono quelli che fanno parte della nostra mappa sviluppatasi fin dall'età infantile, e spesso queste sono in contrasto tra di loro. Siamo anche chi dopo aver distrutto Troia, alcune sfere della nostra vita, parte con le sue navi nel tentativo di far ritorno a Itaca, intesa come "il ritornare a", o il trovare un equilibrio interiore che ci fa sentire a "casa". Questo può avvenire quando si riesce a cambiare il quadro di riferimento legato alle percezioni, legato all'aspetto cognitivo, facendo riassociare creativamente le risorse al nostro interno.*

*Le avventure che Ulisse percorre nel fare ritorno a Itaca, costituiscono parte della trama dell'Odissea di cui Ulisse ne è un assoluto protagonista, possono anche essere metaforicamente paragonate all'intera vita di una persona, la quale sa di star affrontando un viaggio ma di cui conosce solo parte della strada. E' un po' come camminare per le vie di una città, la parte cosciente di noi, ignorando completamente il fatto che al di sotto c'è una magnifica rete della metropolitana, le sub modalitè, che possono aiutarci a evitare i "soliti problemi legati al traffico di superficie".*

*Ulisse è lontano da Itaca ormai da quasi venti anni. La ninfa Calipso lo trattiene presso di sé e vuole farlo suo sposo. La nostra identità, quella con cui ci relazioniamo, è un po' come Calipso, che ci vuole trattenere e unirsi definitivamente a noi. Ma, cosa sappiamo veramente della nostra identità? L'ipnosi può essere uno strumento che ci permette di viaggiare dentro i molteplici aspetti del nostro sé in maniera diversa. Così, con il benestare degli dèi dell'Olimpo, Ulisse su di una zattera si avventura nel ritorno in patria.*

*Tornando alle vicende che Ulisse affronta durante il suo viaggio di ritorno, esse rappresentano non solo le sfide dell'esistenza umana, ma anche quelle della mente razionale, pronta a scatenare tempeste interiori proprio come il dio Poseidone scatenò una grande tempesta che spinse Ulisse e le sue navi nella direzione opposta alla sua meta. Spesso questo è ciò che facciamo a noi stessi quando dubitiamo delle nostre capacità generando così nella nostra mente la convinzione di "non essere all'altezza", in altre parole avere una scarsa stima di se stessi. La mappa che abbiamo nella nostra mente è formata da un insieme di comportamenti e regole che non sono alla portata della mente cosciente. Non abbiamo il modo né di verificarne i contenuti, né di aggiornarli. La mia personale convinzione è che la nostra realtà non è altro che un'allucinazione e con questo intendo che non è altro che l'immagine*

*mostratoci dai nostri sensi; la nostra esistenza a livello fisico viene percepita dai nostri sensi e così in questo contesto la vita materiale è come una specie di sogno in cui l'attenzione dei sensi è prevalentemente concentrata sulle convinzioni che le sensazioni sono reali. La nostra realtà è l'immagine di un'esperienza e solo di una parte, neanche del suo insieme. Sicuramente molti se non tutti i nostri schemi comportamentali provengono dai nostri genitori, dalla nostra cultura, religione ecc, e ne siamo influenzati così come possiamo aver sviluppato certe convinzioni riguardo a un particolare ambito della nostra vita. Ci diamo costantemente delle suggestioni che agiscono anch'esse come convinzioni che poi si riflettono sulla nostra esperienza. A volte una soluzione può generare un nuovo modo di pensare, esattamente come un nuovo modo di pensare può generare nuove soluzioni. Un trauma può trovare la sua risoluzione con una rielaborazione diversa dell'accaduto, estrapolando nuove associazioni che possono integrare anche le esperienze negative in un modo costruttivo. Ciò fa sì che l'esperienza non rimanga bloccata nella sua forma originaria disturbante che se non rielaborata, nel corso degli anni può creare una sorta di collegamento con altri traumi simili e che anche se di minore entità vengono ugualmente vissuti intensamente a causa della forte carica emozionale appartenente al trauma originario. In ciascuno di noi c'è uno schema abituale di pensiero che è supportato dalle azioni che ne conseguono, una specie di comportamento condizionato che rafforza costantemente certi aspetti, e se l'abitudine è di farlo per gli aspetti negativi, concentrandosi su di essi, di conseguenza mediante un processo d'ipnosi naturale saranno immessi nella propria esperienza.*

*Questo può portare le persone a cercare l'oblio in modi deleteri, come le droghe, proprio come Ulisse che approdò non a caso dopo la tempesta nella terra dei Lotofangi, mangiatori di loto, fiore che dona l'oblio. Si può invece con l'Ipnosi ritrovare la strada che si crede perduta, in quanto è nel nostro inconscio che risiede la bussola che ci indica la rotta da seguire.*

*Ho avuto un'esperienza personale con una cliente, la quale mi aveva detto di avere due obiettivi da raggiungere che sentiva profondamente lontani da lei: il primo era un "radicamento" inteso come stabilità interiore e di conseguenza esteriore; il secondo era acquisire più autostima. Ho usato l'Ipnosi per portarla nel suo mondo interiore, lì in quel punto dove nascono le risposte e le soluzioni terminando con una visualizzazione guidata legata al radicamento delle sue radici nella Terra. Ciò che lei ha poi identificato come il suo "angelo custode" le ha donato la risposta sul come acquisire più stima nei confronti di se stessa ("datti piacere"); le ho chiesto poi quali*

*fossero state le sensazioni che aveva provato e abbiamo messo insieme sia un bel mantra sia una bella Rosa dei Venti. Dopo questa esperienza era in uno stato di felicità, come se veramente avesse mangiato il fiore del loto. Ciò che era accaduto è che il suo inconscio aveva trasferito i suoi contenuti positivi inconsci, nelle convinzioni coscienti e le sensazioni che lei si è concessa di provare proprio perché in un contesto diverso, le hanno permesso una nuova presa di coscienza riguardo alle sue risorse interiori. Credeva di non averne, ed è andata via sapendo non solo ora di averle, ma che le appartenevano, erano già in lei. Questo aiuta sicuramente a sentirsi più sicuri. Ciò conferma anche che è vero che" è meglio lasciare che sia l'inconscio a disfare ciò che ha fatto".*

*Tornando al nostro " viaggiatore" nella terra dei ciclopi, vediamo, in un altro momento, un Ulisse rinchiuso in una grotta (le esperienze traumatiche originarie), che se non vuole soccombere è costretto ad escogitare un piano di fuga che abbia come parametro qualcosa al di fuori della logica. Dopo aver riflettuto sulla situazione dentro un contesto a lui diverso, (quello che ci porta a fare l'Ipnosi utilizzando e intensificando il predominio dell'emisfero destro), ecco che porta alla parte cosciente una probabile soluzione al problema che sta affrontando. Come prima cosa acceca Polifemo, che in questo caso potrebbe anche simboleggiare il nostro emisfero sinistro, e si può trovare un'analogia con l'Ipnosi in quanto questa mette in "oscurità" l'emisfero sinistro; poi fugge insieme ai suoi compagni camuffato da capra, e questo può rappresentare la " soluzione" trovata con l'aiuto di una trance che intensifica il predominio dell'emisfero destro, sede dell'inconscio con tutte le sue risorse. E' interessante anche, o almeno è quello che per me è evidente, che nonostante la grande mole del ciclope Polifemo, il quale potrebbe simboleggiare la forza bruta dell'essere umano, quando questi è privato della vista del suo unico occhio, non a caso posto al centro della fronte, simbolo del "terzo occhio" o della " visione interiore" di cui anche l'Ipnosi se ne avvale durante la trance, questi si riduca a poco più di uno stolto. Quindi, Polifemo, caratterizzato dalla sua capacità di trasportare carichi alquanto gravi come quello di spostare l'enorme masso all'ingresso della vasta spelonca, ci ricorda un po' l'uomo che non sa accedere alle sue risorse creative e che vive un'esistenza carica di pesi e che inconsapevole di avere in sé le risorse per superare i propri drammi, trascorre la propria esistenza quasi sopravvivendo.*

*Non a caso, mi piace pensare, che Ulisse abbia accecato Polifemo colpendolo nel punto di collegamento con le risorse interiori, l'occhio della mente, privandolo così di gran parte di queste. Quindi, quello che emerge da ciò è il netto contrasto tra queste*

*due figure: una è l'immagine di un mostro con un occhio solo, immagine alquanto spregevole se si considera che divorò sei degli uomini che viaggiavano con Ulisse, immagine che stona con quella luminosa aitante e astuta di Ulisse, che, infatti, alla fine ebbe la meglio sul ciclope colpendolo nell'unico punto debole. La figura di Polifemo, se dovessi associarla in un recente passato a qualcuno legato al mondo dell'Ipnosi, la assocerei senz'altro a Freud, che con il suo fallimento come ipnotista e la sua conseguente rinuncia, in quanto considerato un "gigante" in quel momento nel mondo della psicanalisi, ha generato in esso disinteresse e avversione nei confronti dell'Ipnosi.*

*Ulisse continua il suo viaggio di ritorno approdando all'isola Eolia, dove viene ospitato da Eolo re dei venti il quali gli fa dono di un otre dove vi erano racchiusi i venti contrari alla navigazione. Giunti in vista di Itaca, i compagni pensando che l'otre contenesse un tesoro, lo aprirono e i venti scatenarono una terribile tempesta che li scaraventò sulla terra dei Lestrigoni, feroci cannibali che distrussero la sua flotta. Credo che ognuno di noi posseda il suo personale otre, e nella mia interpretazione, l'otre rappresenta il contenitore dei nostri sintomi, traumi, patologie, nevrosi e problemi che abbiamo imparato a tenere "dentro", proprio come i venti erano chiusi nell'otre di Ulisse. Quando li tiriamo fuori malamente, ci sbranano e non sempre è salutare andare a ripercorrere certi eventi traumatici che il nostro inconscio ha saggiamente "rinchiuso". Se invece, come anche gli studi delle Neuroscienze hanno riconosciuto, usiamo l'approccio Ericksoniano con i paradossi, le metafore, la confusione, e riusciamo a cambiare il quadro originario di questi e -"venti" traumatici, ricostruendoli con nuove associazioni, disperderemo così la loro forza. Metaforicamente parlando, l'Ipnosi non ci lascia in pasto ai nostri problemi.*

*E il viaggio continua... lungo eh....*

*Le peripezie di Ulisse nel suo tanto agognato ritorno ad Itaca continuano, passando per l'isola di Eera dove dimorava la maga Circe che li trasformò in porci liberandoli in un secondo momento sotto consiglio degli dèi dell'Olimpo. Passarono per il regno dei morti, dove Ulisse incontrò prima sua madre e poi l'indovino Tiresia. Scampò alle mitiche Sirene e al loro canto, per affrontare poi le terrificanti Scilla e Cariddi. Giunti poi all'isola di Ogigia l'isola del dio del Sole, il suo equipaggio perì sotto l'ira di Zeus a causa dell'uccisione delle vacche sacre. Ma, alla fine, riesce a tornare nella sua terra*

*e dalla sua famiglia. Ulisse quindi è sia l'Ipnosi come strumento, sia l'uomo che ne fa uso, in quanto nessuno dei due può esistere senza l'altro.*

*Questo è anche ciò che l'Ipnosi permette di riprenderci: un miglior rapporto con se stessi migliorando anche i rapporti affettivi intorno a noi. Si ricostruiscono legami spezzati o lì dove non è più possibile materialmente perché magari si tratta di persone non più in vita, si può tramite l'Ipnosi Regressiva, fare esperienze che possono scatenare una reazione che ci permette di ri-vivificare un'esperienza in modo costruttivo. L'Ipnosi Regressiva ci fa viaggiare nel tempo, sia che sia legato a questa esperienza di vita, vedi Ulisse nell'Erebo e l'incontro con la madre ormai defunta, sia che ci porti a vite passate. Essendo un'esperienza soggettiva, non è sottoposta a interpretazioni di tipo morale o religioso o culturale, e nel caso di Ulisse questo è descritto con l'incontro con l'indovino Tiresia il quale dona ad Ulisse una risposta, e si ri-costruiscono a livello interiore delle esperienze liberando così le persone da pesanti fardelli carichi di sensi di colpa o di rimpianti. L'Ipnosi Regressiva ci permette di riequilibrare sia la nostra parte razionale con quella creativa, sia la nostra parte fisica con quella emotiva. Tutto questo avviene, più che grazie all'episodio rivissuto, alle emozioni.*

*L'Ipnosi regressiva è veramente una risorsa che, almeno per la mia esperienza personale su me stessa e anche portandola nel mio lavoro, ci porta in un posto "sicuro". E' una forma particolare di ristrutturazione temporale, nella quale si va a cercare nel passato di una persona elementi e situazioni che possono essere modificati. E' la ricerca di esperienze perdute nel nostro inconscio che si vogliono di nuovo portare a livello della nostra coscienza; un tornare indietro per guardare di nuovo da un altro punto di vista. Molte volte il nostro inconscio ci protegge senza che noi gli chiediamo nulla, stendendo un velo su un passato che è stato causa di sofferenza. In tal caso, rimuovere quel velo e riportare questa conoscenza da inconscia a livello cosciente, potrebbe essere inopportuno e non vantaggioso per la persona. Bisogna sempre valutare questa possibilità. Quindi, la regressione non deve diventare una dimostrazione di potenza da parte del terapeuta o una prova spettacolare, ma un atto terapeutico volto ad aiutare la persona a ricordare o a dimenticare a seconda delle circostanze. Se noi la lasciamo lavorare, la nostra mente inconscia sa proteggersi da sola.*

*Questa potrebbe essere un'interpretazione personale ovviamente, di quello che un'opera come l'Odissea può anche simboleggiare oltre a tutte le altre che durante il trascorrere dei secoli ha già simboleggiato. E' però anche uno dei primi viaggi che*

*abbiamo ispezionato, quello all'interno dei simbolismi di una delle più grandi opere, che permettono una libera interpretazione come questa, fiorita in un leggero stato di trance.*

*Parallelamente potremmo avventurarci ora in un altro viaggio, fatto questa volta da un Ulisse diverso di volta in volta, in epoche diverse, con un diverso svolgersi degli eventi nel tempo.*

**.....ASSUMI LA TUA POSIZIONE PIU' COMODA E LASCIATI INCURIOSIRE DA COSA IL TUO INCONSCIO VORRA' FARE PER TE QUESTA VOLTA.....**

*Solitamente, visto che crediamo che il tempo sia reale, tendiamo a vivere gli eventi della vita in progressione, in maniera che definisco lineare. E' quello che ho appena fatto parlando delle avventure di Ulisse di Omero. C'è però da tener presente anche un altro aspetto che l'ipnosi mette in evidenza, cioè la percezione soggettiva del tempo. A volte un'ora ci può sembrare un minuto e a volte può sembrarci un'eternità; questo è legato all'esperienza che stiamo vivendo in quel momento. Quando siamo in uno stato di trance, la percezione del tempo cambia ed è proprio in base a questo che si può determinare che tipo di trance una persona sta vivendo.*

*Parlerò di questo altro viaggio metaforico dell'anima umana percorrendo parallelamente lo stesso sentiero ma a livelli diversi, mettendo così in evidenza come quest'unico strumento che è l'ipnosi abbia viaggiato, viaggia e fa viaggiare se stesso all'interno della coscienza collettiva con la storia e le sue origini più o meno riconosciute dalla collettività scientifica, e chi lo usa, all'interno dell'esperienza singola che accompagna tanto chi se ne avvale per se stesso che come strumento di aiuto per altri.*

**.... PUOI PENSARE DI ESSERE IN UN GIARDINO E ABBANDONARTI ALLA MIA VOCE....**



*In questa seconda parte del viaggio mi soffermerò quindi su quelli che sono i cenni storici convenzionali partendo dal suo più recente sviluppo per percorrere a ritroso nel tempo, portando l'Ipnosi in un viaggio, come in una trance alle vite precedenti, e cercando di illustrarne le sue molteplici vite passate collocate nel tempo e nello spazio, con tutti i personaggi che ne hanno fatto uso trasformandolo di volta in volta pur lasciando intatta l'efficacia nel suo utilizzo.*

*...E TU ULISSE, POCO PIU' IN LA' VEDI UNA PORTA, LA OSSERVI NELLA TUA MENTE...ED IO CONTERO' FINO A 5 E TU POTRAI ANDARE AL DI LA' DELLA PORTA E VEDERE UN GRANDE FIUME..ED ENTRARE IN QUESTO GRANDE FIUME...*

*“ L'ULISSE DELL'ULTIMA GENERAZIONE: MILTON ERIKSON”*

*In questo viaggio, Ulisse veste i panni di un uomo, per l'appunto Milton Erickson. Nato negli Stati Uniti nel 1901, Erickson ebbe una vita non facile viste le sue precarie condizioni di salute che lo accompagnarono sin dalla sua nascita. Affetto da cecità cromatica ( daltonismo), dislessia e mancanza del ritmo, fu colpito due volte dalla poliomelite che lo portò una volta al coma uscendone in seguito paralizzato, ed inseguito ad un altro attacco costringendolo in carrozzina con parte di tutti gli arti paralizzati. Si spense all'età di 78 anni, il 27 marzo 1980.*

*Certamente non somiglia fisicamente al nostro mitico Ulisse, ma quello che ha fatto nonostante la sua vita travagliata non è certamente da meno. Riuscì a produrre uno sconvolgimento in quelle che fino ad allora erano state le concezioni dominanti sull'Ipnosi. Stravolge il ruolo sia dell'ipnotista che dell'ipnotizzato portandoli su basi completamente diverse da quelle classiche fino ad allora sostenute. Fino a quel*

*momento, il ruolo dell'ipnotista era un ruolo di " comando", mentre con Erickson il cliente non subisce più la volontà dell'ipnotista ma diviene soggetto " attivo". Così si ha il ruolo dell'ipnotista che si limita ad utilizzare quanto offre il cliente il quale diventa così il vero protagonista del processo ipnotico. Le forme di perdita di controllo (cliente) e di controllo (ipnotista) scompaiono. L'ipnosi eriksoniana è quella che utilizza maggiormente la mediazione del linguaggio e per questo così definita " indiretta" e che trasformò l'Ipnosi in " Nuova Ipnosi". Essendo scomparso il ruolo di comando dell'ipnotista l'Ipnosi diviene una conseguenza causale della conversazione. La stessa sorte tocca anche all'approccio del problema divenendo anche esso indiretto. Puntando sulle risorse inconsce del cliente, tutto il processo ipnotico risulta modificato rispetto allo schema classico fino ad allora usato. Sono pertanto la costruzione dei significati interni al cliente la soluzione al problema.*

*Erkson interpretava l'inconscio come un grande serbatoio di risorse e proprio per questo enfatizzava la capacità di saper entrare nel mondo del cliente per liberarlo dalle sue stesse limitazioni apprese e puntando alla risoluzione del problema tramite le risorse infinite giacenti nell'inconscio delle persone.*

*Per Erickson, le persone che entravano in stato di trance, riflettevano alcune caratteristiche riscontrabili fisicamente: sguardo fisso a seconda dell'emisfero cerebrale dominante, aspetto assente o vuoto, corpo inerme come in una catalessi, occhi generalmente chiusi e la sospensione momentanea di riflessi come respirare o inghiottire. Questo stato di sospensione si protrae generalmente fino all'avvenuto completamento di ricerca interiore a livello inconscio e all'emergere di risposte e nuove idee, che ri-orienteranno la persona verso la realtà.*

*Una facoltà che gli viene riconosciuta da un suo collaboratore-discepolo, Ernest Rossi, è quella di saper comunicare con l'inconscio del paziente, usando stati naturali di trance, non rimanendo quindi vincolato alle induzioni formali usando ciò che già stava avvenendo nel paziente.*

**...E CONTINUANDO A CAMMINARE IN QUESTO GRANDE FIUME,  
PUOI PORTARE L'ATTENZIONE A CIO' CHE TI CIRCONDA...**

*Altri personaggi hanno contribuito prima di Erickson a formulare teorie sull'ipnosi. Troviamo tra alcuni dei più nominati, Hull (1884-1952) che intentò per primo l'applicazione dei metodi della moderna psicologia sperimentale in un periodo storico in Europa in cui l'interesse per lo studio scientifico dell'ipnosi era in declino. Portò lo studio dell'ipnosi su basi solidamente scientifiche, dando il via ad una serie di ricerche sperimentali. Durante la prima guerra mondiale si ritornò a parlare di Ipnosi per il trattamento delle nevrosi da guerra con Hadfield il quale coniò il termine "ipnoanalisi". Si vennero anche a creare due concezioni opposte riguardo alla validità di opinione sull'esistenza o meno in Ipnosi di uno stato alterato di coscienza. Da una parte Erickson, Orne, Hilgard, Weitzenoffer i quali anche se per motivi diversi, credevano alla possibilità di uno stato alterato in Ipnosi, dall'altra Barber Sarbin e Coe che non la condividevano.*

*Vengono anche condotte indagini a livello neurofisiologico dovute allo stato ipnotico di per se o sotto specifiche suggestioni. Ad oggi le ricerche ancora non danno esiti favorevoli riguardo al riscontro fisico in stato di trance a livello dei tracciati elettrici, e neanche affinità tra sonno e ipnosi. Sono invece state riscontrate alterazioni significative a livello respiratorio, cutaneo, cardiocircolatorio e neurovegetativo.*

*... SEGUIRE CON LO SGUARDO UN ANIMALE CHE APPARE NELLA TUA MENTE....*

*Qui ci ritroviamo in Russia, con I.P. Pavlov (1849-1936) il quale aveva preso come soggetto di sperimentazione gli animali, con gli stati di sonnolenza ipnotica. Gli studi vennero eseguiti sui cani per evidenziare le principali modificazioni connesse al sonno parziale. Siamo intorno al 1911 e emerge la consapevolezza che collega l'ipnosi ad un processo di inibizione corticale diffusa. Questo favorì in Russia un moltiplicarsi di studi ed applicazioni cliniche. Ciò che si dedusse fù che la suggestione come strumento fosse talmente potente che non poteva essere inibita da altre zone corticali non coinvolte.*

....O TROVARTI NEL MEZZO DI UN'ALLUVIONE...

*S. Freud ( 1856-1939), utilizzò la tecnica ipnotica che apprese a Nancy e a Parigi all'interno della sua attività di medico delle malattie nervose. Egli sperimentò sia il metodo della " rimozione diretta" sia il metodo " catartico". Il primo consisteva in energiche suggestioni che negavano l'esistenza del sintomo proibendone anche la comparsa, il secondo ideato da Breuer al contrario del primo, consisteva nell'esplorazione in Ipnosi delle esperienze rimosse forzatamente che avevano portato alla formazione del sintomo. Non avendo ottenuto risultati soddisfacenti, non avendo a disposizione pazienti ipnotizzabili, Freud abbandonò l'ipnosi lasciandoci con la sua concezione che porta alla visione di un paziente " servile" nei confronti dell'ipnotista in quanto schiavo di una fissazione inconscia della libido sulla persona dell'ipnotizzatore, in una parola " translazione". Affermava anche che l'ipnosi poteva essere considerata come uno stato regressivo in cui la figura dell'ipnotista prendeva il posto dell'io ideale del paziente.*

....E MENTRE TUTTO CIO' ACCADE... PORTA LA TUA ATTENZIONE SU DI UN PUNTO QUALSIASI... E IMMAGINATI DISTESO SU DI UN PRATO, MENTRE SEI SEMPRE PIU' RILASSATO ...MENTRE LE TUE PALPEBRE DIVENTANO SEMPRE PIU' PESANTI..E TU SCIVOLI SEMPRE PIU' IN UN " SONNO" PROFONDO...

*La causa e la spiegazione dei fenomeni ipnotici assume anche il volto della suggestione, con diversi personaggi : Braid (1795-1860) elaborò inizialmente una teoria quasi esclusivamente fisiologica per arrivare in seguito ad enfatizzare sia l'importanza dei fattori psicologici che il determinante ruolo della suggestione. Fu anche promotore in Inghilterra dello studio scientifico sul magnetismo animale. Introdusse il termine "Ipnotismo" ( dal greco hypnos = sonno), definendolo uno " stato particolare del sistema nervoso, determinato da manovre artificiali .Considerava anche il " monoideismo" ( concentrazione dell'attenzione su di un unico oggetto o idea) la causa più importante per indurre uno stato ipnotico. La fenomenologia che ne*

*nacque lo portò a fare anche altre constatazioni: quelle di maggior rilievo furono considerate l'immaginazione, le aspettative e le credenze.*

*Nello stesso periodo anche altri personaggi contribuirono all'elaborazione di nuovi percorsi legati all'ipnosi; troviamo Bernheim (1837-1919) che sosteneva la tesi dell'influenzabilità dovuta ad un'idea e alla sua realizzazione, definendo l'ipnotismo come "un grado di suggestionabilità esaltata". Docente in medicina all'Università di Strasburgo e sostenitore di Liébeault (1823-1904) per la realtà delle sue guarigioni, nel 1882 si trasferì per lavorare con quest'ultimo a Nancy. Anche Liébeault fu un sostenitore di alcune idee di Braid legate alla suggestionabilità e se ne trovano riscontri in uno dei suoi libri pubblicato in Francia nel 1866. Tornando a Bernheim egli sostenne in seguito che i diversi livelli base di suggestionabilità delle persone creavano le differenze individuali di ipnotizzabilità. Quindi l'idea di sonno non è più una costante per una buona trance in quanto essa poteva aver luogo nell'individuo anche senza. L'ipnosi quindi assume anche altri aspetti ma che non rimangono legati a regole prestabilite, ma bensì alla diversa suggestionabilità di una persona. La suggestione quindi diviene un atto che introduce un'idea nel cervello e da questo accettata, creando così un movimento in risposta alle sensazioni, immagini. Ne consegue anche il movimento, messo in atto dalla sollecitazione di un'idea, di cellule cerebrali che di conseguenza azionano le fibre nervose per realizzarla.*

*...E MENTRE CIO' AVVIENE, POCO PIU' IN LA' ECCO SPUNTARE....*

*Dall'altra parte ecco spuntare una controversia tra il Bernheim e J. M. Charcot (1825-1893), il quale era giunto a conclusioni completamente diverse. Charcot attribuiva all'ipnosi 3 fasi tipiche: la letargia, la catalessi e il sonnambulismo, classificandola come una sorta di "nevrosi sperimentale" e considerandola come una condizione alterata dal sistema nervoso e riscontrabile solo negli isterici e in persone con la predisposizione nevropatica. Quindi prende il via la teoria di un'ipnosi somatica che suscita finalmente interesse nella scienza ufficiale quando nel 1882 viene presentata da Charcot all'Accademia delle Scienze, incontrando ampi consensi anche grazie alla sua reputazione oltre che per la sua autorità. Il Bernheim tuttavia*

*riuscì a dimostrare la falsità di queste teorie avvalendosi di una ricca documentazione dalla quale emerse che il sonnambulismo non poteva essere considerato un sintomo di isteria in quanto era inducibile anche in persone normali e che lo stato indotto in questo modo era l'effetto della suggestione e non la conseguenza di mezzi meccanici. In questo modo le tecniche di Charcot potevano essere sostituite dalla suggestione verbale o dalla semplice chiusura delle palpebre. Dopo la dimostrazione da parte del Bernheim dell'inconsistenza delle teorie di Charcot l'interesse degli scienziati riguardo all'Ipnosi si affievolì fino a scemare del tutto.*

*...ED IO DIRO' DELLE PAROLE CHE TI INCURIOSIRANNO MENTRE SEI NEL FIUME...*

*“ Dormi”...Con questo comando, l'abate Faria (1750-1818), dopo aver fatto comodamente sedere il soggetto e invitandolo a chiudere gli occhi mentre guidava la sua attenzione sul sonno, fu il primo ad utilizzare il termine sonno, legandolo al fenomeno del sonnambulismo che considerava come un sogno lucido, per indicare lo stato di ipnosi. Si avvaleva anche di altre tecniche di induzione da lui ideate come quella dove il soggetto doveva concentrare la sua attenzione sulla mano aperta dell'ipnotista che lentamente si avvicinava al volto del soggetto, e per il quale fù definito “ il fondatore della moderna tecnica ipnotica”. L'abate Faria era allievo di Mesmer e il suo contributo influenzò in maniera positiva l'interesse intorno ai fenomeni ipnotici conosciuti portando anche l'attenzione su aspetti non ancora del tutto chiari. Venne messo in luce come le caratteristiche psicologiche individuali fossero influenti sulla ipnotizzabilità e come fossero maggiormente influenzabili le donne, le persone affette da isteria, le persone facilmente impressionabili o quelle già in passato ipnotizzate. Questo però contraddiceva le affermazioni della teoria magnetica di Mesmer, che invece in Francia nello stesso momento storico era molto apprezzato, e non ne permise un immediato riconoscimento della sua opera. Ci vollero 65 anni affinché la scuola di Nancy rivalutasse le teorie dell'abate Faria, riconoscendo la validità della suggestione nell'agire sia sugli organi interni che esterni producendo anche tutta la gamma di allucinazioni sensoriali.*

...E SARA' BELLO PER TE LASCIARTI ANDARE AD UN'ALTRA ESPERIENZA DEL TUO PASSATO...MAGARI ANCORA PIU' INDIETRO NEL TEMPO...E POTRAI NON RICORDARE NULLA DI QUELLA ESPERIENZA....

*Armand De Chastenet, marchese di Puysegur (1751-1825), anche lui allievo di Mesmer descrisse come " sonno medianico" dai riscontri tipicamente ipnotici il rilassamento, la sonnolenza e l'amnesia spontanea secondo la terminologia tradizionale del termine. Durante una seduta, attenendosi al protocollo mesmeriano cercando di provocare in un giovane contadino la così detta crisi benefica, riscontrò che quest'ultimo era in uno stato ipnotico simile al sonno. Non solo al risveglio non ricordò nulla di quanto avvenne nella trance, ma mentre era in quello stato particolare usava un linguaggio nei confronti del marchese come fosse un suo pari, cosa che in uno stato normale non avrebbe mai fatto. Questo stato di coscienza venne battezzato dal marchese come " sonnambulismo artificiale", stato tra l'altro in cui il soggetto ipnotizzato anche se sembrava in apparenza addormentato eseguiva i suggerimenti dell'ipnotista non contrari alle sue convinzioni profonde. La differenza tra il procedimento del marchese di Puysegur e Mesmer consisteva nell'usare una tecnica basata su di un profondo rilassamento psicofisico, invece di usare lo scatenamento delle emozioni favorendo così la scomparsa delle crisi convulsive così essenziali invece nella tecnica mesmeriana.*

...MA PUOI PORTARE CON TE LA SENSAZIONE DI LASCIARTI ANDARE SEMPRE PIU' PROFONDAMENTE...COME SE VENISSI TRASCINATO DA UNA FORZA MAGNETICA CHE TI PORTA SEMPRE PIU' GIU'...E TU FLUISCI SEMPRE DI PIU' INDIETRO NEL TEMPO...PROPRIO COME SE FOSSI TRASCINATO DA UN MAGNETE....

*Siamo nel XVIII secolo, in un momento storico in cui l'Ipnosi era a cavallo tra una concezione legata al mondo della magia e l'altra al mondo della mistica di quell'epoca, con personaggi come Paracelso, Bacone, Pomponazzi e Fucino, scienziati e filosofi illustri proprio di quel tempo. L'ipnosi ancora non era entrata nell'ambito delle dottrine scientifiche e fu solo grazie a F. A. Mesmer (1734-1815), che essendosi*

*incuriosito a proposito di una prescrizione dell'uso della calamita da parte di un allievo di Paracelso, che quest'ultima ne entrò a far parte. Quello che Mesmer fece fu di indagare su questo metodo che sembrava in questo caso, alleviasse i crampi allo stomaco. In quel periodo storico vi era un interesse per gli studi astrologici legati al benessere del corpo umano, e Mesmer nel 1766 affermò che un'energia misteriosa compenetrasse non solo l'Universo, ma anche l'uomo ( oggi la conosciamo anche con il termine di Reiki), e che le malattie derivassero da una disarmonia di questa energia o fluido, (come allora si chiamava e da cui prese in seguito con Mesmer il nome proprio di "Fase Magnetico-Fluidica"), all'interno del corpo umano. Questa era senz'altro una spiegazione di tipo fisico-naturalistico che veniva condivisa già da altri personaggi dell'epoca come il Galvani con la sua fisica dell'illuminismo settecentesco e in particolar modo con la teoria legata all'elettricità animale che influenzò ampiamente Mesmer, ma anche di Paracelso, e Leibniz con la metafisica. Quella che venne definita come la fase magnetico-fluidica aveva come base la convinzione che una malattia, o più correttamente i sintomi come appunto i crampi allo stomaco, potesse essere trascinata via dal corpo di una persona mediante una calamita che veniva appoggiata sul corpo del paziente in modo che attraesse fuori dal corpo la malattia.*

*Questa è una concezione che si ritrova anche nel Medio Evo così come si ritrova nello sciamanesimo la concezione dell'influenza dell'energia sull'uomo e ciò che lo circonda. Anche un altro studioso e medico di quel tempo, Padre Hell aveva elaborato una tecnica magnetica per la cura di alcune malattie come quella dei crampi allo stomaco. Ma Mesmer era un uomo che voleva anche capire il "perché" la calamita curasse i crampi allo stomaco e decise di accantonare il magnetismo minerale per dedicarsi al magnetismo animale già trattato dal Galvani con i suoi esperimenti legati all'elettricità animale. Mesmer affermava che questo fluido magnetico poteva essere condotto non solo dalla calamita, ma essendo simile a quello elettrico, poteva essere accumulato ed agire a distanza a seconda della refrattarietà del corpo animale. Questa concezione portò ad una polemica tra Padre Hell e Mesmer, ma ottenne comunque un grande successo che da Vienna si diffuse in Austria per arrivare però in Francia nel 1778 a seguito delle azioni persecutorie delle associazioni mediche viennesi che mal sopportavano il successo di Mesmer con la sua visione olistica riguardo alla terapia. Per Mesmer il fluido magnetico è terapeutico e può essere pilotato, quindi usava magnetizzare l'acqua che in seguito i malati bevevano; usava anche riempire una tinozza di acqua, ricordata come " Mastello della salute", da cui sporgevano punte di acciaio e vetro e fili per "trasmettere" il fluido ai malati collegati attraverso una*



*corda. L'effetto miracoloso era anche legato alla figura imponente di Mesmer e dal suo carisma che lo faceva mettere in " rapporto" con le persone che si affidavano a lui. Aveva escogitato delle tecniche che presero il nome di " passi magnetici" e consistevano nell'accarezzamento con le mani o con una bacchetta d'oro delle parti malate. L'espulsione della malattia si concludeva con l'avvenuta crisi nervosa che Mesmer tentava di provocare, tecnica che si riallaccia anche alle concezioni più primitive dell'essere umano, quasi come conferma di una guarigione in quel caso avvenuta. In quel momento storico, la visione della medicina occidentale era legata però alla visione Cartesiana e quindi in netto contrasto con quella olistica portata avanti da Mesmer. Fu per questo che si trasferì a Parigi, essendo stato oggetto di persecuzioni attraverso calunnie e pressioni di ogni tipo mirate a screditarlo completamente, dove venne accolto a corte dall'austriaca Maria Antonietta, regina di Francia, presso la corte di ambasciatori austriaci e anche presso l'ambiente massonico di cui faceva parte e che contribuì al suo successo . Ebbe contatti anche con Giuseppe Balsamo conte di Cagliostro.*

*....E POTRAI VEDERE CON L'OCCHIO DELLA TUA MENTE UN FUNERALE...FORSE ERA IL TUO FUNERALE..E POI UNA NASCITA...LA TUA "RI"- NASCITA.....*

*Fu una rinascita per Mesmer e le sue teorie che vennero nel 1779 pubblicate sotto il nome di " trattato sopra il magnetismo animale". Il suo successo fu così travolgente che smise i trattamenti individuali tanto era l'afflusso dei pazienti, che dovette sostituirlo con i trattamenti di massa. Riuniva le persone in una sala dove veniva creata un'apposita atmosfera, con poca luce, dove al centro vi si trovava una grande vasca in cui erano depositate bottiglie piene di acqua magnetizzata, conosciuta con il nome di " baque". Le persone venivano fatte mettere in cerchio attorno alla baque e Mesmer girava intorno a loro carezzandoli con le mani o con la sua bacchetta d'oro; era usuale assistere ad un vero e proprio contagio di massa che sfociava in pianti o risa isteriche, guarigioni " miracolose", vere e proprie convulsioni tanto l'atmosfera era carica di tensione. In realtà ciò che influenzava veramente le persone era la loro suggestionabilità, chiamata anche influenza "ipnosuggestiva" che trovava risoluzione con i disturbi di tipo psicosomatico o con quelli legati all'isteria. Alcuni autori non riconobbero la natura ipnotica delle tecniche di Mesmer, tra questi viene ricordato*

*Eysenck, contestando anche la figura di Mesmer come “ padre dell’ipnosi”. Ancora oggi però alcune delle sue tecniche di induzione vengono usate nel campo dell’ipnosi; tra queste ricordiamo l’atmosfera suggestiva, il silenzio, l’oscurità, i passi, la fissazione degli occhi. Anche le società mediche d’Europa erano ancora scettiche e ostili a Mesmer, tanto che il Re di Francia decise di affidare all’ Accademia di Francia e alla società medica il compito di indagare sulle teorie di Mesmer e “sulla possibile esistenza ed utilità” del magnetismo animale. La conclusione fu sfavorevole alle teorie di Mesmer e fu dichiarato che non era il magnetismo a creare “ guarigioni” ma bensì l’immaginazione, il contatto e l’imitazione. A seguito della pubblicazione di questi risultati che vennero diffusi sia in Francia che all’estero, il mesmerismo subì un duro colpo. Questo non impedì comunque la riabilitazione della teoria “ fluidica” avvenuta nel 1825, dopo 10 anni della scomparsa di Mesmer, da parte di un’altra commissione Reale di Medicina che riprese l’analisi del mesmerismo ridandone nuovamente lustro. Ormai la strada all’interessamento da parte della comunità medico-scientifica era stata aperta e la scienza ufficiale fu indotta ad esplorare questo campo di fenomeni completamente trascurato sino ad allora.*

*...ED ORA PUOI TORNARE NEL FIUME DELLA STORIA, E LASCIARTI TRASPORTARE ANCORA PIU’ LONTANO..ANCORA PIU’ INDIETRO IN UN ALTRO TEMPO...IN UN ALTRO SPAZIO.... OPPURE PUOI VAGARE IN SPAZI E TEMPI DIVERSI...RIPERCORRENDO MOLTEPLICI ASPETTI DELLE TUE ESPERIENZE PASSATE....*

*Anche nella storia antica l’Ipnosi era uno strumento che veniva usato seppur in modi diversi. Secondo lo storico italiano Granone se ne trovano riscontri nell’antico popolo Cinese che per produrre lo stato di trance ricorreva a canti e danze. Lo troviamo come strumento analgesico presso il popolo Egiziano che se ne avvaleva per gli interventi chirurgici, presso i Druidi lo si procurava con delle nenie al fine di indurre il sonno ipnotico; nella mitologia lo ritroviamo con Medusa e il suo sguardo che procurava la pietrificazione, esempio questo di fascinazione come quello che subì Cimbro il quale rimase paralizzato dallo sguardo e dalla voce di Mario e che non poté quindi portare a termine la sua missione cioè quella di uccidere quest’ultimo. Se ne trovano tracce anche presso l’antico popolo Maya con i suoi maghi, presso i Greci, Ebrei e i Romani di cui le antiche Sibille ne fanno fede. L’interpretazione era di tipo mistica in quanto*

*era di comune credenza in quel periodo e presso queste antiche culture, che praticando il sonno nel tempio i "prescelti" venissero in contatto con gli dei sia per ricevere guarigioni che per predire l'avvenire. L'arte divinatoria, qualunque essa fosse, richiedeva da chi la praticava uno stato diverso di essere: una trance. Presso gli indiani Chippewa, si organizzavano delle vere e proprie induzioni di gruppo, dove ragazzi ormai giunti all'età della pubertà venivano condotti dallo stregone in un sonno magico da cantilene. In quei momenti di sonno ipnotico ai ragazzi venivano insegnate le usanze tribali, vere e proprie suggestioni ipnotiche. Era considerata invece dagli Indiani d'America, più che un fenomeno specifico, una vera manifestazione soprannaturale. Venne considerata un aiuto spirituale in Europa (1774), dove veniva usata sia per scacciare i demoni che come aiuto spirituale con l'autoipnosi. Venne praticata presso i popoli orientali induisti come meditazione ed anche dai monaci cristiani del Monte Athos in Grecia (1880).*

...E SENTIRE CHE LA PAROLA SCIAMANO UN TEMPO TI APPARTENEVA....

..PUOI DESCRIVRE CIO' CHE VEDI CON LE TUE PAROLE..DESCRIVI CIO' CHE VEDI CON LE TUE PAROLE..

" mi trovo in una terra di altri tempi...sono all'aperto ed è buio..c'è solo la luce della luna e delle stelle..ed un fuoco..

...SEI UN UOMO O UNA DONNA?...

Sono un uomo..un giovane uomo..

...COME SEI VESTITO?...OSSERVATI...OSSERVA I TUOI PIEDI, LE TUE MANI.. I TUOI CAPELLI...OSSERVA IL COLORE DELLA TUA PELLE..

Non ho abiti, i miei piedi sono nudi...ho mano grandi e ruvide..i miei capelli sono lunghi...e la mia pelle è scura..ho dei segni sul corpo, segni colorati su gran parte del corpo...

...VEDI QUALCOS'ALTRO?...

*Si..sono seduto vicino al fuoco..e vicino a me ci sono altre persone..e siamo seduti in cerchio..attorno a questo grande fuoco...*

*...COME SONO QUESTE PERSONE ACCANTO A TE?..COSA INDOSSANO...COSA STANNO FACENDO... SENTI VOCI, ODORI?..*

*Sono seduti..come me..e non hanno abiti... sono uomini..hanno la pelle scura e disegni sul viso e sul corpo..alcuni battono le mani..altri suonano una specie di tamburo..è sempre lo stesso ritmo...altri hanno gli occhi chiusi..sembra stiano dormendo...c'è un odore acre..come di foglie bruciate..*

*...COME TI SENTI?...SEI CURIOSO...PROVI PAURA..O ANSIA?..*

*mi sento bene..sono rilassato..molto rilassato..non c'è ansia, non c'è paura..ma ho la testa che mi gira..forse il suono dei tamburi..l'odore forte...è una strana sensazione ,ma non brutta...*

*....C'E' QUALCOS'ALTRO INTORNO A TE?... EDIFICI..CASE...GUARDATI INTORNO..*

*Ci sono delle capanne...piccole capanne..ed accanto ad una di esse ci sono delle donne...sono sedute...in silenzio...*

*...COSA CREDI STIA ACCADENDO INTORNO AL FUOCO?...*

*...non lo so con precisione...credo una cerimonia spirituale...una cerimonia per una guarigione...*

*... UNA GUARIGIONE..BENE...E CHI E' LA PERSONA CHE HA BISOGNO DI ESSERE GUARITA...OSSERVA CON MOLTA CALMA...PRENDITI TUTTO IL TEMPO CHE VUOI...*

*Un uomo anziano si è alzato..stà pronunciando delle parole incomprensibili...si avvicina al fuoco..ci getta della terra..e il fuoco aumenta...ora prende dell'altra terra e ci sputa sopra..continua a pronunciare le stesse parole..*

*...RIESCI A RIPETERLE?..*

*no...non le sento bene... ora si volta..mi sta guardando...viene verso di me...mi sta mettendo la terra sulla fronte...mi parla...ma non lo comprendo...*

...CREDI DI ESSERE TU LA PERSONA CHE HA BISOGNO DI ESSERE GUARITA?..

*...mi guardano tutti...c'è silenzio ora..hanno smesso di battere le mani e di suonare i tamburi...sento che mi gira la testa..vedo un animale che si avvicina..stà in alto..vola..è un'aquila..è molto grande e viene verso di me..qualcuno alle spalle mi fa sdraiare..l'aquila si posa sul mio stomaco...ha infilato il suo becco nella mia bocca..ho lo stomaco sottosopra...oddio...stò vomitando..comincio a tremare dal freddo...*

...CONTINUA SOLO SE TE LA SENTI...ALTRIMENTI PUOI VEDERTI SOPRA LA SCENA...PUOI SALIRE IN ALTO E GUARDARE QUELLO CHE SUCCEDA COME UNO SPETTATORE...MA SE VUOI, PUOI INVECE CONTINUARE A VIVERE QUESTA ESPERIENZA PROVANDO TUTTE LE SENSAZIONI...RICORDA CHE PUOI SEMPRE EFFETTUARE UNA SCELTA...

*È andata via..l'aquila è volata via...ora va meglio..mi sento bene..è tutto passato...è come se mi fossi liberato di un grande peso che avevo dentro...è come se un demone fosse uscito da dentro di me..mi sento leggero...libero..è una sensazione meravigliosa..."*

...RICORDI DI AVER VISTO IL DEMONE CHE AVEVI DENTRO?...E SE LO HAI VISTO, CHE ASPETTO AVEVA?

*...era un qualcosa di scuro, grande come il pugno della mia mano..non so con precisione cosa fosse...*

...GUARDALO MEGLIO..OSSERVALO DA UN'ALTRA PROSPETTIVA..E SE PROPRIO NON LO VEDI...PROVA AD IMMAGINARLO...O LASCIA CHE SIA LO SCIAMANO A DIRTI COSA E'...

*... lo sciamano mi sta dicendo che questo oggetto scuro...questo oggetto scuro ha il potere del ragno...e che ora non lo possiedo più in me..sono libero ora...*

...QUESTA ESPERIENZA LA POTRAI PORTARE CON TE E RICHIAMARE OGNI VOLTA CHE LO VORRAI...E' IL TUO PUNTO DI ARRIVO O DI PARTENZA...POTRAI PARTIRE DA QUI O RIVIVERE QUESTO MOMENTO, QUESTA SENSAZIONE DI BENESSERE OGNI VOLTA CHE LO VORRAI...

....ED ORA PUOI IMMAGINARE DI TORNARE NEL FIUME...GUARDA, AD ATTENDERTI C'E' UNA PICCOLA MA COMODA IMBARCAZIONE...PUOI SALIRCI SOPRA E SDRAIARTI...E RIPOSARE PER UNPO'..LASCIANDO CHE IL TUO CORPO SI RILASSI E SI RIGENERI...LASCIANDO CHE IL TUO CORPO SI RILASSI E SI RIGENERI...

*E mentre lasciamo che il nostro Ulisse si riposi, racconterò ancora un po' di storia legata a questo incredibile strumento che è l'Ipnosi, prendendo spunto da questa esperienza di tipo ipnotico- sciamanica che il nostro Ulisse ha appena vissuto. Con questa Ipnosi Regressiva, frutto della mia vivace fantasia, ho cercato di evidenziare il ruolo che ha sia l'ipnotista che lo sciamano. Entrambi hanno cercato le risorse del cliente..o meglio lo hanno messo in contatto con quella parte di sé che è la fonte delle sue risorse per trovare la risoluzione di uno o più problemi usando la modalità analogica e creativa, aspetto legato all'inconscio. L'ipnotista trasporta la persona nel suo inconscio "scendendo" in un mondo parallelo, lo sciamano viaggia verso il mondo degli spiriti. Entrambi usano uno stato alterato di coscienza per compiere questo viaggio, uno prende il nome di trance ipnotica e l'altro stato alterato di coscienza sciamanica. Quindi ora ci avventureremo nel mondo sciamanico, un aspetto legato al mondo dell'Ipnosi che è molto antico, ma che ci saprà sorprendere per la sua attuale utilizzazione.*

*Nello sciamanesimo o religione sciamanica, lo sciamano ricopre il ruolo di guaritore spirituale tanto del corpo che della mente. La visione della malattia non è legata all'aspetto fisico pur manifestandosi su quel piano, ma è legata all'aspetto dell'anima della persona, e quindi è sul piano spirituale che si agisce per eliminare alla radice la causa degli squilibri che solo in un secondo tempo si manifestano sul piano mentale e fisico. E' una visione olistica in cui il benessere della persona non può prescindere da quello dell'anima. Essendo la malattia una perdita di potere, il compito dello sciamano è quindi quello di ripristinarlo, avvalendosi di rituali che vengono usati anche al fine di preservarlo. Quindi il potere risiede all'interno dell' essere umano nella visione sciamanica, ed è" la capacità di" a dover essere salvaguardata. Questa concezione la si ritrova anche nelle religioni orientali con il nome di energia vitale. In pratica è il potere "di" ad essere importante e non il potere "su" come purtroppo nella nostra concezione moderna di potere. Gli spiriti alleati giocano un ruolo primario*

*nell'influenzare il potere... La religione sciamanica assolve anche la funzione divinatoria, dove lo sciamano non ha i poteri in prima persona in quanto questi appartengono agli spiriti e solo con il loro aiuto lo sciamano può interpretare presente passato o futuro leggendo le forme delle nuvole, la venatura di una foglia o la forma delle pietre..leggendo insomma il libro della natura. E' anche un punto di riferimento importante per la sua gente in quanto è lui che accompagna le persone nel momento della morte, che altro non è che il passaggio da uno stato ad un altro. Lo sciamano è colui che condivide in maniera positiva le sue esperienze nella realtà "altra" con gli altri, creando atmosfera e armonia intorno a sé.*

*La religione sciamanica suddivide in tre mondi il proprio Universo:*

*Il mondo inferiore o mondo di sotto abitato dai suoi animali guida, pronti ad offrirci potere, protezione e conoscenza in base alle loro caratteristiche.*

*Il mondo superiore o mondo di sopra abitato prevalentemente da spiriti, ma anche da antenati personaggi illustri, ecc. In questo mondo lo sciamano si migliora spiritualmente, ma vi si avventura anche per affrontare spiriti ostili.*

*Il mondo intermedio o mondo di mezzo che altro non è che il nostro mondo, la realtà in cui viviamo e dove possiamo trovare ispirazione durante i pellegrinaggi in luoghi sacri, informarci sulla salute di parenti lontani o per localizzare branchi di animali migratori.*

*Nell'esempio della regressione di Ulisse, ci sono alcuni di questi elementi fino ad ora descritti: Troviamo lo sciamano guaritore che invoca l'aiuto degli animali guida , il rituale del suono dei tamburi che induce in uno stato alterato di coscienza sciamanica sia Ulisse (senza dimenticare l'Ulisse che in stato di trance ipnotica sta rivivendo un'esperienza del passato, immaginata o reale che sia..) sia tutti i partecipanti, l'animale guida..l'aquila, che libera Ulisse da un demone interiore risanando il suo corpo (che "vomita" il demone) la sua anima e la sua mente rendendolo "libero", caratteristica che si ritrova anche nell'aquila, animale che vola libero nei cieli. Il demone interiore di Ulisse, nella visione sciamanica, è un'intrusione di un qualcosa di estraneo che è penetrato nel corpo, un intruso per l'appunto, ed è compito dello sciamano interpretarne il significato, l'appartenenza e il potere dell'intruso. Nel caso del ragno, l'oggetto estraneo causa della malattia condivide il potere del ragno e per chi conosce per analogia i poteri di questo animale potrà anche capire la natura della malattia.*

*Riassumendo, quindi, la visione sciamanica della malattia si riassume nella sua semplicità in due punti essenziali: o la malattia è il risultato della perdita di qualcosa (potere, essenza vitale..), o la malattia è il risultato dell'intrusione di un'essenza estranea o la malattia è la manifestazione di entrambe queste due cause che si manifesteranno come squilibri fisici o psicologici. In ogni caso, l'anima rimane al centro della nostra essenza vitale essendo ciò che ci rende unici e questa concezione è condivisa ancora oggi dalla nostra cultura e dalle religioni successive a questo periodo. L'anima è essenzialmente quella parte di noi che è formata da molteplici aspetti o frammenti, tutti appartenenti alla stessa persona. I traumi spesso, quando sono molto violenti causano la perdita di frammenti della nostra anima con la conseguente perdita di energia vitale, elemento fondamentale per la vita e qualora dovesse venire a mancare del tutto sopraggiungerebbe la morte fisica. Generalmente e fortunatamente, quando a causa di un trauma violento, parti della nostra anima si staccano per non essere ferite, queste tendono a riunirsi al corpo dopo il cessato pericolo preservandoci così da problemi psichici e/o fisici. Secondo la visione sciamanica l'anima può essere rubata dagli spiriti e anche rapita dagli esseri umani (in amore succede..), oppure può essere ceduta come nei casi di persone che sentono il bisogno di essere accettate e protette, e per il vantaggio materiale spesso venduta o scambiata.*

*Lo sciamano è colui che avventurandosi insieme al suo animale guida in uno dei mondi che compongono il suo Universo, si avventura alla ricerca di quel frammento di anima, frammento che però è da considerarsi come un intero, per mostrargli, una volta trovato, la via del ritorno. Ci sono molte analogie tra tutto questo e ciò che oggi chiamiamo counseling e lo sviluppo dell'ipnosi ne è una conferma. Anche la guarigione avviene prima nella realtà "altra" giungendo in questa in modo non razionale, apportando cambiamenti positivi nella vita della persona che aveva in sé l'intenzione di recuperarla, altro elemento questo di fondamentale importanza a cui ancora oggi si fa ricorso nel moderno counseling.*

*Tornando ancora per un momento alla trance del nostro Ulisse, c'è una cosa importante che manca nella descrizione della sua "avventura sciamanica" e riguarda tutta la preparazione da parte dello sciamano e dei partecipanti prima di intraprendere il "viaggio sciamanico":*

- 1) La ferma decisione di liberarsi dal male che si prova, sia esso fisico o mentale o fisico/mentale.*



- 2) *Induzione di uno stato alterato di coscienza con musiche, danze o canti e luogo di partenza per il "viaggio di sotto".*
- 3) *Ricerca dell'animale guida al quale viene richiesto aiuto.*
- 4) *L'animale guida interviene con la sua conoscenza e sia che si tratti di un'intrusione o di un problema spirituale, opera l'intervento richiesto.*
- 5) *Si ringrazia l'animale e la guarigione*
- 6) *Ritorno infine alla dimensione originaria.*

*A proposito di questo ultimo punto, sarà bene che anche il nostro Ulisse faccia ritorno alla sua dimensione originaria..*

*...ORA CHE TI SEI RIPOSATO E CHE IL TUO CORPO SI E' RIGENERATO, PUOI TORNARE NEL FIUME DELLA STORIA E TORNARE AL TUO PRESENTE...QUANDO LO DESIDERI...NEL TUO GIARDINO...CON MOLTA CALMA..CON MOLTA CALMA...CON I TUOI TEMPI...IN PACE CON TE STESSO E CON LA NATURA CHE TI CIRCONDA...*

## *IO: UN ULISSE IN GONNELLA*

*Quest'ultima parte di viaggio, riguarderà la mia personale esperienza con l'Ipnosi, vissuta sia come paziente che come ipnotista, cercando di spiegare, all'interno delle mie capacità, l'importanza del rapporto tra il paziente e l'ipnotista. Mi soffermerò anche sull'aspetto riguardante l'autoipnosi, essendo stato quest'ultimo lo strumento che mi ha avviato all'interno di questo mondo.*

*La mia personale esperienza con l'ipnosi è da paragonarsi veramente al viaggio di Ulisse nel suo " ritorno ad Itaca". E' stato per me un ritornare alle mie origini le quali pur se con me, mi erano del tutto sconosciute. Ho recuperato molte parti della mia vita rielaborandole in maniera analogica, ottenendo così una visione dei miei traumi diversa in quanto osservata da un altro punto di vista, quello dell'inconscio. Nel mio inconscio erano racchiuse le risorse che credevo di non possedere e quando ho*

*imparato ad accedere a questa "altra" parte di me, ho scoperto un vero tesoro che mi ha letteralmente trasformata, mettendomi in condizioni di migliorare per prima cosa il rapporto con me stessa, che ritengo sia la cosa fondamentale, e poi il rapporto con la vita stessa e con tutto ciò che ne fa parte. L'uso dell'autoipnosi, quando ancora non avevo nessuno a cui affidarmi, è stata la mia prima esperienza con l'Ipnosi. L'ho usato in un primo momento solo come tecnica mentale per riprogrammare da sola gran parte, se non tutte, delle mie convinzioni su me stessa grazie anche ai contenuti legati al mondo della PNL. Devo dire, visto il profondo momento di crisi in cui mi trovavo e che ho definito come la mia personale "notte buia dell'anima", che se ne sono venuta fuori è stato anche grazie a questo strumento di autoipnosi e tecniche di PNL unite insieme su cd, che ho ascoltato quotidianamente, anche più di una volta al giorno. Il primo beneficio riscontrato è stato sicuramente quello di calmare i miei stati di ansia, che si manifestavano tanto nella mente quanto nel corpo. In un secondo momento, sono riuscita a rafforzare le mie, seppur poche, convinzioni positive su di me.*

*Non è stato solo un cambiamento che è rimasto circoscritto nella mia mente, come in un'illusione, ma è stato un cambiamento che è nato sì nella mia mente, ma che poi si è manifestato nella mia realtà quotidiana, partendo da piccoli cambiamenti fino al raggiungimento di obiettivi sempre maggiori, che una volta raggiunti ne generavano di nuovi. Non c'è stato un solo ambito della mia vita che non si sia trasformato e migliorato con il passare del tempo, anche se all'inizio ho dovuto veramente mettercela tutta! Ma avevo dalla mia parte la "ferma intenzione" a scacciare da me il male che mi logorava giorno dopo giorno, facendo sì che sempre più parti della mia anima si distaccassero da me. Con l'autoipnosi ho usato in pratica gli stessi procedimenti adoperati per l'induzione d'ipnosi; si inizia ricalcando la realtà che ci circonda e poi gradatamente arrivare alla nostra realtà interiore. Si parte poi dal reale per arrivare all' "immaginifico", (termine questo che trovai su un libro che lessi tempo fa ) ed è un'esperienza di apprendimento e di conoscenza che allarga le nostre potenzialità inesprese.*

*E' come una tela bianca che possiamo riempire di colori di suoni e di impressioni e possiamo partire dal canale visivo per farlo, facendo delle affermazioni che possiamo verificare in qualunque momento, e poi passare a qualcosa di bello legato a quello che ci è già successo oppure che potrà succedere. La stessa cosa la si può fare sia sul canale percettivo sensoriale che su quello auditivo. In questo modo occupiamo tutti i canali sensoriali creando una situazione di sovraccarico sensoriale che prende tutto il*

*nostro essere. Ci possiamo guardare dal di dentro come fossimo in un film e questa è una cosa che tutti sappiamo fare, solo che non ne siamo consapevoli.*

*Quando sono arrivata con l'aiuto dell'autoipnosi, a trovare sempre più soluzioni ai miei problemi e a fortificarmi quel tanto che bastava per prendere decisioni riguardo alla mia vita che mai, e dico mai sarei stata in grado di prendere prima, ho avuto la fortuna di imbartermi nuovamente nell'ipnosi, ma questa volta in un modo diverso. Mi sono affidata (sotto la guida del mio intuito, con il quale ormai avevo instaurato un rapporto di fiducia), ad un counselor, termine questo che, nonostante la bravura del mio, non rende affatto l'idea di che cosa si viene a creare all'interno di una seduta e quali implicazioni nascono di volta in volta, coinvolgendo entrambe le parti in gioco.*

*Questa esperienza è stata diversa dalla prima, in quanto interagivo con una controparte "viva", e non solo con una voce proveniente da un cd o dalla mia ripetizione di frasi di auto aiuto.*

*" Il terapeuta è come un pittore che può trasfigurare gli individui facendoli diventare quello che non sono mai stati prima, cioè se stessi".*

*Questa frase riassume in poche parole quello che per me ha rappresentato l'essere entrata in terapia, in questa però,( ho avuto anche un'esperienza terapeutica 12 anni fa con uno psicoanalista Freudiano durata 3 anni, completamente negativa!), in cui oltre all'ipnosi sono stata aiutata anche con la PNL, figlia dell'Ipnosi. In pratica inizialmente sono stata messa in condizione di diventare consapevole del lavoro che avevo fatto da sola su me stessa, che è stato tra l'altro il motivo principale che mi aveva fatto decidere di entrare in terapia. Infatti nonostante i cambiamenti positivi che avevo fatto, da una parte sentivo la necessità di comprendere "cosa" realmente avessi fatto..più che altro per tranquillizzarmi. Mi sono sentita come prima cosa "accolta" e "rispettata" non solo in qualità di persona, ma la mia anima e le parti che la compongono hanno avvertito questo. Un problema vuol dire sofferenza profonda dell'anima, però è come una persona vive il problema il fattore su cui è necessario prestare attenzione più che il problema stesso, per eliminare la sofferenza profonda dell'anima.*

*Ho appreso molto lavorando su me stessa grazie al rapporto esatto che il mio terapeuta ha saputo instaurare, il tipo di rapporto tra cliente e counselor che mi ritrovo oggi a studiare per diventare a mia volta io stessa una counselor, spero altrettanto brava. Quindi, possiamo dire che creare "rapport" in questo contesto,*

*significa sintonizzarsi con la persona, con la mente, cercando di entrare nella sua mappa della realtà; con il corpo, ricalcando fisicamente ( ad es. con il ritmo della voce e quello della sua respirazione, oppure se si ricalca il dondolio del corpo, lo sbattere delle palpebre o annuire allo stesso ritmo); e con l'anima, cercando di entrare in empatia emotiva con il modo in cui la persona sta vivendo il suo dramma: questo creerà un rapporto con la persona. Bisogna quindi sempre osservare il comportamento della persona e il suo modo di comunicare.*

*Molte persone riconoscono all'ipnotizzatore un enorme potere, ma in realtà ogni volta che si riesce a catturare l'attenzione di una persona, non si fa altro che agire da ipnotizzatore. Ma per una buona riuscita di una seduta, è importante che anche l'ipnotizzatore lasci catturare la sua attenzione dall'altro. La trance diviene così uno specchio che guarda uno specchio, che guarda uno specchio, riflettendo così due realtà che si parlano non più in uno stato logico in cui c'è un "io" ed un "tu" ben distinti, ma bensì in una realtà in cui divenendo uno il riflesso dell'altro, si crea un'unione che porta ad un'unica comunicazione. Se in una trance, l'ipnotista diviene per così dire " il sacerdote che uffizia un rituale" per favorire alla persona un contatto con il suo inconscio, per forza di cose lo si può fare solo se lui per primo diviene il "sacerdote di se stesso".*

*Con questo intendo dire che, almeno per quello che mi riguarda, è il mio andare in trance come ipnotista e lasciare così emergere il mio inconscio a guidare la seduta e a parlare con l'inconscio dell'altra persona. L'inconscio è la sfera dell'attività psichica che non raggiunge la soglia della coscienza: è il "luogo" dove vengono elaborate le emozioni e dal quale dipende gran parte del nostro "funzionamento" psico-fisico, in una nostra naturale concatenazione di eventi che prescinde dall'intervento della nostra parte cosciente. Analizzare una nostra emozione razionalmente significa trascurare la maggior parte degli elementi che ci hanno portato a provare quell'emozione per arrivare ad una conclusione logica e apparentemente verosimile, ma che potrebbe non avere nulla a che fare con le cause reali dell'emozione stessa. Viceversa possiamo parlare con l'inconscio adoperando i suoi stessi canali di comunicazione, ossia organi di senso per mezzo dei quali esso percepisce e costruisce la realtà che lo circonda. Ci sono parole, suoni, immagini e sensazioni che agiscono e interagiscono direttamente con l'inconscio: evocano qualcosa dentro di noi perché ci coinvolgono. Ed è proprio su quella sottile linea di confine tra sogno e realtà, che l'inconscio può raggiungere la soglia della coscienza, ed è lì che l'ipnotista diviene*

*come un pittore che è a sua volta sotto ispirazione e che può trasfigurare gli individui facendoli diventare quello che non sono mai stati prima, così come lui, cioè se stessi.*

*Lo stato di ipnosi è come lo scorrere del sangue nel nostro corpo, la via dell'acqua che scorre e diviene così strumento per comunicare con il nostro profondo, altrimenti chiamato inconscio.*

*Quando l'ipnotista è in sintonia con la persona, non parlerà mai di sensazioni nel momento in cui l'altro ha immagini visive; e se le immagini visive dell'altro sono anche le sue in quanto "è" con la persona, allora ci sarà una condivisione dell'esperienza. E' così coinvolgente una seduta d'ipnosi tanto per la persona che per l'ipnotista. La comunicazione diviene armonica, vale a dire: ciò che si dice, lo si deve anche sentire dentro, altrimenti si ha una trasmissione empatica negativa.*

*Nella mia personale esperienza come paziente, tutto questo non solo si è verificato durante le sedute, ma l'ho trasportato fuori da quel contesto e l'ho continuato ad usare nei momenti in cui mi ritrovavo a dover risolvere un mio problema di crescita personale. Sarebbe più appropriato dire che non solo io, ma il mio inconscio si è così ben trovato con questa figura del mio terapeuta, che in pratica spesso quando mi metto in comunicazione con lui, assume le sue sembianze. Mi è capitato anche in alcuni sogni, sogni importanti per me ( in quanto prima di addormentarmi avevo esplicitamente chiesto al mio inconscio di darmi delle soluzioni, o spiegazioni riguardo a qualcosa, oppure di farmi sapere a che punto del mio percorso evolutivo fossi arrivata), che mi ha comunicato prendendo in prestito le sembianze del mio terapeuta, come quella volta, un'esperienza bellissima, in cui prima di addormentarmi avevo chiesto a che punto del mio percorso spirituale mi trovassi, e per tutta risposta, ho sognato che era il mio giorno di laurea ( ho solo la licenza media) e che il mio terapeuta, senza proferire nessuna parola , mi consegnava la laurea. Se è accaduto questo, vuol dire solo che il mio terapeuta ha fatto bene il suo lavoro in quanto tale, ma come ho già detto una volta ad un amico, essere un terapeuta oggi giorno non è così difficile, il difficile è essere un bravo terapeuta, e la differenza non la fa la quantità di cose che si studiano, ma l'uomo che c'è dietro.*

*Per quanto riguarda invece il mio rapporto con l'ipnosi come ipnotista, posso dire che mi ha regalato delle belle emozioni. Come avevo già accennato nella spiegazione iniziale sui punti che avrei trattato, io ho una concezione della vita e del nostro ruolo al suo interno un po' diversa dalla maggioranza delle persone. Fortunatamente seppur in minoranza, non sono la sola ad avere questa visione della vita. Ma perché*

*questo dovrebbe entrarci qualcosa con l'ipnosi? In effetti da una parte, quelle che sono le mie convinzioni personali non incidono nel mio lavoro con chi so non dividerle, magari perché non le conoscono neanche; da un'altra parte però, quando lavoro con persone che condividono le mie convinzioni, queste incidono molto. Questo fa sì che io abbia risultati ugualmente positivi, e quindi ne deduco che a prescindere da chi è l'ipnotizzatore e quali siano le sue convinzioni, l'ipnosi è utile, l'importante è condividere la convinzione del paziente.. Questo è anche quello che si è visto ripercorrendo la storia dell'ipnosi negli anni, in un modo o in un altro è stata usata e ha funzionato. Che poi ci siano state controversie sul come usarla, in base a quali criteri, o su quale scompartimento metterla, o su chi usarla, e per cosa usarla, questo secondo il mio personale punto di vista è relativo. Ha funzionato ai tempi della preistoria, funziona oggi e funzionerà domani. Si è sì, evoluta per molti aspetti, ma per altri no, visto che ci ritroviamo oggi con le Neuroscienze anche se in maniera sicuramente più scientifica, a riprendere in considerazione la visione sciamanica. Oggi infatti, si parla di "psiconeuroendocrinoimmuno-logia" e si è comunque ritornati ad associare mente /corpo come un insieme di fenomeni neurologici, biochimici, elettrici, psicologici, sociali. Secondo il mio parere, l'Ipnosi odierna è il risultato di un'evoluzione umana e dei suoi credo. Ma la sua efficacia rimane inalterata ieri, come oggi.*

*Mi sento di poter affermare questo, in buona fede in quanto avendo sperimentato anche il "viaggio sciamanico" in prima persona, ne ho potuto constatare l'efficacia. Siamo noi che ipnotizziamo con le nostre convinzioni il nostro sistema nervoso, e le cellule corporee che reagiranno esattamente secondo le nostre aspettative; gradualmente tutte le parti del nostro sé fino all'atomo e alla molecola più piccola si conformeranno alle convinzioni della nostra mente cosciente. Gli eventi più importanti della nostra vita, il rapporto con gli altri, nonché l'attività abituale di ogni minima parte del corpo...tutto ciò non è che il risultato delle nostre convinzioni coscienti. Quindi le nostre convinzioni sono come centrali di ipnosi che noi rafforziamo costantemente attraverso l'abituale colloquio interiore che tutti intratteniamo con noi stessi. E' un'ipnosi naturale, è in dotazione con il nostro funzionamento come Esseri, Umani aggiungerebbe qualcuno, ma allora bisognerebbe allargare la visione dell'umano visto che siamo capaci da soli di tutto questo, a livello inconscio, e lo stiamo scoprendo, non stiamo imparando a farlo accadere..ce ne stiamo solo incominciando a rendere conto. Basandomi sulla mia esperienza personale, quindi avendolo constatato su di me con l'autoipnosi pur non sapendo esattamente cosa stessi facendo, ho concentrato la mia attenzione il più vividamente possibile su*

*un'affermazione da me scelta per sostituire una convinzione . Ho cercato di sentire in me l'affermazione in tutte le sue possibili sfumature, cercando di non distrarmi, ed ho sperimentato dei risultati. Questo procedimento l'ho sperimentato per sostituire molte delle mie convinzioni che non desideravo più avere, quindi posso affermare che non è una coincidenza, ammesso che esistano, che abbia funzionato sempre. L'inconscio accetta quindi gli ordini che gli vengono impartiti dalla mente cosciente, ma non è una spugna che assorbe indiscriminatamente qualsiasi contenuto a prescindere dalle considerazioni del nostro sé. Ora, non è facile per me tentare di spiegare, se io accetto delle convinzioni riguardo molte cose nella mia vita, indipendentemente se mi giovano o mi fanno male e indipendentemente dal come si sono formate nel corso della vita, io ho esercitato su di me inconsapevolmente un'ipnosi naturale: ho riempito man mano il mio inconscio e quindi potrei supporre che l'ipnosi naturale a volte trasferisce i contenuti inconsci nelle convinzioni coscienti. L'ipnosi formale, nei momenti di concentrazione, una volta eliminate tutte le distrazioni, aiuta a impiantare nuove idee. Ma accade la stessa cosa anche nel corso della vita quotidiana; le aree di intensa concentrazione regoleranno quindi l'esperienza tanto biologica che mentale creando condizioni analoghe.*

*Nel mio caso, volendo fare un esempio, mi è stato inculcato sin da bambina che ero brutta, che ero grassa, e che ero buona ma cretina. Questa idea trasmessami man mano che crescevo, ha attecchito così bene, che mi sono comportata in tutto e per tutto conformemente a questa convinzione, e a tutta un'altra serie di convinzioni complementari a quella originaria. Quindi ero buona e cretina e molto grassa, nonostante le diete che su di me sembrava non funzionassero. Non sentivo di valere molto, anzi e si sa che la convinzione del proprio valore personale porterà con sé la convinzione del valore personale degli altri, che mostreranno proprio gli aspetti peggiori nel mio caso, migliori nel caso di una persona con una convinzione del proprio valore personale positiva. Questo è uno dei sistemi per leggere l'esistenza, in quanto ogni stimolo o informazione non conforme alla visione del mondo verrà considerato come dato secondario non applicabile personalmente, anche se riconosciuto come fatto che ha valore per altri, nel mio caso la dieta che funzionava per la mia amica non funzionava per me, infatti dicevo sempre " tanto con me non funziona!". Per questo, le convinzioni sono come delle centrali di ipnosi, e credo anche che venga fatta una distinzione troppo specifica tra mente cosciente e mente inconscia quando in realtà, nella mia personale ovviamente, il passaggio dall'una all'altra è molto sfumato. Io credo, perché l'ho sperimentato su di me e sulle persone che hanno la mia stessa visione della vita, che l'ipnosi è anche un metodo eccellente*

*per inserire nuove idee e liberarsi delle vecchie, ma tutto questo è possibile solo se ci si rende conto in quel momento, del potere della nostra mente cosciente, e si comprende anche la capacità della nostra coscienza di mettere in moto reazioni inconsce.*

*Quindi, quando lavoro, faccio miei i credo di quella persona, e se io credo di essere un'estensione di Dio con un potere creativo nella mia vita, e la persona davanti a me crede l'opposto, io farò mio il suo credo cercando di entrare nel suo mondo e di guardarlo con i suoi occhi, trovando un approccio ipnotico più vicino ai suoi credo e l'accompagno nel suo inconscio dove lei troverà le sue risorse o risoluzioni ai problemi anche se non crede in ciò in cui io credo e anche se chi troverà non sarà la divinità ma un amico: Devo fare mia la sua convinzione perché è la forza della convinzione che viene dimostrata. La mente anche in uno stato di trance, non è impotente. Senza alcuna induzione ho ipnotizzato me stessa rispetto a tutte le convinzioni che avevo finché non le ho prese una ad una e non le ho sostituite ipnotizzandomi questa volta in maniera più consapevole con quelle nuove. Oggi non sono quella stessa persona che ero fino a 30 anni e neanche la mia vita mi mostra quella realtà, oggi sono il frutto di nuove convinzioni.*

*Le convinzioni presenti cancellano quelle passate, e lo dimostra il fatto che oggi mi ritrovo a elaborare questa tesi in quanto non sono più convinta di essere cretina. Che poi possa piacere o meno, o che il suo contenuto possa essere o non essere approvato, questo non cambia la realtà dei fatti. Ho smesso di studiare dopo le scuole medie perché pensavo di non essere in grado di portare avanti gli studi; a scuola non sono mai andata bene e nessuno mi ha mai incoraggiata ma al contrario veniva messo sempre in evidenza quello che non riuscivo a fare, finché quello che non sapevo fare diventava sempre di più rispetto a ciò che sapevo fare.*

*E tutto questo è vero anche nel suo contrario: se una persona non condivide quello che io affermo perché è convinta del contrario, paradossalmente nella sua esperienza sarà vero ciò che lui pensa e potrà provare a fare l'autoipnosi, l'ipnosi con un terapeuta, il viaggio sciamanico...ma non funzionerà se è convinto che non funziona. Con questo non voglio togliere all'ipnosi la sua magia, anzi, ma credo che la vera magia risieda nelle persone. Quindi per concludere riguardo a questo, se una persona viene da me ed io mi rendo conto che ha bisogno di credere che è l'ipnosi a fare la "magia della guarigione", avrà questo, esattamente come la persona che avrà bisogno di credere che è lui stesso a fare "la magia della guarigione", avrà uno strumento meraviglioso per farlo.*



*Erikson ha guarito molte persone portando il potere sul ruolo dell'ipnotizzato de-tronando così il ruolo dell'ipnotista, ma è anche vero che Mesmer ha guarito molte persone quando ancora sedeva sul trono.. e lo sciamano guariva le persone viaggiando lui fra i mondi per indicare la strada del ritorno...*

*Il mio personale viaggio all'interno della realtà umana, mi ha regalato molto: ho il mio Animale Guida, una tigre, che si occupa della mia protezione dentro e fuori la realtà fisica e dal quale attingo molte delle sue risorse e caratteristiche, così come ho il mio Inconscio, che si prende cura della mia psiche; ho la mia Divinità Interiore, che custodisce tutti i frammenti della mia Anima, ed ho il mio Terapeuta, che mi fa da Coach, e tutto questo non è altro che un cambiare di forma e di nome a quella parte di me che risiede nel profondo e che vive attraverso di me.*

*...OPPURE PUOI VEDERE DAVANTI A TE UNO SPECCHIO...E DENTRO QUESTO SPECCHIO, VEDERE ALTRI SPECCHI...ED OGNUNO DI QUESTI SPECCHI RAPPRESENTA UN MOMENTO PARTICOLARE DEL TUO FUTURO...E TU, PUOI ENTRARE IN UNO DI QUESTI SPECCHI... SE VUOI...OPPURE IN PIU' DI UNO...ED IO CONTERO' DA 1 A 5....E AL MIO 5, SARAI DENTRO UNO DI QUEGLI SPECCHI....IN UN MOMENTO DEL TUO FUTURO...1...*