Centro di Ricerca
Erba Sacra

Istituto
Superiore
PNL
Ipnosi
Counselling

I.S.P.I.CO.

Corso professionale di

Counseling Olistico

IPNOSI: STRUMENTO DI TRASMUTAZIONE ALCHEMICA

Elaborato di **Federica Zini**

N. Registro ASPIN: FORM-020-OL

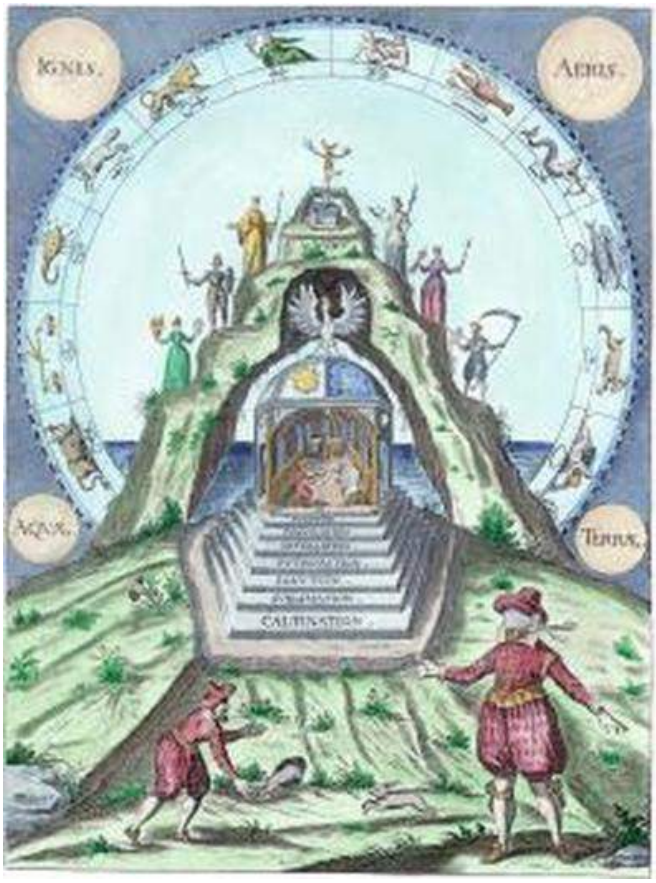
Relatore: Dott. Attilio Scarponi

18 Settembre 2016

Centro di Ricerca Erba Sacra
Associazione Culturale per la Conoscenza e lo Studio di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona
www.erbasacra.com

Federica Zini

Ipnosi: strumento di trasmutazione alchemica



Premessa

La mia frenetica attività mentale e il desiderio profondo e sincero di voler contribuire alla "rinascita" della consapevolezza del Sé nell'uomo, mi ha spinto a sondare discipline di ogni sorta e genere, apparentemente molto distanti l'una dall'altra eppure, a mio avviso, per certi aspetti incredibilmente simili e caratterizzate da moltissimi presupposti comuni.
Il percorso sperimentato con la Scuola di "Counseling Olistico" è stato senza alcun dubbio, estremamente affascinante e assolutamente fondamentale per la realizzazione della mia attuale consapevolezza.
Stesso discorso vale, in egual misura, per lo studio e la sperimentazione personale dell'Alchimia, antica scienza che mi ha dato la straordinaria opportunità di uscire dalla mera personalità, causa di tutte le sofferenze umane, per identificarmi invece con lo Spirito, la mia specialissima e "scintilla divina interiore".
In questi ultimi anni, sono cresciuta moltissimo e oltre ad aver accumulato preziosissime nozioni che supportano e qualificano con grande prestigio la mia principale attività lavorativa, mi sono arricchita in termini umani, proprio come donna.
Mi sento bene: con me stessa e come parte di un contesto sociale nel quale mi relaziono ogni giorno, rivestendo i molteplici ruoli che ho scelto consapevolmente di incarnare.
Vivo serenamente e con equilibrio, ogni ambito della mia esistenza e ciò che è ancor più importante, a mio avviso, è che ne ho piena consapevolezza e questa realizzazione è davvero impagabile.
Ho deciso perciò di presentare una relazione che mi permettesse di creare un ponte fra queste due bellissime materie che hanno profondamente nutrito la mia mente, il mio cuore e il mio Spirito.
Sono infinitamente grata all' Ing. Sebastiano Arena, presidente di Erba Sacra, che ormai preferisco definire caro e prezioso amico, il quale mi ha stimolata ad intraprendere questo importantissimo percorso di crescita personale, accompagnandomi sempre con affetto, stima e discrezione.
Grazie di cuore al dr. Attilio Maria Scarponi, meraviglioso docente capace di trasmettere oltre al suo infinito bagaglio culturale, l'amore e la passione per la materia, ingredienti essenziali per riuscire davvero a trasformare le semplici nozioni in "preziosa essenza" che, se adeguatamente nutrita, cresce giorno dopo giorno nello studente trasformandolo nel profondo.
La conoscenza e il giusto nutrimento del piano mentale sono e rimarranno sempre preziosi alleati che illuminano la via della crescita personale, ma ora so che ciò che solo trasferendo quelle nozioni nel cuore esse possono trasformarsi in "elisir di guarigione" e vera, profonda comprensione.
La vera conoscenza passa attraverso l'esperienza diretta e senza l'accoglienza delle emozioni che scaturiscono dal vivere sulla propria pelle ciò che in splendidi e ricchi testi viene magistralmente spiegato, rimane solo sterile conoscenza infruttifera.

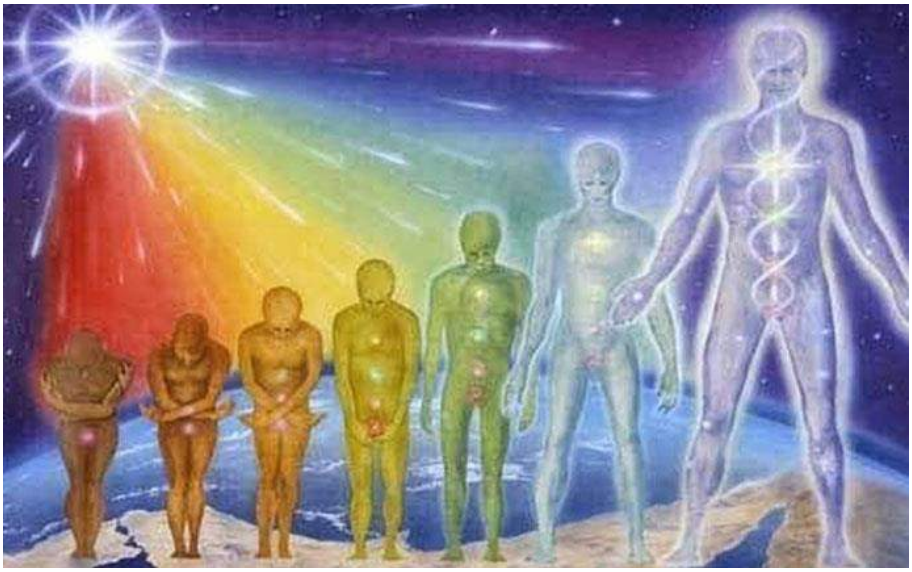
Ho avuto tanti maestri che hanno contribuito alla mia evoluzione ma oggi ho capito che "avere" tante conoscenze non è poi così importante se quel ricchissimo sapere non trasforma poi le persone nel profondo, modificandone l' "essere".
Ogni esperienza che la vita ci chiede di affrontare rappresenta perciò la *materia prima* su cui noi, potenziali alchimisti, dobbiamo operare per trasmutarci da semplici uomini a essenze divine, manifestazioni speciali dello Spirito che portiamo nel profondo.
Tutti lo possono fare.
Non servono particolari conoscenze.
Ciò che serve davvero è la Volontà di intraprendere questo viaggio fantastico all'interno di noi stessi per trovare il nostro bellissimo tesoro nascosto, ancora sepolto nella più profonda oscurità.
Da soli o in compagnia, l'importante è incamminarsi.
Buon viaggio a tutti.

Perché tanto dolore?

Dopo un'attenta osservazione oggettiva dell'attuale condizione umana, credo di essere riuscita a raggiungere una sorta di illuminazione o meglio, ho maturato un'importante consapevolezza: l'uomo oggi, sostanzialmente non sa affatto chi è e, ancor più grave, non conosce minimamente le incredibili risorse di cui dispone per poter affrontare dignitosamente questo piano di realtà.
Questa ritengo sia la causa principale di ogni sua sofferenza e non è un problema da poco.

Ognuno vive in un mondo soggettivo che varia col variare delle proprie peculiarità fisiche, emotive e mentali, proiettando all'esterno una realtà che non può affatto essere oggettiva ma solo riflesso delle proprie caratteristiche individuali.
L'educazione ricevuta, l'ambiente in cui abbiamo vissuto, i traumi, il sistema sociale in cui ci siamo inseriti … hanno contribuito a modellare la nostra identità.
Ci siamo cuciti su misura un abito imperfetto del quale siamo diventati "schiavi" e con il quale affrontiamo una triste esistenza nel terribile ruolo di vittime, rassegnati al fatto che sia giusto così, o peggio ancora che sia una condizione assolutamente "normale".

L'uomo medio conduce la propria esistenza in uno stato di torpore o meglio di addormentamento.
Viviamo come automi, conducendo spesso vite insoddisfacenti, totalmente incapaci di uscire da questa meccanicità che ci sta trasformando in robot, limitandoci nella potenziale espansione e nella manifestazione della propria meravigliosa unicità.



Chi è l'uomo?

"L'uomo è composto di Anima e corpo: può appiattirsi sulla dimensione del corpo o elevarsi a quella dell'Anima.
L'Anima e il corpo diventano così due modi di essere: il primo ci rende liberi, il secondo ci accomuna a bestie.

Plotino, Enneadi

L'uomo, nella dualità in cui è immerso, è formato da Personalità e Anima: in entrambe possiamo distinguere poi, tre differenti aspetti.

Volontà Amore Saggezza	ANIMA
Mente Sentimenti Fisicità	PERSONALITA'

La personalità è ciò che io amo definire il "Kit di sopravvivenza" per questo piano della densità in cui siamo immersi, mentre l'Anima è la nostra vera essenza, immortale e perfetta.

Ciò che l'uomo è da sempre chiamato a fare attraverso l'esperienza terrena è identificarsi con la propria essenza per permettere alla parte spirituale di manifestarsi esprimendo la sua vera natura.
Si sente spesso parlare di "Ritorno all'Uno" ma sostanzialmente pochi hanno davvero compreso cosa s'intende realmente.
Tornare all'Uno significa uscire dal sonno che ci fa vivere incatenati nella personalità identificandoci esclusivamente con essa, per riuscire a sentirci parte della Creazione divina e quindi in unione perfetta con Dio.
In sostanza siamo Anime che scendono nella dimensione più pesante (mentale, astrale e fisico) e si rivestono di quelle energie dimenticandosi completamente di appartenere alla dimensione spirituale.
Ci identifichiamo con il corpo, le nostre credenze, le emozioni che proviamo, il ruolo sociale che rivestiamo, le idee sociali o politiche … e viviamo questa dimensione terrena come se fossimo solo un padre, un avvocato, una moglie ecc…
E' ovvio che questo tipo di atteggiamento è necessario per la nostra sopravvivenza e per il nostro riconoscimento personale come "individuo" parte integrante di un più ampio e complesso contesto sociale, ma non bisognerebbe mai dimenticare che c'è ben altro.

Se è vero che l'anima attraverso l'identificazione con il piano di personalità riesce ad incarnarsi perfettamente nel corpo fisico, è altrettanto importante che, una volta costruito questo "Ego" poi si acquisiscano nuove consapevolezze.
Ogni volta che l'uomo si identifica come "ego individuale" attraverso l'attaccamento al proprio ruolo, alle proprie idee o altro, crea una sua identità e tutto questo fa parte di un processo evolutivo quanto mai necessario e logico.
Egli si deve riconoscere nei suoi aspetti materiali: si identifica con il suo corpo (sono alto, magro, bello …) con le sue emozioni (questo mi piace, quello mi infastidisce o mi fa arrabbiare …) e con i suoi pensieri (frutto della mente conscia).
Proprio grazie a questo percorso riesce a prendere realmente coscienza di esistere: si sente vivo.
Il problema nasce quando gli attaccamenti e l'identificazione in ruoli ben precisi, producono sofferenza.
Quando qualcuno ci dice "Sei grasso" oppure quando il marito ci lascia per una ventenne iniziano i dolori ed iniziamo a sentirci vittime di un mondo ingiusto e ostile.
Per questo tutti vivono nella speranza che non accada mai nulla che turbi la precaria stabilità raggiunta con l'identificazione e in questo modo si diventa "schiavi".

Ecco allora la necessità di saper dominare l'apparato psico-fisico iniziando il percorso di identificazione con l'Anima.

Più siamo in grado di vedere, come un osservatore esterno non giudicante, la nostra personalità che si muove in un determinato contesto senza esserne fagocitati, più questa si metterà a servizio della nostra vera natura superiore.

Durante il suo processo evolutivo l'Anima umana, ovvero il Vero IO, assumerà in questo modo, sempre maggior controllo sulla personalità mettendola a servizio della Volontà dell'Anima cioè del vero padrone di casa.

LA METAFORA DELLA CASA SENZA PADRONE

Jan Steen, Nella lussuria fà attenzione, 1663

Per meglio comprendere l'attuale situazione umana possiamo ricorrere ad una splendida metafora molto chiara.
Immaginiamo una casa gestita da moltissimi servitori che però, non sono amministrati da nessuno: né dal padrone di casa, né da un maggiordomo.
Ovviamente in questa casa regna sovrano il caos: ognuno si muove come meglio crede, in totale autonomia, senza considerare il Tutto di cui fa parte.
Questa è la situazione tipica dell'uomo non risvegliato: i pensieri non vengono controllati (e lo dimostra il continuo ed estenuante lavorio della mente incapace di rimanere focalizzata nel qui e ora), le azioni spesso diventano re-azioni prive di libero arbitrio e le emozioni o la sessualità si rivelano ingestibili e ingovernabili.

La salvezza arriva quando i servitori si mettono d'accordo e nominano un maggiordomo che in concreto significa iniziare un vero lavoro su di sé che comincia proprio dall'osservazione o meglio, dall'auto-osservazione.
Si dice che: "l'auto-osservazione è l'inizio e la fine del lavoro su di sé".
Il maggiordomo non interviene per nessuna ragione, non desidera modificare nulla e si astiene da qualsiasi schieramento; semplicemente osserva ma rimanendo del tutto distaccato e soprattutto nel più integro e coerente NON GIUDIZIO.
Il giudizio infatti, è frutto del lavoro mentale e siccome l'intelletto fa parte del piano di Personalità di cui l'alchimista si vuole liberare, non deve essere affatto nutrito con la consapevolezza che trasformerebbe tutto il lavoro in una "falsa osservazione".
Quando invece non c'è giudizio significa che chi sta osservando è l'Anima, non il piccolo "Io"… splendido segnale che conferma la perfetta riuscita del lavoro d'auto-osservazione!
Il maggiordomo, ovvero il testimone, attraverso questa semplice osservazione, fa si che i vari aspetti osservati si modifichino da sé.
D'altra parte la fisica quantistica lo ha già ampliamente dimostrato: esiste un rapporto molto speciale fra l'osservatore e l'oggetto osservato tanto da sancire che l'osservatore è in grado di influenzare il comportamento dell'oggetto quantistico che sta osservando.
Nella Nigredo, prima fase dell'opera alchemica, questa osservazione costante fa si che tutti i vari aspetti della personalità osservati perdano lentamente energia mentre, contemporaneamente cresce quella del testimone.
I vari servitori iniziano a muoversi con maggior ordine e inizierà a manifestarsi un certo equilibrio all'interno della personalità umana, che diventa sempre più consapevole del ruolo confusivo svolto fino a quel momento.

“Ipnosi”… questa oscura parola …

L’ipnosi è uno stato della nostra mente assolutamente naturale che raggiungiamo diverse volte nell’arco della giornata senza nemmeno accorgercene.
Mentre guidiamo l’auto oppure mentre leggiamo un libro e ci stacchiamo da tutto ciò che ci circonda entriamo in uno stato di coscienza alterato che viene definito “trance” durante il quale, l’emisfero cerebrale sinistro, dove risiede la razionalità, sospende temporaneamente la sua frenetica attività lasciando spazio all’emisfero destro, sede della nostra mente inconscia.
L’ipnosi è uno strumento che induce lo stato di trance ovvero uno stato di rilassamento profondo, simile a quello che sperimentiamo nel periodo che intercorre tra il sonno e la veglia, che ci permette di contattare così la nostra mente più profonda.
Occorre sfatare perciò alcune credenze assolutamente errate e in primis che durante la seduta d’ipnosi si perda totalmente la coscienza.
La persona ipnotizzata è sempre perfettamente consapevole di ciò che sta succedendo anche se a volte, nello stato di trance profonda, possano verificarsi amnesie di breve durata.
Bandler e Grinder, i padri della PNL e grandi esperti di ipnosi ericksoniana, hanno dichiarato “Tutto è ipnosi” e “Niente è ipnosi”.
Sembra una frase a dir poco paradossale eppure rappresenta esattamente la realtà.

Nel vocabolario Treccani questa è la definizione di ipnosi:

ipnòsi *s. f. [dal fr.* hypnose*, der. del gr.* ὕπνος *«sonno»]. – Particolare stato psicofisico, a carattere dinamico e non statico, con modificazioni della coscienza affini a quelle del sonno e con prevalenza delle funzioni rappresentativo -emotive su quelle critico-intellettive; può essere indotto da un operatore (*ipnotizzatore*) attraverso un rapporto interpersonale con il soggetto e*

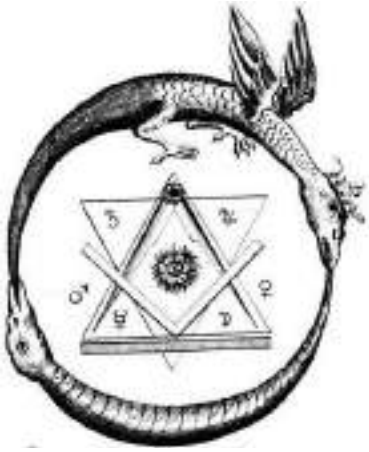
con opportune tecniche di tipo psicologico, ma può essere anche autoindotto, per mezzo di spontanei monoideismi suggestivi e altre tecniche…"

Si tratta perciò di uno stato di coscienza del tutto naturale in cui la parte logica-razionale è "distratta" mentre quella inconscia è perfettamente attiva: processo che si attiva ogni volta che ci lasciamo prendere mentalmente da qualcosa scollegandoci da tutto il resto.

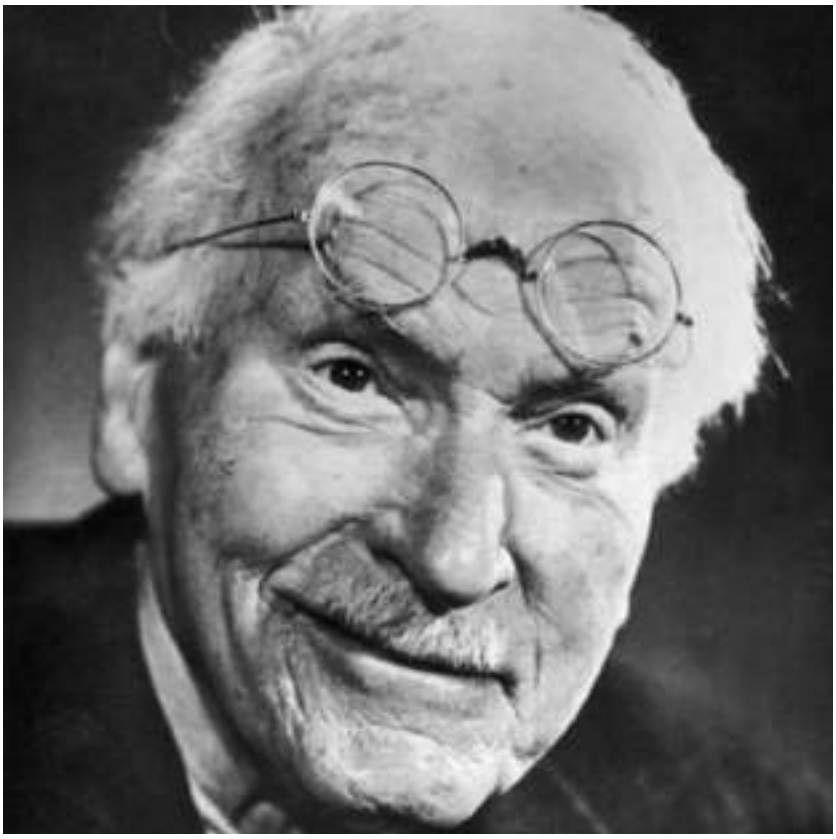
Milton Erikson, grande psicoterapeuta ed ipnotista, si rese conto di quanto fosse semplice "distrarre" la mente razionale ottenendo attenzione da parte dell'inconscio e soprattutto di quanto fosse produttivo in fase terapeutica attivare queste strategie.

“Alchimia”: altra oscura parola!

L’alchimia è un’antichissima via che conduce alla conoscenza spirituale, rappresenta oggi un enigma quasi incomprensibile.
Nota principalmente come l’arte di trasformare il piombo in oro, in realtà è una scienza che si basa su un ampio sistema filosofico poco conosciuto le cui radici affondano nell’antico Egitto e nella cultura classica.
Chiunque si cimenti nello studio dei suoi testi più prestigiosi si scontra immediatamente con la complessità dei termini utilizzati e spesso questo primo ostacolo porta purtroppo ad una resa immediata.
L’alchimia, fonte di antica saggezza ove per secoli si sono dissetate tutte le anime desiderose di raggiungere l’illuminazione spirituale, offre sempre l’opportunità di avviare un importantissimo cambiamento.
Essa infatti innesca una trasformazione fisica, mentale e spirituale e il suo principale obiettivo è la conoscenza di Sé, la vera evoluzione spirituale che porta ad una comprensione più ampia e illuminata della vera natura umana.
Solo una ricerca seria della conoscenza associata ad una diligente applicazione di quanto appreso, può portare alla saggezza e alla realizzazione completa.
Man mano che si comprendono i contenuti dei manoscritti alchemici e le operazioni materiali da compiere, subentrano misteri spirituali e intuizioni filosofiche sempre più profonde.
L’alchimista si forma proprio sperimentando in prima persona la via intrapresa, spesso grazie ai ripetuti fallimenti che gli permettono di apprendere forse più degli stessi successi.
Assioma centrale dell’alchimia è il famoso “Solve et coagula” cioè “dissolvi e coagula”: solo la ripetizione costante di separazione e riunione, allontanamento e raccolta, fa procedere proficuamente col lavoro.
L’alchimia è perciò un processo di lavoro e cambiamento costanti che conduce alla purificazione e alla raffinazione del corpo, della mente e dell’anima allo scopo di portare armonia nell’uomo.



C.G. Jung e l'Alchimia: il ponte.



Carl Gustav Jung, psichiatra, psicologo e storico della cultura (1875 - 1961) narra nelle sue memorie (Ricordi, sogni, riflessioni di C. G. Jung, Aniela Jaffè, ed.BUR) di quanto fu decisivo fu il suo incontro con l'alchimia, anticipato da alcuni particolarissimi sogni.
Dopo aver letto il libro *"Il segreto del fiore d'oro*" donatogli dal suo amico Richard Wilhem, egli iniziò a comprendere e ad utilizzare le nozioni alchemiche.
Durante la lettura del libro Jung si rese conto di ritrovare, dei simboli di sua vecchia conoscenza.

"*Notai ben presto che la psicologia analitica concordava stranamente con l'alchimia.*
Le esperienze degli alchimisti erano, in un certo senso, le mie esperienze, e il loro mondo era il mio mondo … avevo trovato l'equivalente storico della mia psicologia dell'inconscio.
Ora essa aveva un fondamento storico"
(Aniela Jaffè, Ricordi, sogni, riflessioni, pag.250, 1992, BUR).

L'alchimia permise a Jung di collegare le sue esperienze e intuizioni elaborate grazie alla sua personale "*discesa nell'inconscio*", ad un materiale parallelo, oggettivo e disponibile. L'alchimia rappresentò il ponte verso il passato, verso l'antica tradizione gnostica e fornì la

prova tangibile che le sue scoperte psicologiche erano semplicemente il ritrovamento d'antichissime ed universali esperienze, che egli definì **archetipiche**.

L'alchimia fu intesa da Jung come una disciplina teorico-pratica basata su particolari corrispondenze e influssi, fra le diverse componenti visibili ed invisibili del cosmo.

Il lavoro si proponeva, attraverso complesse operazioni (l'opera alchemica) e attraverso colui che compiva queste operazioni (l'alchimista), di trasformare i metalli "vili" come il piombo, in metalli "nobili" come l'oro.

Jung vide l'alchimia come un complesso movimento, forse di natura religiosa, attraverso il quale la pulsione interiore tendente alla trasformazione, alla liberazione della psiche umana dalle tenebre dell'ignoranza, era "proiettata" e vissuta nelle manipolazioni delle sostanze materiali.

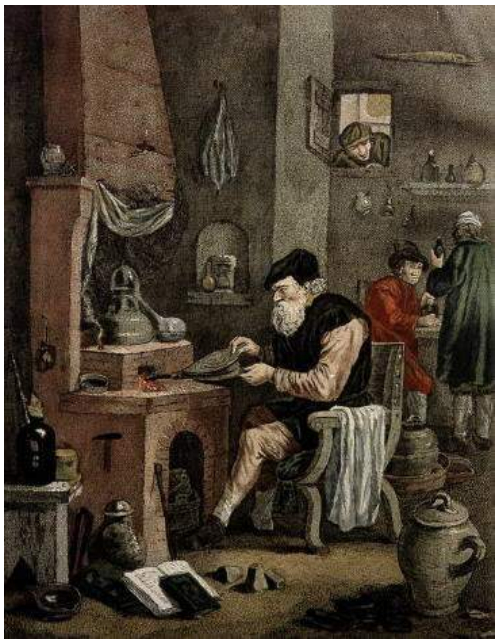
Il simbolismo alchemico esprimeva, semplicemente l'evoluzione della personalità.

Gli alchimisti apparentemente cercavano di trasformare i metalli in oro; in realtà, essi trasformavano se stessi.

"*Gli alchimisti più seri compresero che lo scopo della loro opera non era la trasmutazione di metalli vili in oro, bensì la produzione di un aurum non vulgi* (l'oro non comune) *o aurum philosophicum* (oro filosofico).

In altri termini, ciò che li interessava erano valori spirituali e il problema della trasformazione psichica" .

(Aniela Jaffè, Ricordi, sogni, riflessioni di C.G. Jung, pag.256).



Per Jung l'opera alchemica nel suo complesso riguardava la natura della psiche e attuava un importante processo psicologico di trasformazione.
Durante il processo di creazione della "pietra filosofale" si attuavano proiezioni psichiche che facevano emergere i contenuti inconsci e la complessa simbologia alchemica descriveva perfettamente il processo di trasformazione della psiche.

Jung definì questo simbolismo come *processo di individuazione,* ovvero la graduale trasformazione della persona da uno stato di incoscienza ad uno di coscienza. Egli sosteneva che l'animo umano desidera profondamente la realizzazione della piena personalità che definì "*l'archetipo dell'individuazione*" ottenibile solo attraverso un faticoso cammino alla ricerca del "sé".

"*Occupandomi delle mie fantasie, cominciai a supporre che l'inconscio si trasforma o determina trasformazioni.*
Solo dopo che l'alchimia mi fu divenuta familiare capii che l'inconscio è un processo,
e che la psiche si trasforma o si sviluppa a seconda della relazione dell'io con i contenuti dell'inconscio……..
Attraverso lo studio dei processi individuali e collettivi di trasformazione, e grazie alla comprensione del simbolismo alchimistico, pervenni al concetto centrale della mia psicologia: il processo di individuazione "
(Aniela Jaffè, Ricordi, sogni, riflessioni di C.G. Jung, pag.254-255, BUR, 1992).

Jung riconobbe la trasmutazione alchemica come modello della trasformazione psicologica o *processo di individuazione*.
Egli mostrò come alcuni motivi archetipici che ricorrevano nell'alchimia comparivano anche nei sogni delle persone moderne che non conoscevano affatto l'alchimia.
Questo dimostrava come il mondo dei simboli alchemici non appartenesse solo al passato, ma fosse in rapporto attivo con l'inconscio.

La condizione iniziale del lavoro alchemico rappresenta proprio la psiche in stato embrionale, che si avvia alla trasformazione.
Nel percorso alchemico si parla di "materia prima" e in psicologia essa è rappresenta dalla sostanza sconosciuta sulla quale è proiettato il contenuto psichico autonomo.
Inizialmente ci troviamo di fronte ad una situazione caratterizzata da una lotta caotica tra tendenze e forze contrapposte: la razionalità e l'inconscio.
Occorre inizialmente separare i due aspetti e "scioglierli" in un'unica sostanza per poi combinarli e coagularli fra loro.

La separazione degli elementi ostili corrisponde allo stato iniziale di caos e di dolore.
Sul piano psichico possiamo parlare di una coscienza primitiva, non evoluta che necessita di intraprendere un processo d'autoconoscenza.

L'armonizzazione psichica degli opposti può avvenire solo nel Sé, che comprende l'insieme di tutti i fenomeni psichici di un individuo e che possiamo considerare come simbolo dell'unità della psiche.

Gli alchimisti, iniziano il lavoro alchemico percorrendo la via della nigredo, che Jung considera come la fase di ricerca dell'ombra.

Nella solitudine l'uomo può incontrare il suo lato oscuro e scoprire come tutto ciò che viene criticato negli altri in realtà è qualcosa che gli appartiene.
In questo periodo d'intensa introspezione possono emergere immagini non solo personali ma anche collettive perché la parte ombra nascosta nell'inconscio personale è strettamente collegata agli archetipi dell'inconscio collettivo.
Incontrare direttamente questa parte oscura e realizzare quanto ci appartenga è forse la parte più faticosa dell'opera e nel processo psichico confrontarsi con essa è assai doloroso. Conoscere la propria ombra può provocare confusione e smarrimento anche perché spesso essa fa emergere peculiarità individuali di cui non si conosceva nemmeno l'esistenza.
Ecco perché gli alchimisti parlano della fase Nigredo come melanconia, nero più del nero, notte, afflizione dell'anima.
In questo faticoso viaggio l'alchimista è completamente solo e proprio chiudendosi in se stesso capisce che il confine tra la psicosi e l'individuazione è molto labile.
Gli alchimisti si servono di bellissime immagini che accennano l'incontro con l'ombra.

Inseriamo ora un tema molto caro a Jung che riguarda proprio *l'Immaginazione attiva*, tecnica da lui utilizzata per interrogare l'inconscio e chiave importantissima per comprendere l'opera alchemica.

Jung, entrando nella fase della Nigredo, fa emergere il problema dell'*inflazione psichica dell'inconscio* nella quale l'Io rischia di farsi fagocitare dall'inconscio collettivo.

"*Finché l'alchimia si affaccendava nei laboratori, si trovava in una condizione psichica favorevole: l'alchimista non aveva certo la possibilità di identificarsi con gli archetipi che via via affioravano, in quanto essi erano proiettati tutti nella materia chimica*" .

(C.G.Jung, Psicologia e alchimia, pag.40).

Solo se il soggetto si libera dal peso dell'inconscio è possibile procedere nel percorso alchemico di guarigione.

La parte oscura umana spesso appare nei sogni come una figura senza volto: induce estrema confusione e a volte porta persino alla depressione perché lo sconosciuto (non cosciente) spaventa sempre l'uomo.

In questo stadio piuttosto doloroso però emergono tutte le potenzialità per realizzare una grande crescita.

Il soggetto può ritirare quelle che Jung definisce "*proiezioni spontanee*" ovvero può iniziare ad affrontare la dura realtà che gli mostra come tutto ciò che lui ha sempre proiettato sugli altri in realtà è solo ed esclusivamente roba sua.

E solo imparando ad accettare le parti più oscure può realmente emergere il sole e solo dopo averle purificate è possibile entrare nella seconda fase alchemica detta Albedo.

Si tratta dello stadio della chiarificazione e di intensificazione della coscienza illuminata.

A questo punto molti alchimisti ritenevano di aver raggiunto la realizzazione del magistero e sul piano psicologico sembrerebbe di essere arrivati ad un momento di stallo durante la quale esce l'immagine dell'altro.

In ogni essere umano alberga una seconda personalità di sesso opposto che offre l'opportunità di comprendere come spesso, ci si relazioni all'esterno con l'altro sesso facendo riferimento a quell'immagine che si porta dentro.

Jung definisce queste immagini come "*anima*" (immagine interiore femminile, nell'uomo), e "*animus*" (figura interiore maschile, nella donna).

Un uomo condizionato dall'anima, ad esempio, può non riuscire a scorgere l'altro a causa di un finto innamoramento ma quando, scopre l'anima può ritirare tutte le proiezioni, consapevole di aver visto nella donna la madre, la sorella ecc…

Si tratta di un passaggio fondamentale e di grande arricchimento.

Se si procede ancora oltre si arriva alla rubedo e si può raggiungere la pietra filosofale attraverso la sperimentazione della *coniunctio*: l'unione dell'essere umano con *l'unus mundus*.
Questa ultima fase permette potenzialmente di raggiungere e scoprire il sé.

"Il Sé non è soltanto il punto centrale, ma anche l'estensione che comprende la coscienza e l'inconscio; è il centro di questa totalità, come l'io è il centro della coscienza"

(C.G.Jung, Psicologia e Alchimia, pag.45).

Questa scoperta è supportata dall'emersione d'altri archetipi.
Jung era infatti convinto che ogni archetipo latente nell'inconscio potesse impossessarsi dell'uomo nella sua totalità e lo spingesse a vivere il ruolo corrispondente. Quest'ultima fase mette in luce il problema centrale della psicologia junghiana: l'incontro della coscienza con l'inconscio e il tema dell'unione degli opposti ricorre in tutta la letteratura alchemica.
Un' importanza fondamentale viene rivestita dal materiale simbolico emergente, strettamente connesso con il processo d'individuazione.
Moltissime illustrazioni alchemiche mostrano l'incontro e unione degli opposti.

L'immagine dell'uroboros, serpente capace di morire e rinascere continuamente, è una di quelle rappresentazioni che simboleggia l'unione della coscienza con l'inconscio.

Tutta la psicologia junghiana si regge sull'idea di due forze, conscio e inconscio e l'idea dell'unione, della totalità, è rappresentata anche dal vaso alchemico, recipiente delle sostanze che devono subire il processo di trasformazione.
Il vaso rappresenta il contenitore dentro il quale due elementi (immersi nell'acqua) s'incontrano; il maschile si unisce al femminile e danno vita ad un figlio che diventa simbolo della rinascita.

Jung descrive le fasi della sua terapia durante le quali si confrontano gli opposti e la stessa operazione avviene in alchimia.
Il grande psicologo credeva che l'alchimista non conoscesse la vera natura della materia su cui doveva lavorare e nel tentativo di sondarla, proiettava sull'oscurità della stessa materia l'inconscio.
Questo processo non era intenzionale ma del tutto involontario.

Il lavoro alchemico perciò non era compiuto esclusivamente sulla materia fisica ma era soprattutto la rappresentazione di un processo psichico parallelo, inconscio, che veniva proiettato nella chimica della materia.

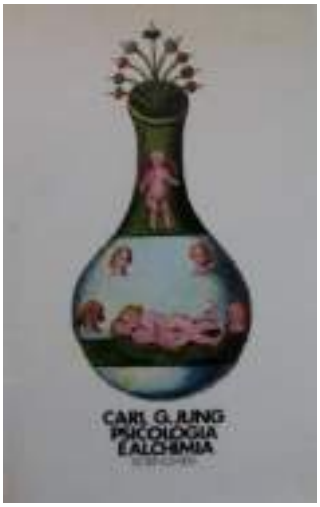
Nel simbolismo alchemico trovò espressione quella misteriosa trasmutazione psichica che Jung chiamò *processo di individuazione* attuabile esclusivamente nella penosa oscurità dell'anima umana.

"Soltanto là si possono trovare tutte quelle contraddizioni, quei grotteschi fantasmi e quei simboli osceni che avevano affascinato lo spirito dell'alchimia, fonti di turbamento e al tempo stesso di illuminazione.
E allo psicologo si pose lo stesso problema che già aveva assillato gli alchimisti per millesettecento anni: che fare di tali forze antagoniste?
È possibile rifiutarle e sbarazzarsi di loro? Oppure occorre riconoscerne l'esistenza ed è nostro compito portarle ad armonizzarsi, cercando di realizzare un'unità".

(C.G.Jung, Mysterium Coniunctionis.).

Solo l'evoluzione della coscienza ad un livello superiore può eliminare le proiezioni e ridare alla psiche ciò che gli appartiene da sempre.
Per Jung, l'alchimia sarebbe perciò, una sorta di antica "tecnica dell'anima", in grado (mediante la simbologia) di realizzare il vero Sé, frutto dell'integrazione dell'Io e dell'inconscio.
In questa chiave interpretativa assume particolare rilevanza l'immagine del laboratorio alchemico come metafora della personalità, attraverso cui ottenere la trasmutazione del metallo vile (l'Io) nell'oro (il Sé): in sostanza s'innesca quello che viene definito il "principio d'individuazione".

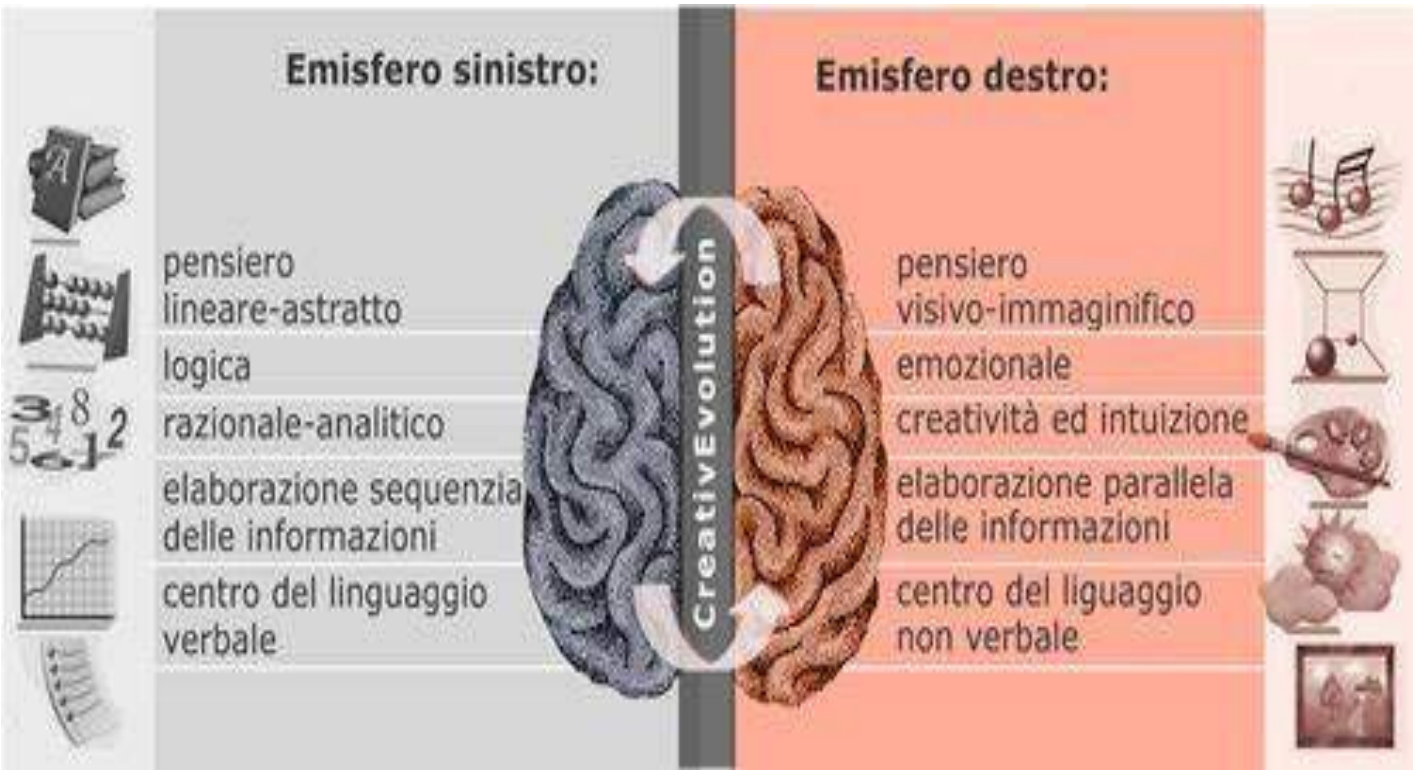
Le varie fasi alchemiche simboleggiano il processo di guarigione interiore attuato attraverso il lavoro introspettivo che permette la integrazione dello spirito nella materia.
Nel Mysterium Coniunctionis, l'ultima opera prima della sua scomparsa, Jung giunge alla conclusione che la concretizzazione del lavoro alchemico è data soltanto dall'unione spirituale, tra uomo e cosmo (Unus Mundus, secondo la terminologia dorniana).
L'alchimia, secondo Jung, compensa, integra, ricongiunge la lacerante scissione del corpo dell'uomo moderno con il Regno della Natura, riuscendo ad armonizzare nell'Uno la dicotomia del soggetto e dell'oggetto, dell'osservatore e del fenomeno.
Non siamo perciò in presenza di un controparadigma ma, di un tentativo di rettificare, armonizzando gli opposti, lo squilibrio ratiocentrico causa di tante nevrosi contemporanee.
L'alchimia diventa, per Jung, l'equivalente storico della psicologia del profondo, grazie alla quale può concepire l'inconscio alla stregua di un processo individuale e collettivo di trasformazione che interagisce e si relaziona con la sfera cosciente, dinamica che prende il nome di *processo di individuazione.*
Inoltre l'alchimia fornisce allo psicologo svizzero le chiavi per interpretare un universo di significati simbolici e immaginali.
Jung ha dimostrato come nel simbolismo alchemico non solo si cela un senso ben preciso, ma anche che tutte le operazioni degli alchimisti stimolano l'evoluzione e la completezza interiore.
Gli alchimisti, dunque, non erano allora molto diversi dai moderni e le loro ricerche riproducevano sul piano simbolico le istanze dell'uomo contemporaneo.
Non solo.
Il simbolismo alchemico era presente nel contenuto dei sogni di molti pazienti affetti da nevrosi, e conoscerlo significava accelerare il processo terapeutico.
Jung fu il primo a capire che il lapis philosophorum, l'oscura pietra ricercata incessantemente dagli alchimisti, non era altro che il Sé, il processo dinamico delle interrelazione tra la coscienza e l'inconscio.
Jung fu il primo a percepire che, dietro alla molteplicità dei contenuti e al simbolismo degli scritti alchemici, il messaggio era univoco ed universale, poiché parlava all'uomo di tutte le epoche e condizioni.



Psicologia, alchimia e ipnosi: mix esplosivo!

L'opera alchemica ha una sua particolarissima natura psichica.
Gli esperimenti compiuti nei secoli di questi antichi "filosofi" possono essere la perfetta rappresentazione di un processo psichico a decorso parallelo, che essi proiettavano nell'oscurità della materia.
Il padre della psicologia analitica, Jung, interpretò la simbologia alchemica come espressione del processo di individuazione psicologico.
Queste considerazioni aprono la via ad un altro interessante parallelismo: psicologia e alchimia si riflettono reciprocamente, si amplificano a vicenda come due fossero due piani di una medesima struttura, espressi in ottave differenti.
La prima offre la chiave di accesso alla seconda, mentre la seconda fornisce alla prima una significativa base storica e una visione spirituale.
Lo studio dell'alchimia costituisce per Jung un momento di chiarificazione dei propri presupposti epistemologici, e di riflessione sulla teoria psicologica.
Con la stesura del *Mysterium 7 coniunctionis* egli perviene a riconoscere l'essenza del metodo alchemico nella congiunzione degli opposti.
Questa tesi ha un rapido e geniale risvolto: l'archetipo della *coniunctio oppositorum* diviene la chiave di volta concettuale della stessa indagine psicologica, trasformando il rapporto di coscienza e inconscio alla stessa stregua del problema di congiunzione degli opposti.
In questo modo il tema si approfondisce ulteriormente, fino a presentare l'opera psicologica come un vero e proprio processo di estrazione del Sé dalla materia prima dell'inconscio.
La dualità non è che la forma manifesta di un'unità superiore di senso e gli opposti rappresentano la realtà processuale della Totalità.
La totalità psichica non è una struttura ma un complesso di relazioni dinamiche.
La via individuativa è il frutto della *coniunctio* degli opposti psichici, allo stesso modo in cui la trasformazione creatrice che è il centro essenziale dell'alchimia è il frutto del dialogo di Sole e Luna.
La trasformazione psichica che si compie è quel processo attraverso il quale si perviene alla propria essenza segreta.
Per Jung la congiunzione degli opposti consiste nel processo attraverso il quale i termini contrapposti entrano in relazione dialettica.
La chiave d'accesso alla realizzazione del Sé diventa perciò la relazione stessa fra i due opposti, che si raggiunge attraverso l'apertura, il dialogo e l'accettazione che portano alla trasmutazione stessa.
In questo speciale e preziosissimo cammino gli opposti costellano la via attraverso la quale, divenendo altro, si ci si trasforma in ciò che realmente si è: Uno con Dio.
In questo panorama l'ipnosi può rappresentare una preziosa via d'accesso che facilita la comunicazione fra l'emisfero destro e quello sinistro o meglio fra la razionalità che domina

la personalità umana e l'immaginario potenziale di tutto ciò che è, ricchezza infinita, sovrana indiscussa dell'inconscio.



Auto-osservazione o Ipnosi?

Ho sempre creduto fortemente nelle grandi potenzialità umane e sono certa che se l'uomo decidesse di iniziare seriamente a lavorare su di sé per comprendere al meglio la propria natura, non ci sarebbe bisogno di alcun supporto esterno.
Il grande problema dell'umanità nasce proprio dalla totale inconsapevolezza in cui è immersa.
Per questa ragione risulta spesso necessario un intervento esterno e sono certa che la figura del counselor sia quella più consona per fornire un adeguato aiuto alla persona sofferente, chiamata e fronteggiare particolari ostacoli.
Spesso è necessario che qualcuno accompagni la persona in difficoltà alla scoperta dei suoi formidabili talenti sopiti e soprattutto, che l'aiuti a comprendere quanto le situazioni di disagio che è chiamata a vivere, siano in realtà, preziosissimi strumenti su cui poter lavorare per raggiungere un grande ed inattaccabile equilibrio.
Durante i corsi di "Risveglio della coscienza" che tengo da diversi anni nella sede di Erba Sacra Sassuolo (MO) invito i partecipanti all' auto-osservazione e al ricordo di sé, tecniche preziosissime per distaccarsi dall'identificazione con il piano di personalità.
Osservarsi dall'esterno, senza alcun giudizio e senza intervenire in alcun modo, permette alla persona di consapevolizzare molto più rapidamente quanto la personalità sia semplicemente uno strumento dell'anima.

"Ogni volta che ci succederà di osservare una particolare identità della macchina potremo ricorrere alla nostra sorgente non fenomenica di attenzioni e rifiutare di identificarci con la macchina biologica dicendo a noi stessi: Io non sono questo!".

Eugene J. Gold, Il lavoro pratico su se stessi

Se riprendiamo la metafora della casa senza padrone diventa molto più chiaro il metodo di approccio.
Alcuni "io" al nostro interno iniziano a sentire che la situazione sta diventando insostenibile perciò avvertono il richiamo dell'anima che invita al risveglio della coscienza.
Viene pertanto eletto un "maggiordomo" ovvero un terso che inizia ad osservare i suoi servi (i diversi io presenti) per chiarire la situazione.
Semplicemente attraverso l'osservazione distaccata perciò, fuori dal piano emotivo e soprattutto fuori dal giudizio, la situazione tende a cambiare.
L'osservatore modifica l'oggetto osservato.
Il maggiordomo non parla, non interviene mai ma è sempre presente e giorno dopo giorno questo prezioso "testimone" comincia a mettere ordine preparando l'arrivo del padrone di casa ovvero dell'Anima.

Attraverso l'osservazione:

1. Vengono prese le distanze dagli aspetti osservati e si crea un progressivo distacco dalla vicissitudini che coinvolgono la personalità
2. Si tolgono energie alle emozioni negative e si dà energia al maggiordomo.
   Più energia viene convogliata attraverso l'attenzione al maggiordomo, meno energia rimane per i processi psicologici che trascinano l'uomo nel baratro del dolore.
3. La persona in questione si identifica sempre più con la nuova entità che acquisisce sempre più forza (il maggiordomo).
4. Questo "testimone" arriverà ad incarnare l'Anima portando ad una superiore apertura di Cuore dove la visione della realtà si amplifica e diventa possibile cogliere la perfezione di tutti gli avvenimenti che si è chiamati a vivere.

Tutto il lavoro alchemico si basa sostanzialmente sull'osservazione.
Il miglior modo per osservarsi è il "ricordo di sé" cioè il rimanere centrati nel qui e ora rimanendo sempre presenti.
Osservarsi significa impedire agli aspetti della nostra psiche di scorrere nella totale inconsapevolezza.
Osservarsi significa guarire, mettere fine ad ogni sofferenza.

Il grande ostacolo è che l'individuo si ostina ad ammettere che all'interno dell'apparato psicofisico in verità, non vi abita nessuno.
Crede di essere qualcuno ma in realtà si inganna.
Quell'Io che Jung definisce come "ego" ovvero personalità centrata all'interno della psiche in realtà non esiste.
Dentro ad ogni essere umano risiedono moltissimi IO, uno per ogni emozione che proviamo e uno per ogni ruolo di cui la società ci ha rivestiti.
In questa visione viene completamente ribaltato il concetto di realtà.
Se non c'è un vero Io dentro all'uomo, ecco allora che la vita scorre seguendo leggi meccaniche e in questo stato, non si può nemmeno usufruire del libero arbitrio e della responsabilità personale.
Con l'osservazione si arriva a creare un vero Io, quello che Battiato cita nella famosa canzone:

CENTRO DI GRAVITA' PERMANENTE – Franco Battiato

(…) Cerco un centro di gravità permanente
che non mi faccia mai cambiare idea sulle cose sulla gente
avrei bisogno di… Cerco un centro ecc.
Over and over again.

Attraverso l'osservazione è possibile regolare quello che in alchimia viene chiamato il "Regime del Fuoco": può essere più o meno intenso a seconda del grado di Volontà che si riesce a produrre.
Presupposto essenziale per questo lavoro, così come per qualsiasi attività focalizzata sulla "guarigione" è proprio la Volontà.

L'auto-osservazione condotta con costanza porta inevitabilmente allo scoperto i nostri schemi mentali, i nostri meccanismi di re-azione, le nostre convinzioni perciò tutti i nostri "Io" frammentati.
Quando si fa luce in uno spazio oscuro si iniziano a veder cose di cui prima, si ignorava totalmente l'esistenza.
Semplicemente portando alla luce i nostri Io essi perdono rapidamente potere e inizia così il processo di identificazione con il testimone esterno che lascerà poi il posto al vero padrone di casa: l'Anima.
In alchimia si parla di "dissociazione dei misti" per indicare questa importantissima fase: gli aggregati psichici perdono coesione a causa dell'osservazione costante e si arriva inevitabilmente alla *disidentificazione t*otale da essi.
In sostanza deve essere eliminata quella falsa identità che è stata creata nel corso degli anni fatta di nulla di concreto e reale: nozioni, pulsioni, predisposizioni, desideri, credenze … che hanno costruito il "finto Ego".
Questa fase crea solitamente grande smarrimento: non è affatto semplice prendere coscienza delle nostre ombre e dei limiti che ci siamo auto-imposti ma è assolutamente necessario farlo se si vuole realmente uscire dallo stato di schiavitù in cui il dolore ci tiene bloccati, impedendo qualsiasi evoluzione.

Ma non si tratta certo di un lavoro semplice, soprattutto quando la persona è già profondamente provata da una grande crisi.
Chi desidera risvegliare la propria coscienza e lo fa in un momento di discreto equilibrio psicofisico, può ottenere sorprendenti risultati e crescere con grande rapidità, anche solo grazie alla semplice auto-osservazione.
Ma chi si trova in una situazione di grande dolore o comunque di forte difficoltà, ha spesso bisogno di un supporto esterno che gli illumini il cammino e lo sostenga con la propria energia.

Presupposti base

Ogni uomo vive in un mondo soggettivo.
Non esiste una realtà oggettiva.
A seconda delle peculiarità fisiche, emotive e mentali proiettiamo all'esterno una realtà che è sempre il riflesso di quelle caratteristiche individuali.
La nostra genetica, l'educazione ricevuta, il sistema sociale in cui ci è inseriti contribuiscono a plasmare l'individuo nella sua totalità pertanto il mondo è semplicemente "soggettivo" diverso per ognuno.

"La verità era uno specchio che cadendo dal cielo si ruppe.
Ciascuno ne prese un pezzo e vedendo riflessa in esso la propria immagine, credette di possedere l'intera verità."

Gial al-Din Rumi, poeta sufi

Noi creiamo la nostra realtà.
Una formica, attraverso i suoi sensi, percepisce un universo differente da quello umano, nelle forme, nei colori così come pure nello spazio/tempo.
La sua verità è forse meno attendibile di quella umana?
Gli esseri umani sono convinti che la realtà sia costituita da forme percepibili dal cervello, che rappresenti qualcosa di oggettivo.

Ma il cervello umano si limita a interpretare onde/particelle di energia creando forme e colori: in realtà attraverso il nostro apparato psicofisico creiamo una bolla di realtà all'interno della quale trascorriamo un'intera esistenza.
Qualcuno dice che la vita è un inferno, qualcun altro che è noiosa, alcuni la percepiscono ingiusta: una situazione può risultare piacevole o fastidiosa a seconda di una diversa e personalissima interpretazione.
Il problema nasce nel momento in cui ci si convince che la propria percezione e interpretazione della realtà sia oggettiva: in realtà tutto ciò che vediamo è una proiezione tridimensionale di noi stessi, sia sul piano fisico, che emotivo e mentale.
Ma se il mondo è una nostra proiezione allora perché non utilizzare la realtà esteriore per lavorare sul nostro interno e imparare a conoscerci meglio?
I nostri aspetti subconsci che preferiamo non vedere, ci vengono mostrati continuamente all'esterno e grazie alla "Legge dello specchio" abbiamo l'opportunità di comprendere ed integrare molte nostre ombre.
La realtà ci fa da specchio e noi vediamo solo ciò che ci appartiene.
Ogni volta che facciamo i conti con una situazione o una persona sgradevole dovremmo applicare la legge dello Specchio in questo modo:

* Osserviamo attentamente e chiediamoci cosa ci dà fastidio o ci fa soffrire.
* Cerchiamo all'interno di noi quell'aspetto fastidioso o doloroso.
* Nella accettazione di quell'aspetto, che è parte di noi e che non va mai giudicato, si può evolvere trasmutandolo in emozione superiore.

Occorre riconoscere in noi stesse le cause della nostra stessa sofferenza.
Se ciò che percepiamo all'esterno non ci piace, significa inevitabilmente che è parte di noi perché la riconosciamo.
Il fastidio interiore attira (per la legge di risonanza) situazioni e persone che fanno emergere quel particolare aspetto affinché venga sanato, attraverso la trasmutazione.
Vogliamo capire cosa c'è nella nostra psiche?
Osserviamo ciò che all'esterno ci piace e ciò che invece non sopportiamo.
Ottimo: tutto ciò che provoca in noi emozioni negative è la "prima materia" su cui dobbiamo lavorare per trasmutare il piombo in oro!

V.I.T.R.I.O.L

D'altra parte, uno dei più famosi detti alchemici incita proprio a questo tipo di lavoro:
Visita Interiora Terrae, Rectificando, Invenies Occultum Lapidem cioè visita l'interno della Terra, rettificando troverai la Pietra Occulta.

Se per esempio assistiamo a un furto, tutti proviamo un'emozione negativa.
In realtà i ladri non ci infastidiscono perché anche noi rubiamo, ma perché manifestano una parte di noi che non apprezziamo ovvero l'attaccamento ai beni materiali.
Entrambi infatti siamo convinti che possiamo essere più felici solo possedendo qualcosa.

Il problema è che fino a quando non avremo risolto all'interno il problema, continueremo ad attrarre nella nostra vita persone e situazioni che fanno emergere quell'aspetto.
Non potremo mai risolvere le nostre problematiche legate alla gelosia, alla rabbia o a qualsiasi altra emozione negativa tentando di cambiare la situazione esterna.
Solo il lavoro all'interno, nel profondo di ognuno, potrà permetterci di risolvere i nostri nodi.

Ars Magna Lucis (A. Kirker – 1665)

Nello stato in cui si trova l'uomo oggi, completamente identificato nel suo apparto psico-fisico, non agisce mai di fronte agli eventi bensì reagisce.
Se veniamo insultati, se il marito o la moglie ci lascia, se perdiamo del denaro re-agiamo passivamente in base alle nostre caratteristiche psicofisiche, attivando cioè programmi di reazione che si trovano registrati nel subconscio.
E' necessario imparare ad osservare la realtà con occhi nuovi … quelli del testimone esterno.
I nostri modi di pensare e i nostri atteggiamenti abituali rispondono agli stimoli esterni al posto nostro in totale automatismo: non disponiamo di una "vera forza di agire in consapevolezza".
Per capire meglio porto alcuni semplici esempi.

Se immaginiamo un ragazzo che deve affrontare un esame universitario e di fronte al professore inizia a piangere o fa scenda muta significa che nel momento in cui doveva lasciar spazio solo al piano mentale per esporre le nozioni acquisite, in realtà permette allo spazio emotivo di prendere il sopravvento.

Possiamo considerare questa una azione voluta e manifestata in centratura o semplicemente una re-azione indesiderata?
Stesso discorso può essere fatto per un uomo che durante un incontro amoroso e nel momento di massima intimità, lascia intervenire il piano mentale che lo porta a spostare la sua attenzione sul rischio di non essere all'altezza, o di apparire inadeguato.
Ecco come un momento di estasi può essere trasformato in panico e grande frustrazione.
Siamo schiavi della nostra natura inferiore che segue leggi meccaniche di sopravvivenza infatti se potessimo chiedere allo studente o all'uomo di cui sopra: "Ma davvero volevi fare ciò che hai fatto?" la risposta sarebbe indubbiamente un deciso e secco "NO!".
L'uomo ingenuamente, crede di essere libero, di poter manifestare libero arbitrio e volontà durante le sue attività quotidiane ma non è affatto così.
Ogni attività è meccanica cioè nasce da meccanismi inconsci: partendo da questa consapevolezza è possibile iniziare un processo di crescita personale vero e concreto.
Occorre prendere le distanze da questa personalità di cui siamo totalmente osservandola con distacco, creando quel "testimone" capace di non lasciarsi fagocitare dalle sofferenze o dai piaceri della macchina biologica ma guardandoli con compassione e prendendone le dovute distanze.
Occorre uscire completamente dal giudizio per distaccarsi poco alla volta dal piccolo ego che impedisce la realizzazione del nostro immenso potere in qualità di anime incarnate.
Attraverso il costante sforzo attuato nel ricordo di sé e nell'auto-osservazione si attua quella Jung definisce la "funzione trascendente" ovvero la trasmutazione alchemica che permette di manifestare il vero Sé.

Autocoscienza

Credo che questo termine sia spesso mal interpretato.
Molti filosofi e psicologi parlano di questo argomento con grande superficialità perché parlano di coscienza attribuendola a ogni individuo nella stessa misura.
Inoltre si parla di coscienza come di una peculiarità mentale invece credo che la sua realizzazione necessiti un importante intervento emotivo.
Ogni uomo è cosciente con una profondità diversa e la sua consapevolezza può cambiare nel corso della stessa giornata: essa è frutto di un costante, serio e profondo lavoro interiore.
Infatti Volontà, libero arbitrio e coscienza si possono sviluppare solo in virtù di uno sforzo cosciente: si rafforza la volontà portando avanti con impegno un compito, si può agire nel libero arbitrio uscendo dalla meccanicità dell'ego e ci si può sentire autocoscienti solo impedendosi esserlo in certi particolari momenti della giornata.
Si crede erroneamente che tutti siano auto-coscienti sempre e ancor di più si ritiene che tutti gli esseri umani lo siano … indistintamente.

La consapevolezza dell'Anima non è prerogativa di tutti perché la si può sperimentare solo entrando nel Sé e ovviamente, non è impresa semplice, come ben ha saputo illustrare C.G. Jung.
Per potersi definire realmente cosciente l'uomo dovrebbe vivere costantemente nel ricordo di sé.
Inoltre l'autocoscienza, la perfetta consapevolezza di esserci, nel qui e ora, non può essere una caratteristica della mente bensì del Cuore,
"Io sono" è pensiero della mente, ma la sensazione di esserci può essere avvertita anche in assenza di attività mentali perché è prerogativa dell'anima.
Portare l'attenzione sulla nostra incoscienza diventa un ottimo strumento per diventare velocemente più coscienti!
L'effettivo "essere presenti a sé stessi" è uno stato emotivo superiore e non una condizione mentale.
L'osservazione centrata, voluta, alimentata con sforzo attiva il centro emotivo superiore del Cuore, passaggio essenziale per la fabbricazione del vero Sé.
All'inizio può sembrare un lavoro esclusivamente intellettuale ma progressivamente renderà l'uomo capace di creare emozioni superiori quali la compassione, la gioia e l'amore vero.

Psicanalisti di se stessi

La psicanalisi può essere agganciata con grande profitto alla filosofia ermetica e in particolare all'Alchimia, tradizione iniziatiche che aiutano a raggiungere l'equilibrio dell'essere attraverso un processo alchemico di trasformazione interiore.
Secondo C.G.Jung un vero psicanalista deve prima psicanalizzare se stesso altrimenti non potrà aiutare nessuno perché sarà portato, nella sua meccanicità, ad osservare gli altri altre verso il filtro della sua personalità e non direttamente da anima a anima.

"Lo psicoterapeuta non deve perciò limitarsi a capire il paziente; è importate anche che capisca se stesso.
L'analizzando deve rendersi conto che l'analisi riguarda lui stesso, che l'analisi è parte della vita reale e non un metodo che può essere appreso meccanicamente."

C.G. Jung, Ricordi Sogni Riflessioni

L'osservazione costante dei comportamenti della macchina biologica e il ricordo di sé creano perciò il testimone che diventa "psicoterapeuta interno" in grado di compiere vere e proprie guarigioni miracolose.
Se si osserva un blocco psicologico, quello che in alchimia viene definito come "composto psichico" e se gli si porta luce, questo non potrà più agire indisturbato nell'ombra ma viene in un qualche modo "smascherato" perdendo così potere.

Tutte le emozioni negative vivono come demoni nel buio dell'inconscio ma se vengono osservate in stato di presenza, vengono in un qualche modo "redente" e si trasformano in energie superiori di evoluzione, in angeli a nostro servizio.

L'essere umano può trasmutare una debolezza in qualità semplicemente utilizzando:

1. Osservazione
2. Perdono
3. Non giudizio
4. Ricordo di sé

Se l'individuo riesce ad osservare un aspetto della propria psiche e lo giudica, automaticamente lo rifiuta e nel rifiuto non può esserci presa di coscienza.
Quando si cerca di eliminare qualcosa di fastidioso o doloro all'interno non si ottiene altro che una crescita di quell'entità psichica perché, nutrita dal disprezzo e dal rifiuto, diventerà sempre più forte.
Per meglio comprendere questo importante aspetto cito il mito dell'Idra che ne chiarifica perfettamente il nesso.

Nella mitologia greca l'Idra di Lerna o Idra era un mostro con nove teste a forma di serpente e quella centrale era immortale.
Il corpo era di un drago gigantesco e senza ali (interessante riferimento alchemico che utilizza la simbologia del drago senza ali per rappresentare la materia prima su cui l'iniziato deve lavorare).
Qualsiasi testa venisse tagliata, subito ne rispuntavano due; il suo sangue e il suo fiato erano veleno mortale.
Il mito narra che l'Idra fu ucciso da Ercole durante la seconda delle sue fatiche e non fu impresa facile: l'Idra si avvinghiò contro Ercole e lo fece cadere ma lui reagì tagliandole tutte le teste.
Con orrore l'eroe si accorse che dal mozzicone di ogni testa tagliata ne spuntavano istantaneamente altre due.
Per non cadere vittima del suo fiato tremendo Ercole lottava trattenendo il respiro.
Poi chiese aiuto al nipote Iolao: mentre Ercole tagliava le teste, Iolao dava fuoco al sangue della ferita, cicatrizzandola in modo che le teste non potessero ricrescere.
L'utilizzo del fuoco, altro importante elemento alchemico, rese possibile la sconfitta del mostro.

L'ultima testa tuttavia era immortale e non servì nemmeno il suo nuovo stratagemma: Ercole dovette seppellire la testa e il corpo dell'Idra sotto un masso enorme.

La fatica di Ercole contro l'Idra è un linguaggio simbolico che rappresenta il nostro lavoro alchemico di trasmutazione delle energie negative: l'Idra è il disagio, la sofferenza ciò che l'uomo vuole trasformare.

Il demone perciò va esposto al nostro sole interiore cioè il Cuore.
Osservandolo attraverso la luce dell'amore e del perdono che diventano il vero fuoco trasmutatore.
Non va assolutamente represso o combattuto: semplicemente occorre illuminarlo.
Per fare questa opera di trasmutazione è sicuramente necessario un grande sforzo ed occorre saper opportunamente dosare le energie.
Penetrare l'inconscio e portare alla luce tutte le sue ombre non è opera fattibile in pochi istanti.
Occorre ferma determinazione, costanza e un lavoro metodico e regolare.
La Volontà che si nutre in questo importante lavoro diverrà una grande ed efficace forza a cui attingere nell'affrontare la vita quotidiana e tutti gli ostacoli che si presenteranno.
L'uomo inconsapevole non ha alcuna volontà: egli fa solo ciò che la vita gli permette di fare.
Può diventare un uomo colto e di grande successo ma non avrà mai potere sugli eventi circostanti.
Bisogna compiere sforzi immani per combattere la meccanicità e ricordarsi di sé costantemente perciò, elemento necessario e imprescindibile è proprio il Volerlo.

La forza di volontà è la capacità di utilizzare volontariamente le energie dell'apparato psicofisico per poi metterle a servizio della vera essenza, cioè il Sé.
Occorrerà saper dosare le proprie energie lottando contro quelle abitudini che costringono l'uomo a disperderla costantemente.
Si disperde energia alimentando emozioni negative come l'ansia, la lamentela, la rabbia, il nervosismo, la depressione, la gelosia … oppure utilizzando male il nostro corpo fisico lasciandolo in balia della meccanicità (gesti superflui, contratture varie, posture errate …)
E ancora si disperde una quantità indicibile di energia con l'emozione negativa: tornando a vivere esperienze negative nel passato o proiettandosi in un futuro incerto.
E' necessario sospendere qualsiasi attività che porta a sperperare le preziose energie di cui si dispone e che potrebbero essere veicolate nella costruzione del corpo dell'anima o "corpo di gloria".

Ipnosi alchemica.

I contenuti della mente inconscia sono repressi dalla mente conscia che domina la psiche umana: occorre necessariamente invertire il processo, riportando alla mente conscia i contenuti dell'inconscio e permettere loro di espandersi anziché reprimerli.
Essi infatti sono scivolati nell'inconscio proprio a causa della repressione perciò se non si lavora affinché essi si manifestino, rimarranno lì.
Solo la mente conscia rappresenta il tramite e grazie ad essa si può stabilire un importante contatto.
Man mano che l'inconscio si svuota, l'inconscio collettivo comincia a parlare e quando tutta la parte inferiore della mente, la mente più profonda, è ripulita, la vita assume un aspetto molto più leggero e piacevole.

La mente conscia, ovvero il contenuto dell'emisfero sinistro, deve mettersi in silenzio e permettere alla parte silente presente nell'emisfero destro di emergere e inviare i suoi profondi ed importantissimi contenuti.

Il contatto con l'immaginario dell'emisfero destro è una importante via d'accesso all' inconscio che permette di entrare in uno stato di coscienza che cura.
L'ipnosi è uno stato alterato di coscienza caratterizzato da un'attenzione focalizzata e da un'alta suggestionabilità che permette ai messaggi di raggiungere facilmente la mente inconscia.
In questo stato è possibile attingere a preziose informazioni e si può intervenire per aumentare l'autostima o migliorare alcuni particolari aspetti umani perché durante la cosiddetta trance le risorse della mente subconscia divengono disponibili ad una vera e propria riprogrammazione mentale.

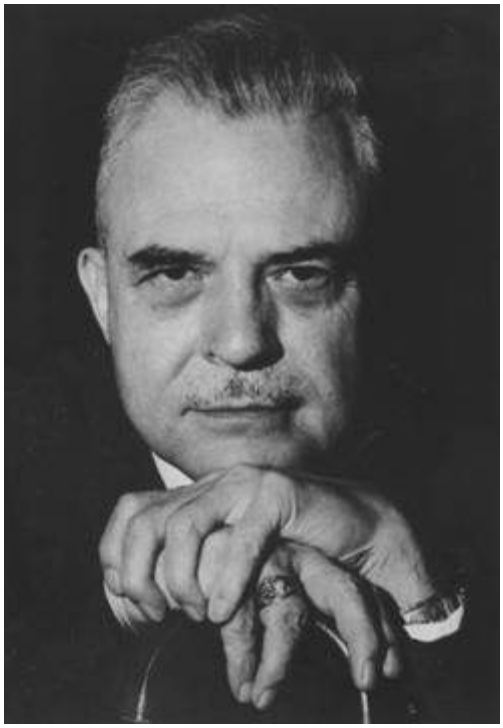
Per capire come funziona l'ipnosi è importante capire la sostanziale differenza che intercorre fra tra mente conscia e mente inconscia.
Mentre la prima contiene un numero di informazioni limitate e serve per analizzare, risolvere problemi, prendere decisioni e esercitare la propria volontà, la mente inconscia, invece, funge da archivio di memorie ed emozioni permanenti.
Quest'ultima ha la grande capacità di contenere e processare informazioni elevatissime; essa inoltre controlla tutte le funzioni corporee: respirazione, battito cardiaco, sistema immunitario, ecc.
Accedere alla parte inconscia e comunicare adeguatamente con essa, significa avere accesso al "programmatore autonomo interno" responsabile degli schemi mentali, comportamentali, emotivi e fisiologici dell'uomo.
Ovviamente questa mente inconscia è molto più potente rispetto alla parte razionale.

Se con la nostra parte razionale vogliamo per esempio smettere di fumare, riusciremo ad ottenere quel risultato solo a condizione che il nostro inconscio sia allineato con quell'obiettivo.
Per poter accedere alla mente inconscia e interagire con essa è necessario oltrepassare la cosiddetta soglia critica, ovvero il collegamento presente fra le due menti, fattore assolutamente determinante nell'attivazione delle risorse presenti nella mente inconscia perché ha il potere di accettare o rifiutare nuove informazioni.
Abitualmente la soglia critica è come una barriera che tende a respingere i messaggi che vanno in contrasto con la vecchia "programmazione": per questo molti tentativi di cambiamento supportati dalla sola forza di volontà non funzionano.

L'ipnosi diventa perciò uno strumento eccezionale perché durante la trance viene temporaneamente oltrepassata la soglia per comunicare alla mente inconscia i messaggi più appropriati in grado di favorire i cambiamenti desiderati.
Le applicazioni mediche dell'ipnosi sono in continua crescita: nel trattamento del dolore cronico, in sostituzione dell'anestesia durante gli interventi chirurgici, nel parto …

Non si tratta di magia, ma è l'effetto che si ottiene attraverso l'impiego delle risorse della mente subconscia o inconscia che riesce ad attivare il potere di auto-guarigione del corpo.

Mezzo scelto: l'ipnosi Eriksoniana.



L'Ipnosi ericksoniana è in assoluto quella che preferisco perché il suo approccio è semplice e naturale, poco invasivo e positivo.
Si tratta di una tecnica ideata dal medico e psichiatra clinico Milton Erickson (1901-1980).
E' una tecnica che accetta la situazione del paziente senza tentarne una ristrutturazione dal punto di vista psicologico e lavora con le risorse del paziente necessarie al cambiamento.
La trance ipnotica agisce su tali risorse, estraendole dall'inconscio e riportandole alla coscienza.
L'Ipnosi ericksoniana prevede un particolare rapporto tra il terapeuta e il paziente: è essenziale che si crei una relazione di reciproco rispetto e collaborazione.
Non esiste un'unica modalità di intervento standard: di volta in volta l'ipnotista deve adeguaresi al soggetto, facendo emergere le risorse e gli strumenti che quella particolare persona possiede già nel profondo dentro di sé e che con l'ipnosi si può riattivare.
Nell'ipnosi ericksoniana, l'ipnotista induce la trance attraverso l'uso dei modelli linguistici, di rispecchiamenti delle posture dell'interlocutore e dell'uso particolare della voce: nell'interazione fra i due e attraverso una normale conversazione, viene indotta una trance ipnotica atta a realizzare in modo assolutamente informale un cambiamento terapeutico.
L'ascolto, l'osservazione dello stile comunicativo e il ricalcarlo, inducono già uno stato di trance ipnotica del tutto naturale, che potenzia le risorse collocate nella mente inconscia del soggetto.

La trance è un fenomeno naturale che si genera nel paziente con l'intervento ed il supporto del terapeuta, in modo però da rappresentare una modalità individuale, propria del paziente.

Nel processo terapeutico il lavoro viene svolto essenzialmente dal paziente, mentre l'ipnotizzatore è semplicemente accompagnatore affidabile e presente nel momento del bisogno.

Lo strumento principale utilizzato nella trance ipnotica, per facilitare la comunicazione con la parte inconscia, è la *metafora*, ovvero una figura retorica che trasferisce ad un oggetto il nome proprio di un altro, secondo un rapporto di analogia tra essi.

Il riferimento della metafora deve essere semplice ed intuitivo e l'origine spontanea e discorsiva, quindi facilmente intellegibile per il paziente che deve sentirsela come propria.

Per questo motivo all'interno di una induzione l'ipnotista ripropone in forma metaforica frasi e concetti che il paziente ha esplicitato durante la verbalizzazione, in modo che solo l'inconscio possa interpretarli direttamente, mentre la parte razionale del soggetto non può capirli.

Questa azione è favorita dalla situazione che si viene a creare in uno stato di trance, cioè dall'abbassamento dell'attività dell'emisfero cerebrale che è maggiormente interessato dalla logica e di contro dalla maggiore partecipazione dell'emisfero emozionale.

Le parole ed il significato che introducono all'inizio la metafora vengono prodotte dall'area razionale in cui si trovano all'inizio e poi, lentamente si spostano verso l'area emozionale attraverso la verbalizzazione, attuata come discorso allegorico, più descrittivo che emozionale, in cui la comunicazione è enfatizzata e diretta alla parte razionale del soggetto.
E' importante che la verbalizzazione sia semplice da costruire e permetta al paziente di comprendere sia di cosa si sta parlando che il tipo di linguaggio usato.

Una volta che la persona ha compreso il percorso tracciato con l'ipnotista ci si può spingere più in profondità e parlare alla parte emozionale e più familiare attraverso le metafore, che sono particolari e più specifiche, prive di messaggi standardizzati ma costruite sul momento dall'ipnotista in base alla situazione discussa con il paziente.

Il processo di guarigione quindi passa dalla mente razionale a quella inconscia poi di nuovo a quella razionale attraverso la trance ipnotica produce nel paziente fenomeni immaginativi.

L'immagine mentale ha un importante e specifico ruolo nel processo ipnotico in quanto le immagini vissute non sono necessariamente quelle suggerite dall'operatore ma di fatto servono da guida e supporto per riorganizzare gli aspetti non chiari dell'esperienza psicologica.

Erickson parla dell'ipnosi in questi termini:

"In quei momenti le persone [...] tendono a fissare lo sguardo – verso destra o verso sinistra, a seconda dell'emisfero cerebrale dominante – e ad assumere quell'aspetto 'assente' o 'vuoto'. Possono chiudere effettivamente gli occhi, immobilizzare il corpo (una forma di catalessi), reprimere certi riflessi (come inghiottire, respirare, ecc.) e sembrano momentaneamente dimentiche di tutto ciò che le circonda, sino a quando non abbiano completato la loro ricerca interiore a livello inconscio di nuove idee, risposte e schemi di riferimento che ristabiliranno il loro orientamento generale verso la realtà."

(Milton H. Erickson, Opere, vol. I, Astrolabio, p. 513)

Nella prima fase, quando si induce la trance, si verifica un primo cambiamento dello stato di coscienza: si passa dalle onde beta (predominanti durante la veglia) alle onde alfa più lente.
L'alterazione delle vibrazioni cerebrali causa un rallentamento anche di altre attività (respiro, pressione sanguigna, battito cardiaco) e viceversa.
Invitare la persona al rilassamento, induce automaticamente a distaccarsi dagli stimoli esterni per focalizzare invece l'attenzione all'interno e alla voce dell'ipnotista; questo comporta un'ulteriore spostamento dell'attività cerebrale che passa da
Successivamente, con l'approfondimento dell'attenzione all'interno si manifesta un predominio delle onde theta, più lente tipiche della trance vera e propria.

Durante questo passaggio si destruttura lo stato di coscienza; l'ipnotista, riconoscendo i segnali fisiologici di una trance, passa all'utilizzo di un linguaggio metaforico - allegorico attivando l'emisfero destro.
Nascono nuove "realtà ipnotiche" nelle quali l'individuo, attingendo alle sue risorse profonde, potrà sperimentare nuovi esperienze e sviluppare nuove associazioni.
Tra l'altro si è scoperto, tramite la PET, che le realtà prodotte in ipnosi pur essendo virtuali attivano gli stessi percorsi neuronali della esperienza reale.
Secondo lo schema classico di Erickson il procedimento ipnotico passerebbe attraverso queste fasi:
1. Fissazione dell'attenzione.
2. Depotenziamento degli abituali schemi di riferimento e sistemi di credenze tramite distrazione, dubbio, paradossi, confusione, destrutturazione…
3. Ricerca inconscia tramite domande, metafore, racconti, aneddoti…
4. Processo inconscio tramite la creazione di nuove associazioni
5. Risposta ipnotica tramite l'espressione di potenzialità comportamentali e cognitive che vengono sperimentate come se avvenissero da sé.
In questa fase si possono sperimentare regressioni o avanzamento di età, amnesie, analgesie, comportamenti automatici, dissociazioni, allucinazioni, identificazioni …

Molti credono che l'ipnosi sia pericolosa perché fa perdere il contatto con la realtà mentre si tratta di una efficace tecnica che offre l'opportunità di capire come viene costruito il mondo reale tramite i processi neurofisiologici mentali e sociali per poi definire una nuova realtà dove è possibile modificare le limitazioni apprese.
L'ipnosi consente di evocare nel soggetto un'ampia gamma di risposte psicofisiche.

Con l'ipnosi si sospende temporaneamente parte dell'attività cerebrale dell'emisfero sinistro (razionale) che deve comunque rimanere attiva e soprattutto collaborativa (evitando resistenze e stabilendo un buon rapport) per poi accedere agevolmente all'emisfero destro (emozionale).
Una volta focalizzata l'attenzione e la persona è stato coinvolta nella ricerca trans derivazionale, si può accedere facilmente all'emisfero destro tramite paradossi aforismi, metafore giochi di parole, messaggi non verbali …
Per ricerca transderivazionale si intende un tipo di linguaggio vago ed evocativo nel quale si utilizzano cancellazioni, nominalizzazioni, frammenti di frasi, ambiguità fonologiche, sintattiche, di punteggiatura che impegna l'individuo a risalire alla struttura profonda della frase (a recuperare il significato completo) attivando l'emisfero destro.

La mappa di ogni persona è formata da regole e schemi di comportamento che sono scesi al di sotto della soglia di coscienza vigile perciò diventano automatici.
Le convinzioni in essa contenuti non vengono verificati e aggiornati regolarmente.

L'approccio Ericksoniano con paradossi, le metafore, la confusione e quant'altro, mira a cambiare il quadro di riferimento percettivo e cognitivo riassociando con grande creatività, le risorse del cliente.
Si vengono perciò a creare nuovi "quadri" di riferimento, frutto della creatività inconscia che mixa vecchio e nuovo.
In realtà molti studi di neurofisiologia dimostrano come la risoluzione di un trauma, di un sintomo, di una patologia, di un problema … sia il risultato di una rielaborazione che produce nuove associazioni capaci di integrare in modo costruttivo anche le esperienze "negative".
Quando un'esperienza non viene "metabolizzata" l'informazione acquisita (insieme alle relative immagini, suoni, odori, sensazioni …) rimane bloccata nella psiche attivando anche una nuova rete dove vengono proiettati altri traumi simili che traggono tutta la loro carica emotiva dal primo.
La risoluzione del trauma può avvenire solo dopo aver isolato l'informazione disturbante, e mettendola poi in contatto con altre reti neurali, di informazioni adattative e risorse.
Ogni stadio evolutivo comporta il passaggio a nuove modalità di relazione interpersonale.
Come vedremo per i processi alchemici, per poter rinascere è prima necessario far morire il vecchio.

La mia personalissima formula d'approccio magico/alchemica.

La particolare ed esclusiva relazione che instauro con la persona, ogni volta che mi viene richiesto aiuto o sostegno per risolvere un problema o migliorare una precaria condizione psicofisica, è di grande empatia e solidarietà.
Credo fortemente che, al di là della tecnica utilizzata, il primissimo e necessario presupposto per stabilire le basi di un'efficace relazione d'aiuto, sia l'empatia e l'accoglienza amorevole.
Per questo curo nei dettagli ogni minimo particolare, modulando il tono della voce, sorridendo sempre e cercando di trasmettere all'altro il mio massimo impegno e la mia totale disponibilità nel volerlo seguire amorevolmente, per ritrovare al più presto le risorse interiori silenti che sicuramente gli permetteranno di risolvere il problema che lo affligge.
Preparo un ambiente accogliente, ordinato e pulito, con musica di sottofondo rilassante, luce soffusa e adeguati profumi che portino la mente in uno stato di pace e armonia.
Entro con rapidità nei "panni dell'altro" cercando di comprendere il suo mondo interiore pur rimanendone distaccata e completamente in assenza di giudizio.

Ascolto con attenzione per capire esattamente, da un punto di vista puramente mentale, quali meccanismi si mettono in modo nell'individuo con cui mi relaziono e prestando particolare attenzione a come emerge l'emozione e come viene espressa, per riuscire ad entrare bene nello stato d'animo del narratore.

Amo relazionarmi con l'altro, che sento fortemente come parte di me, e mi piace moltissimo pensare che ciò su cui andremo a lavorare non sarà esclusivamente indirizzato a migliorare le condizioni dell'altro ma anche le mie.

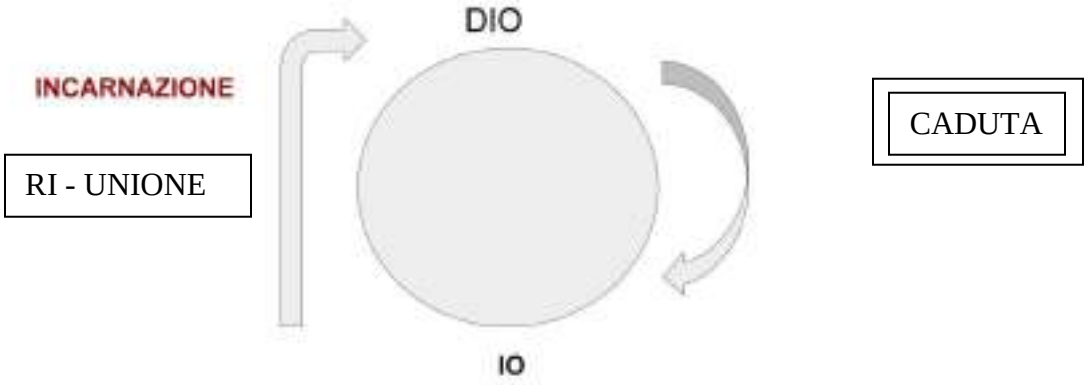
Ogni volta per me, dietro ad un incontro di questo tipo, c'è sempre anche una fantastica occasione per migliorare me stessa e per imparare qualcosa in più sul mondo delle relazioni umane.

Molto spesso ho notato che un buon ascolto permette all'altro di aprirsi a tal punto, da attivare la fiducia necessaria per lasciar libero sfogo all'autentica espressione del proprio sentire che, una volta liberato e lasciato scorrere come un fiume in piena, senza alcuna costrizione, diventa già da sé fonte perfetta di guarigione.

Inoltre, attivando la legge dello specchio e rimanendo sempre in uno stato di grande serenità interiore, permetto all'altro di vedere in me le sue stesse risorse interiori alle quali do sempre tanta energia e cerco con la mia modalità accogliente e ottimista, di amplificare al massimo.
Continuo a credere, al di là degli studi e dei differenti cammini intrapresi, che la chiave di volta per risolvere efficacemente qualsiasi problema, sia l'Amore.
Amando se stessi e amando l'altro, al di là della tecnica utilizzata per esprimerlo e manifestarlo al meglio, si può guarire qualsiasi ferita, sempre, anche quella più profonda …
Questa a mio parere è vera alchimia!

Che il viaggio alchemico abbia inizio.

L'alchimia è una disciplina teorica e pratica che si richiama al mito della perfezione della materia, sia metallica, chimica o spirituale.
L'obiettivo dell'alchimista era dunque quello di redimere i corpi dallo stato di caos, e raggiungere la loro essenza segreta.
Le varianti di questo mito sono innumerevoli: e dal divino Anthropos, l'uomo superiore che deve essere liberato dall'oscurità; all'anima mundi che l'alchimista deve estrarre dalla materia; al mito dell'eroe che intraprende la "*descensus ad inferos*" per raggiungere il tesoro nascosto.
Nelle profondità della materia giace sepolta la divinità (deus absconditus) che chiede di essere riportata alla luce.
Nonostante le differenti versioni in tutti questi miti si racconta di uno spirito disceso e incarnatosi nella materia (*descensus spiritus*).
Fin da Zosimo si può riscontrare nell'alchimia, come in tutte le correnti dello gnosticismo, una intensa riflessione sul tema dell'incarnazione.

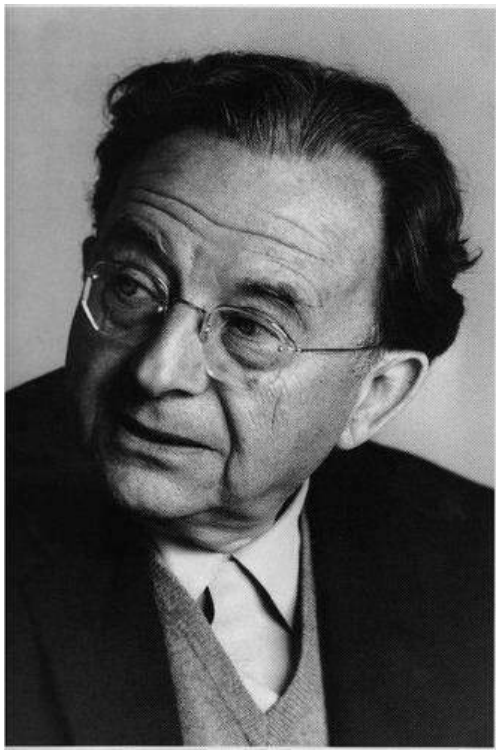


Nell'Uno primordiale la coscienza umana è parte del Tutto ma non ne ha consapevolezza.
Un frammento dell'Uno, chiamato Spirito o Monade, si separa da esso per poter sperimentare la consapevolezza di esserci.
Per maturare quella consapevolezza è pertanto necessario passare attraverso la separazione: occorre generare la dualità.
Un frammento divino entra in un corpo e l'Unità originaria apparentemente si divide in due: nascono così un Io che osserva e un universo che viene osservato.
Si tratta ovviamente di una separazione assolutamente illusoria in quanto non è possibile uscire in alcun modo dall'Uno onnicomprensivo.
In un certo senso avviene la divisione fra spirito e materia e si entra perfettamente nella dualità.

Ma la divisione fra osservatore e osservato genera un terzo elemento: la coscienza ovvero il senso di esserci che altro non è che l'Anima.
L'essenza divina che si incarna nella materia non si riconosce più perciò deve lavorare per poter prendere consapevolezza della propria natura originaria.
Scopo dell'esistenza umana è perciò riuscire a ricongiungersi all'Uno primordiale .

"Non avere coscienza equivale a non essere anima e ciò può accadere perché la consapevolezza è bassa o perché anima non si è in quanto non la si possiede."

Erich Fromm, Avere o Essere



Tutti all' Opera!

L'immaginazione degli alchimisti trova espressione in particolari raffigurazioni ricche di significati apparentemente occulti che tentano di comunicare verità e rappresentano conoscenze segrete.
Jung era molto interessato al simbolismo che riteneva frutto dell'inconscio e non certo dell'ego; i simboli che scaturiscono dall'immaginazione vengono da lui messe in relazione alle figure interiori che emergono dall'inconscio.
I simboli e le figure interiori mettono in comunicazione con Sophia, la saggezza immaginale del Sé che si esprime in quel modo pertanto stimola la meditazione profonda per far si che emerga il profondo significato occulto.
Ovviamente non ha alcun senso studiare gli emblemi da un punto di vista prettamente intellettuale: le raffigurazioni simboliche sono soggette a diverse interpretazioni e interagendo con esse occorre estrapolarne il personalissimo significato che apportano.

Esistono moltissimi emblemi alchemici sui quali poter lavorare per comprendere al meglio come attraverso un adeguato lavoro sull'inconscio sia possibile raggiungere la realizzazione del Sé, cioè la Pietra Filosofale.
In questa sede affronteremo lo studio e la comprensione delle stampe contenute in un importante testo alchemico dal titolo: "La Pietra Filosofale" attribuito ad un alchimista sconosciuto il cui nome è Lambsprinck.
Grazie a questo lavoro sarà possibile comprendere nella prospettiva alchemica, la psicologia del profondo che porta alla creazione del Sé individuale e la sua congiunzione con il mondo dello Spirito.
Accenniamo brevemente in cosa consiste l'Opera Alchemica.
Innanzi tutto occorre precisare che la Grande opera si può suddividere in tre stadi differenti chiamati: prima, seconda e terza coniunctio o meglio:

Prima fase:	Nigredo
Seconda fase:	Albedo
Terza fase:	Rubedo.

Il termine conunctio significa unione, congiunzione; pertanto si assiste alla realizzazione di tre differenti livelli durante i quali gli opposti si uniscono.
Dato che il Sé è frutto della congiunzione degli opposti ogni stadio corrisponde ad un diverso livello di formazione del Sé.

Il primo stadio ha inizio quando l'ego scopre la presenza dell'inconscio e si sforza a prestargli attenzione.
Si tratta probabilmente del lavoro più impegnativo dell'alchimista.
Grazie all'ipnosi l'ego entra in contatto con la materia oscura, ovvero l'inconscio e cerca di intuire qualche messaggio interpretando i segnali che riceve.
Grazie all'immaginazione attiva l'ego può sperimentare quella che Jung definisce come *funzione trascendente*, o meglio al tentativo di unificazione degli opposti, può iniziare a forgiare un nuovo centro.
I contenuti dell'inconscio si manifestano timidamente e l'ego deve rimanere sveglio e vigile senza venirne fagocitato: questo atteggiamento richiede un grandissimo sforzo.
Spesso i contenuti che emergono sono ombre oscure che vanno elaborate ed integrate pertanto non si tratta affatto di un lavoro semplice.
Grazie all'immaginazione attiva, l'inconscio inizia a proiettare nella mente conscia, immagini, suoni, sensazioni ecc… che l'ego deve accogliere rimanendo fuori dal giudizio e dalla critica (nell'auto-osservazione si parlava appunto del testimone esterno).
Si crea in questo modo una tensione tale che attiva appunto la funzione trascendente ovvero la reale possibilità di trasmutare gli aspetti negativi dell'ombra in emozioni superiori (che avverrà nella fase successiva).
Questa integrazione fortifica il Sé che raggiunge un nuovo livello di consapevolezza.

Al secondo stadio il Sé progredisce ulteriormente e prende vita assumendo una sua realtà autonoma all'interno della stessa psiche.
Nello stesso tempo l'ego sperimenta una nuova importantissima consapevolezza: si concepisce come parte del Sé e questo provoca una profonda rivoluzione interiore che permette all'ego di legarsi definitivamente all'inconscio.
Il Sé individuale inizia a formarsi grazie a quello che Jung definisce "processo di individuazione" .
In questo stadio occorre trasmutare l'ombra in luce.
Ogni aspetto oscuro che emerge dall'inconscio va sublimato e trasformato in emozione superiore.

L'individuo riesce ad accedere ad una nuova visione: sperimentare certe esperienze nella vita significa avere l'opportunità di "trasmutare il piombo in oro".
Questo è un passaggio estremamente delicato ed importante.
Desidero soffermarmi brevemente con un esempio concreto.

Seduta di ipnosi con XXX

XXX è una donna matura e responsabile che vive da anni un rapporto di coppia da lei definito stabile e tranquillo.
Fino al giorno in cui scopre di essere tradita e, dopo aver messo alle strette il compagno ponendolo di fronte alla scelta "o me o l'altra" si ritrova sola e disperata.
La sua vita non ha più alcun senso e cade in un profondo stato depressivo dal quale non riesce ad uscire.

Durante l'ipnosi XXX entra facilmente nell'immaginazione attiva e inizia a descrivere una scena a dir poco inquietante.
Si vede su una spiaggia durante una giornata uggiosa, camminare a piedi scalzi nell'acqua.
E' sola e percepisce il freddo del mare e un vento gelido la avvolge.
Piange e si sente sola ma non vuole spostarsi da quel contesto.
Le chiedo cosa vede intorno a sé e lei, dopo avermi fornito una descrizione dettagliata delle acque oscure e agitate, dei suoi abiti neri, dei capelli arruffati dal vento che le coprono disordinatamente il viso, inizia a piangere e sussurra: Aiutami.
A quel punto intervengo chiedendole cosa in quella situazione particolare avrebbe potuto sollevarla da quella profonda angoscia e lei risponde: il Sole.
Perciò la conduco in una visualizzazione creativa facendole immaginare che il cielo iniziava a schiarirsi e i raggi del sole attraversavano le nuvole che poco alla volta si diradavano.
Il mare si acquietava, così come il vento che diventava una brezza leggera e la luce iniziava a rendere il contesto più gradevole e rassicurante.
Poco alla volta XXX smise di piangere.
Focalizzandosi sulla sensazione di benessere che la luce e il calore le donavano iniziò ad inserire nuovi particolari: in lontananza poteva intravedere una barca bianca con a bordo un uomo vestito di bianco.
Era anziano, con capelli e barba bianca: le sorrideva e la invitava a ridere.
XXX diceva che avrebbe voluto conoscere quell'uomo che le trasmetteva pace ma sapeva che non sarebbe riuscita a raggiungerlo.
Io le ho chiesto come si sentiva e lei, anche se molto provata, diceva di stare meglio.
La visione di quella figura maschile la rassicurava e le piaceva osservarla, come se il semplice fatto di guardarla, fosse per lei prezioso nutrimento di energie benevole.
La invitai a rimanere su quella sensazione piacevole e poco alla volta la riportai nello stato di veglia.

A livello simbolico questo viaggio nell'inconscio ha fornito a XXX molti elementi su cui lavorare.
Le acque agitate rimandano all'inconscio collettivo ma soprattutto al piano delle emozioni che era la causa principale del suo dolore.
Il fatto che fossero agitate e scure evidenzia quanto fossero per lei quelle emozioni ingestibili e penose: in quello stato era totalmente vittima di una situazione per lei dolorosissima.
Ma nel momento in cui ha sperimentato "il nero più nero" della prima fase alchemica osservando tutto il materiale oscuro su cui avrebbe dovuto lavorare per risorgere a nuova vita, XXX ha avuto la forza di chiedere aiuto al suo inconscio ed è riuscita a richiedere l'apparizione del Sole, simbolo per eccellenza, della forza creatrice, della fonte della vita e della totalità dell'essere.
In sostanza ha fatto appello a quelle forze silenti nascoste nell'inconscio, che attraverso un atto di volontà, lei è riuscita a portare nella sua creazione immaginativa.
Grazie alla presenza del sole è riuscita poi a scorgere in lontananza la barca che simboleggia il mezzo di passaggio fra conscio e inconscio, a visualizzare il mare calmo e a percepire la brezza leggera e non il vento tumultuoso.
Ha creato insomma un contesto nel quale era possibile allentare la tensione e la sofferenza fino a scorgere sulla barca l'archetipo del Saggio interiore che la invitava a sorridere.
XXX a quella visione si sentiva bene e a suo dire era come "nutrita" dall'energia di quel vecchio.
L'inconscio le invia un messaggio assolutamente chiarissimo: deve accedere alla saggezza che dimora nel profondo per poter superare quell'ostacolo.
Ma a quel punto XXX riconoscendo il vecchio, è riuscita a riconoscere la presenza di quell'energia dentro di sé e su quella abbiamo lavorato nelle sedute successive fino alla svolta definitiva che ha avuto luogo nel nostro ultimo incontro (cinque in tutto).
In quell'ultimo incontro XXX è stata illuminata da una fonte di saggezza infinita.
Premetto solo col dire che XXX che dopo la sua prima seduta non aveva più pianto, e aveva vissuto le esperienze di trance come opportunità di comprensione e crescita.
Per non dilungarmi troppo in dettagli superflui mi limito a descrivere la sua visione.
Dopo essersi visualizzata nella sua casa affaccendata in meticolosi lavori di pulizia durante i quali decideva di buttare il superfluo, XXX entra nella camera da letto e vede l'ex compagno occupato in pratiche amorose con l'altra donna.
XXX prende immediatamente consapevolezza del dolore che quella visione le provoca ma rimane nell'osservazione senza tentare in alcun modo di sfuggire.
Sente emergere la rabbia, la gelosia, il rancore, la frustrazione, l'invidia ma non molla … rimane sul pezzo costringendosi ad osservare la scena.
Piange.
E inizia un lavoro spettacolare di trasmutazione di quelle energie negative.
Lei mi chiede di nuovo aiuto e io le domando: "Cosa ti serve ora per poterti sentire meglio?"
E XXX risponde con grande rapidità: "Voglio sentire crescere in me l'Amore".

La guido perciò all'interno del suo cuore e la invito a portare attenzione al grande amore che nutre al suo interno e che ha un grandissimo potere di guarigione.
La porto a sentire il battito e a concentrarsi sul ritmo rassicurante della vita.
Lei mi dice che vede all'interno del suo cuore una fonte d'acqua corrente pura e trasparente che scorre copiosa fino a riempire completamente tutto il suo corpo ma poi va oltre e poco alla volta riempie la stanza e copre i corpi dei dell'ex compagno e dell'amante.
E' un'acqua che trasforma tutto ciò con cui entra in contatto, ravvivandone i colori.
In quell'acqua lei si sente benissimo, amata e capace d'amare.
Poco alla volta l'acqua si ritira ma prima di scomparire del tutto, si manifesta davanti ai suoi occhi, la figura di una donna bellissima, come una Venere.
Questa dea le dice: "Sei molto di più" e dopo averle sorriso scompare.
XXX vede ancora più chiaramente la scena dei due avvinghiati sul letto ma ora lei è rapita in una sorta di estasi.
L'amore che ha sentito divampare nel suo cuore ha trasmutato tutte le emozioni negative provate prima in gratitudine e compassione.
Il pianto non era più reazione automatica del dolore ma una rappresentazione simbolica della nuova coscienza raggiunta.
Mi dice che ha capito la necessità della sua anima di vivere quell'esperienza e riesce a riconoscere la perfezione di ciò che le è accaduto.
Il suo rapporto non era più nutrito dall'amore vero da tempo: era semplice abitudine, formalità, comodità ma soprattutto era completamente vuoto di emozioni superiori.
In quel contesto non c'era crescita per nessuno dei due.
Quel evento inaspettato l'aveva messa alla prova sul piano di personalità, egoico, e lei costringendosi ad osservare la scena si era resa conto che stava coltivando solo emozioni negative che non voleva affatto provare.
Ciò che XXX voleva sperimentare invece, era l'Amore vero, ma non avrebbe mai potuto capire in alcun modo quanto fosse importante per lei se non avesse vissuto prima la terribile esperienza del tradimento e dell'abbandono.

Ricordo ancora che quando XXX è uscita da quell'ultima seduta di ipnosi era davvero bella, nonostante il trucco colato e gli occhi ancora gonfi per il gran pianto.
Mi abbracciò e mi ringraziò come mai nessuno aveva fatto prima e mi disse:
"Miseria! Sarebbe tutto così semplice se noi non decidessimo sempre di fare ciò che riteniamo giusto, convinti sempre di volere il meglio per noi e per gli altri!
Siamo proprio degli stupidi!
Quando sei nell'amore non c'è spazio per nessuna emozione negativa perciò quando la senti arrivare, significa che non stai amando.
E la vita è troppo breve per sprecarla soffrendo."

Albedo realizzata con successo!

Nel terzo livello di coniunctio il Sé individuale ben formato si congiunge ad un livello di realtà che lo trascende, il mondo divino che Dorn (allievo di Paracelso e grande alchimista) chiama *unus mundus* e che altro non è che il mondo divino, indiviso prima della separazione di spirito e materia.
Avviene concretamente il ritorno all'Uno e Jung descrive chiaramente questa fase nel "Mysterium Coniunctionis" in questo modo:

"L'unità dell'uomo, realizzata mediante un procedimento magico, significava per Dorn la possibilità di effettuare l'unione con il mondo, non però con il mondo della molteplicità che noi vediamo, ma con un "mondo potenziale" che corrisponde all'eterno fondamentodi ogni esperienza empirica (…)
Fondandosi sul Sé conosciuto con la meditazione e formulato in termini alchimistici, Dorn "attendeva e sperava" l'unione con l'unus mundus."

Il Sé pertanto si forma grazie a queste tre fasi.
Durante la prima fase gli opposti si tengono in tensione per innestare la funzione trascendente: in questa fase l'individuo sperimenta sporadicamente il Sé ma non è ancora in grado di sostenerlo a lungo.
Nella seconda fase si ha una'esperienza più profonda del Sé che si manifesta in forma stabile trasmutando le emozioni negative in emozioni superiori e integrando sempre più conscio e inconscio nella nuova consapevolezza.
Con la terza fase il Sé entra in relazione con un'entità ancora più ampia, la realtà del mondo psicoidale di Jung, che in sostanza rappresenta il vero ritorno all'Unità.

L'ipnosi nel "Femminino Sacro"

Da qualche mese seguo un gruppo di donne che hanno deciso di intraprendere un percorso di "Risveglio" delle proprie energie femminili silenti.
Non intendo dilungarmi troppo sull'argomento ma voglio portare l'esperienza di alcune sedute di ipnosi estremamente interessanti che hanno fatto emergere l'archetipo del bambino interiore ferito, causa dei principali blocchi nella vita di queste persone.

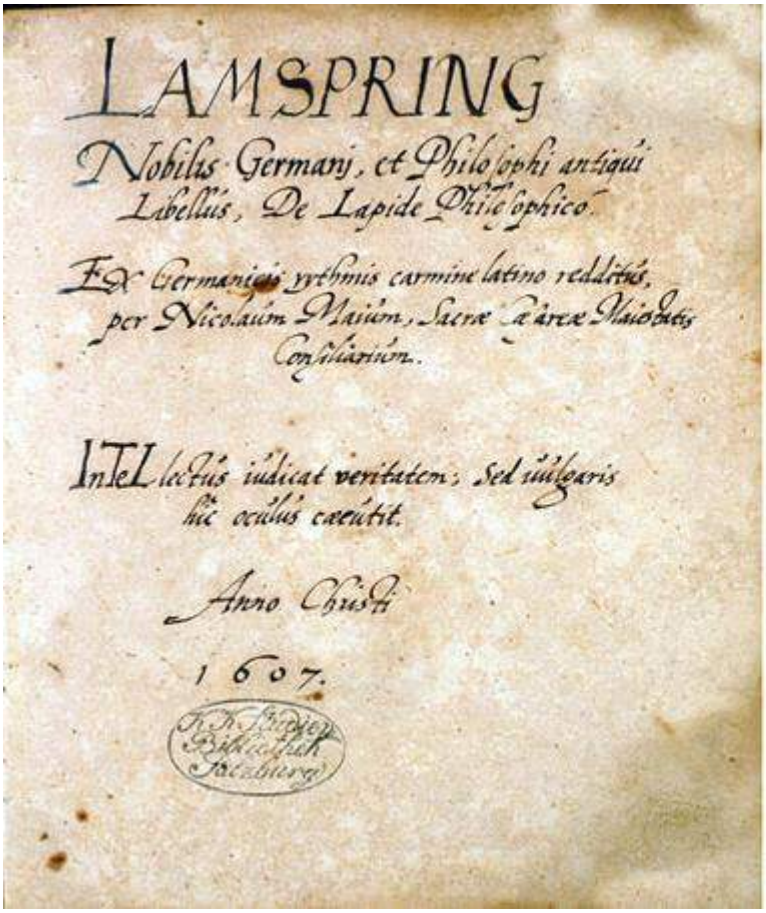
Caso A.

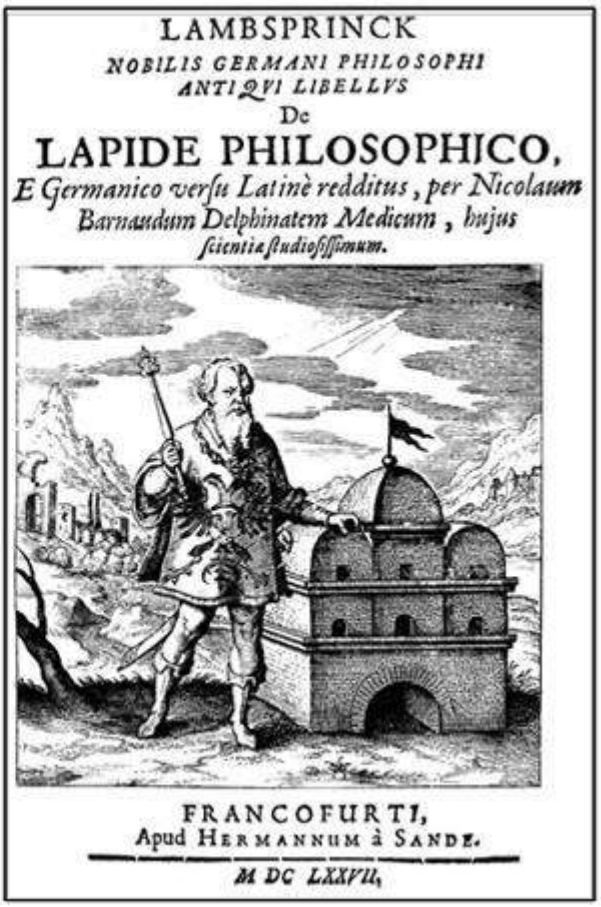
Maria è una donna di circa sessant'anni, in pensione, con una vita assolutamente ordinaria senza particolari disagi o conflitti evidenti.
Ha un rapporto di coppia che definisce soddisfacente, non ha problemi economici e gode di buona salute.
Non mi aspettavo perciò di dover tirar fuori nulla di particolare e credevo si sarebbe trattato di un lavoro semplice e veloce.
In realtà abbiamo aperto il vaso di Pandora ed è uscito un trauma davvero doloroso e non metabolizzato.
La seduta d'ipnosi è stata incredibilmente forte e ha fatto emergere un conflitto irrisolto, che silente rimaneva custodito e bloccato nell'inconscio: il rapporto con il padre.
Non ho mai visto nessuno piangere in quel modo!
Ha rivissuto i momenti dolorosi dell'infanzia entrandoci a tal punto da assumere atteggiamenti e movenze tipiche di una bambina di quattro/cinque anni.
In particolare è entrata nel ricordo di una giornata in cui il padre, rientrando dal lavoro, l'ha allontanata più volte e si rifiutava di prestarle attenzione nonostante le sue ripetute richieste.
Di fondo c'era un problema ben più grave: lei è cresciuta sapendo che il padre non voleva una figlia femmina ma un maschio perciò si è sempre sentita rifiutata.
Quel ricordo ha amplificato in lei la consapevolezza del rifiuto e tutti i meccanismi da lei inconsapevolmente attivati durante la sua intera esistenza, per potersi riscattare con il padre.
In realtà Maria ha sempre indossato i panni della donna manager, incarnando la dinamicità, la forza e l'intraprendenza, peculiarità tipicamente maschili che hanno soggiogato, anzi represso e messo completamente a tacere, tutta la parte femminile legata all'accoglienza, all'amorevolezza e alla dolcezza.
Insomma, si è del tutto snaturata e pur avendo condotto una vita "quasi" normale, ha sempre coltivato nel profondo, la ferita di non essere stata accettata dal padre per ciò che in realtà era.
Dopo aver lasciato sfogare il dolore, abbiamo portato l'attenzione sugli strumenti di cui Maria adulta dispone per curare la bambina ferita e rifiutata.
E il miracolo, ancora una volta, è avvenuto.

Caso B.

Laura, giovane donna di trentacinque anni, sposata, con una buona situazione economica e nessun particolare disagio da dover affrontare.
Anche lei incredibilmente, è entrata con grande facilità in trance, facendo emergere l'archetipo della bambina interiore ferita.
E' tornata nel passato, rivivendo momenti di grande tenerezza e complicità nel rapporto con il nonno materno, scomparso quando lei era adolescente.
Il lutto non è ancora stato elaborato e la ferita per la perdita di una figura così importante continua a provocarle molto dolore.
Anche in questa seduta è stato necessario lasciar sfogare la bambina disperata che faticava persino a parlare per esprimere la sua sofferenza.
Fiumi di lacrime e singhiozzi, come solo una bambina sa fare, senza maschere e senza alcun controllo.
Al momento della rielaborazione del dolore Laura ha capito perfettamente che la sua mente logica e razionale aveva avuto il sopravvento: il giorno della morte del nonno si era chiusa nel suo dolore senza permettersi in alcun modo di viverlo completamente.
Come tutti gli adolescenti credeva di dover dimostrare che era in grado di gestire quella perdita, farsene una ragione: il nonno e molto vecchio e la morte è un processo naturale che doveva essere affrontato con forza e coraggio.
Così era stato, ma solo apparentemente.
Ora però Laura adulta si è finalmente permessa di lasciar emergere tutta la parte ombra che quell'episodio aveva portato in superficie.
Doveva lasciar andare una persona amata, con la quale aveva trascorso gli anni più belli della sua infanzia, accettando il dolore della perdita e trovando dentro di sé le risorse necessarie per poter vivere serenamente anche in sua assenza.
Ha dovuto richiamare a sé in stato di trance la figura del nonno e di lei ancora bambina e ha messo in scena una sorta di atto teatrale in cui lei chiedeva al nonno di non lasciarla mai, di rimanere sempre energeticamente in contatto con lei anche dopo la morte fisica.
E solo dopo che il nonno l'ha abbracciata e stringendola forte a sé ha pronunciato le parole da lei richieste, Laura ha tirato un grande sospiro di sollievo e ha sorriso.
Finalmente ha lasciato andare il dolore del lutto trattenendo solo i ricordi più belli e l'intima certezza che il nonno, in un qualche modo, le era sempre accanto e le inviava messaggi inequivocabili per farglielo capire.
Anche in questo caso … trasmutazione alchemica avvenuta!

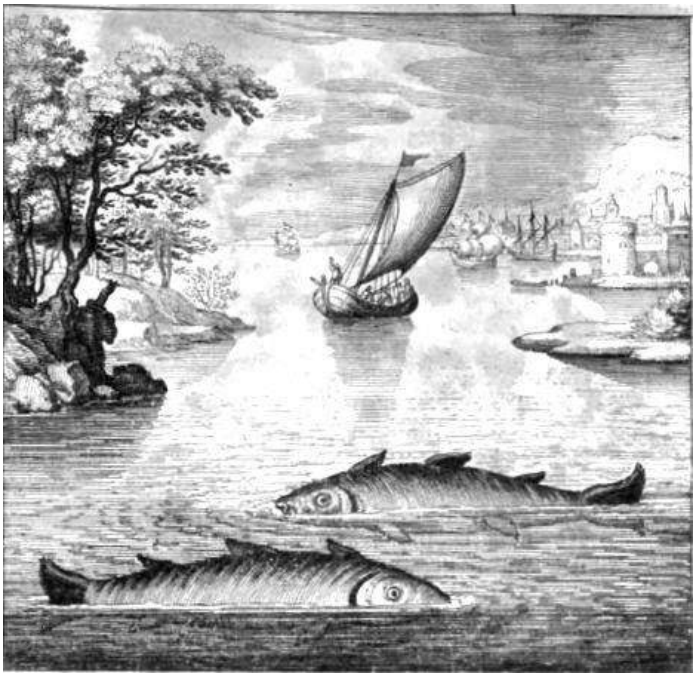
La Pietra Filosofale di Lambsprinck
"De Lapide Philosophico Libellus"


LAMSPRING
Nobilis Germani, et Philosophi antiqui Libellus, De Lapide Philosophico.
Ex Germanico rythmis carmine latino redditus, per Nicolaum Maium, Sacre Cæsareæ Maiestatis Consiliarium.
Intellectus iudicat veritatem; Sed vulgaris hic oculus cæcutit.
Anno Christi
1607.


LAMBSPRINCK
NOBILIS GERMANI PHILOSOPHI ANTIQVI LIBELLVS
De
LAPIDE PHILOSOPHICO,
E Germanico versu Latinè redditus, per Nicolaum Barnaudum Delphinatem Medicum, hujus scientiæ studiosissimum.
FRANCOFURTI,
Apud HERMANNUM à SANDE.
M DC LXXVII.

Questo testo è stato pubblicato moltissime volte fra la seconda metà del XVI secolo e gli inizi del XVII.
Include alcuni commenti scritti ma la parte più interessante è quella degli emblemi che rappresentano alla perfezione il viaggio alchemico e la realizzazione del Sé.

EMBLEMA I



Questa immagine mostra in primo piano due pesci rivolti in direzione opposta che si muovono nel mare (sia il mare che i pesci simboleggiano l'inconscio collettivo); in lontananza si scorgono due rive opposte: una mostra una foresta (mondo inconscio) e l'altra una città (conscio).
Al centro dell'immagine è raffigurata una barca con a bordo alcune persone e simboleggia il veicolo che porterà la persona a navigare sulle acque e nella profondità dell'inconscio; questa imbarcazione è stata costruita dall'uomo pertanto rappresenta "il metodo", il sistema con cui l'uomo può intraprendere quel meraviglioso viaggio.
Questa è la situazione che appare all'inizio dell'opera alchemica.
I due pesci che rappresentano il conscio e l'inconscio, ovvero il Sé latente non ancora integrato, guardano in direzioni opposte.
Interessante sottolineare che in alchimia si parla di *pesci senza ossa*, o *pesci senza spine* per simboleggiare la materia su cui occorre lavorare: un piano di personalità che non possiede forza, senza una adeguata centratura interiore.
La frattura psichica è simboleggiata anche dalla foresta che si trova sul lato sinistro dell'immagine e che rappresenta l'inconscio mentre la città, simbolo della mente logica e razionale appartenente all'ego, si trova sul lato destro; le due parti non sono in alcun modo collegate.
La barca rappresenta la personalità umana pronta ad intraprendere il viaggio dell'unificazione degli opposti.

La presenza di due pesci indica che l'ego è pronto a confrontarsi con l'inconscio per iniziare il processo di integrazione; le immagini duplicate rimandano sempre alla simbologia del processo di costruzione del Sé.
Quando la persona è impegnata consapevolmente al lavoro di costruzione del Sé, può chiedere nella fase di immaginazione attiva, di palesarsi affinché l'ego possa confrontarsi con essa.
Il pesce deve perciò emergere dall'acqua per poter essere visto e riconosciuto: il sistema di credenze del piano di personalità funge ora da calamita per i giusti contenuti inconsci che la persona in questione deve integrare, i quali prenderanno una particolare forma di figura interiore.

"Dio stesso, nella sua fiamma eterna, si può pescare come un pesce nel mare profondo"

C.G. Jung

In sostanza il pesce nel mare è come un Dio da riscattare.
Gli alchimisti ricercano Dio nella materia come Jung lo ricerca nelle acque tenebrose dell'inconscio.
Nell'anima umana è presente un nucleo divino inconscio: il Sé e l'alchimista ricerca proprio questo Sé, il Dio interiore intrappolato nella materia per riscattarlo attraverso una lunga serie di operazioni.
I due pesci perciò sono aspetti di una stessa essenza: il Sé è uno all'inizio ma si scinde in due quando inizia il lavoro di trasformazione.
Conscio e inconscio si manifestano come opposti che fanno parte di un unico Sé: è necessario che si separino per poter essere successivamente riuniti nel processo evolutivo intrapreso e originare un essere totalitario perfetto, formato da materia e spirito integrati in armonia.
L'uomo si trova nel centro del disegno, sulla barca e questo significa chiaramente che deve essere in una posizione tale per cui rifiuta di identificarsi totalmente nel piano della personalità e nemmeno in quello dell'anima.
Prende le distanze sia da uno che dall'altro: osserva i due pesci con distacco.

EMBLEMA II

Ora lo scenario è cambiato: siamo nel bosco quindi nell'inconscio.
Un cavaliere (ego) lotta contro un drago (inconscio non relazionato e caotico).
La figura del drago in alchimia è estremamente importante; per meglio comprenderla riporto una citazione tratta da "Coelum Terra" di Thomas Vaughan in A.E. Waite "The Magical Writtings of Thomas Vaughan" dove lo stesso drago si descrive in questo modo:

"Io sono il drago velenoso presente ovunque.
La mia acqua e il mio fuoco si dissolvono e si coagulano; fuori dal mio corpo estrarrai il leone Rosso e Verde; ma se non mi conoscerai bene, il mio fuoco distruggerà i tuoi cinque sensi. Sprigiono dalle narici un terribile veleno, che ha causato la distruzione di molti (…) Sono l'Uovo della natura conosciuto solo dai saggi (…) mi chiamano (…) Mercurio (…).
Sono l'antico drago presente ovunque sulla faccia della terra; sono padre e madre; giovane e vecchio; debole e fortissimo; vita e morte; visibile e invisibile; duro e molle; in discesa verso al terra e in ascesa verso i cieli; altissimo e infimo; leggero e pesante (…).
Sono tenebra e luce; scaturisco dalla terra e sorgo dal cielo."

In questa descrizione il drago unisce nella propria natura tutti gli opposti e si collega al Mercurio che Jung ben descrive in "Lo Spirito Mercurio" in Opere vol. 13, Studi sull'alchimia"

"Mercurio (…) è l'arcanum, la materia prima, il "padre di tutti i metalli", il Caos primordiale, la terra del paradiso, la materia "a cui la natura ha lavorato un poco, lasciandola però imperfetta".

Ma esso è anche l'ultima materia, il fine della sua propria trasformazione, la Pietra, la tintura, l'oro filosofale, il carbuncolo, l'homo pholosophicus, il secondo Adamo (…) il re, la luce delle luci (…) anzi la divinità stessa o il suo perfetto corrispondente."

Il drago perciò è la personificazione del Sé inespresso che giace nell'inconscio umano.
Diventa materiale che attraverso il processo alchemico, subendo opportune trasmutazioni, diverrà Pietra Filosofale.
Nel primo incontro con l'ego, l'inconscio si manifesta come caos o bestia selvaggia: è pertanto necessario che sia adeguatamente preparato per affrontarlo.
Per questa ragione appare come un cavaliere con armatura e spada ed è dotato di grande forza di volontà.
Non si aspetta amore e accoglienza, ma tensione e disagio, effetto inevitabile e necessario della *funzione trascendente.*
Il cavaliere deve portare ordine e simboleggia l'atteggiamento eroico di chi decide di intraprendere un viaggio tanto duro e faticoso.
E' rappresentazione del principio maschile, del mondo del pensiero logico e razionale, del discernimento mentre la lama della spada che impugna riporta all'acutezza del piano mentale che divide le esperienze per poterle comprendere.

Jung, in "Psicologia e religione" Opere vol. XI, definisce la spada:

"la spada è molto più di uno strumento che divide (…) è la forza che trasforma l'infinitamente piccolo in infinitamente grande (…). Questo significa la trasformazione dello spirito nel principio divino. L'essere naturale va a coincidere con il soffio divino."

La spada diventa potente strumento di trasformazione e simbolo di un importante cambiamento che porta la natura umana a diventare divina.
Il drago, simbolo della natura umana nella sua forma irredenta, è una divinità potenziale oppressa dal caos e dall'inconscio; questo stato di disarmonia e ignoranza deve essere eliminato affinché si possa instaurare una nuova condizione d'essere più elevata.
La spada, principio del Logos che capisce e organizza, simboleggia proprio la trasformazione.
Grazie alla spada l'ego decide di fare ordine, focalizzando la sua attenzione e la sua volontà in quella direzione; uccidendo il drago uccide se stesso nella sua natura inferiore.
Se il cavaliere può essere considerato come principio della coscienza, il drago rappresenta appunto il principio dell'inconscio e vengono raffigurati come la prima coppia di opposti all'inizio del processo.
La coscienza è qualcosa di più del semplice ego anzi, potremmo dire che l'ego è il centro della coscienza che comprende anche valori culturali, standard collettivi di comportamento, sistema di valori etici, morali, religiosi ecc … frutto dell'inconscio collettivo.
L'ego non ha ancora realizzato la propri individualità ma si identifica ancora con tutte le verità comunemente accettate dal mondo.

EMBLEMA III

All'interno del bosco il cavaliere viene sostituito dall'unicorno e il drago da una cerva.
Interessante notare come il corno dell'unicorno si trovi nella stessa posizione in cui trovava, nella precedente immagine, la spada del cavaliere.
Siamo in una nuova fase simboleggiato dall'ingresso di due nuove figure.
L'unicorno bianco solitamente simbolo di femminilità, rappresenta qui il mondo maschile mentre l'animale di sesso femminile è stato volutamente figurato nel cervo che solitamente incarna energie maschili.
Tutto riconduce alla necessità di integrazione degli opposti, che ora si sono avvicinati e non sono più in contrasto come appariva invece nell'emblema precedente.
In questo incontro un po' di tensione si è allentata ma osservando attentamente il dislivello in cui sono posizionati i due animali, è chiaro che la divisione non è ancora stata superata definitivamente.
La spada è diventata corno perciò è presente un simbolo che richiama all'unità e alla concentrazione necessaria per proseguire nel processo in atto.
Gli opposti che si combattevano con forza ora si sono ammorbiditi perciò conscio e inconscio allentano il conflitto.
Il fatto che le figure portano in sé tratti sia maschili che femminili significa che sta avvenendo uno scambio nel quale l'ego inizia ad integrare i messaggi dell'inconscio e pure l'inconscio stesso subisce una trasformazione proprio perché è stato illuminato dalla coscienza.

EMBLEMA IV

Gli opposti ora si sono ulteriormente avvicinati, il dislivello del terreno non c'è più e gli animali appartengono alla stessa specie e ciascuno ha assunto molte caratteristiche dell'altro.
L'ego e l'inconscio si sono trasformati l'un l'altro: il primo ha lasciato andare molte regole e rigidità imparando a seguire maggiormente i sentimenti e le sensazioni avvicinandosi così alla sua natura interiore.
L'inconscio d'altro canto, lasciando filtrare la luce della coscienza, ha portato ordine nel caos lasciando spazio all'armonia.
In teoria sarebbe possibile un accoppiamento, la famosa *coniunctio* alchemica.
Ma i leoni sono simbolo di ferocia e selvaticità: la trasformazione sta avvenendo nel profondo e a livello istintivo, fuori dal controllo dell'ego.
In questa fase quando l'ego compie una immaginazione attiva e penetra nell'inconscio è desideroso di attingere a nuove consapevolezze così come l'inconscio, attende uan sua visita per potergli essere d'aiuto.
Si sta verificando la prima coniunctio grazie alla quale ego e inconscio avviano il processo che porterà ad una prima manifestazione del Sé.

EMBLEMA V

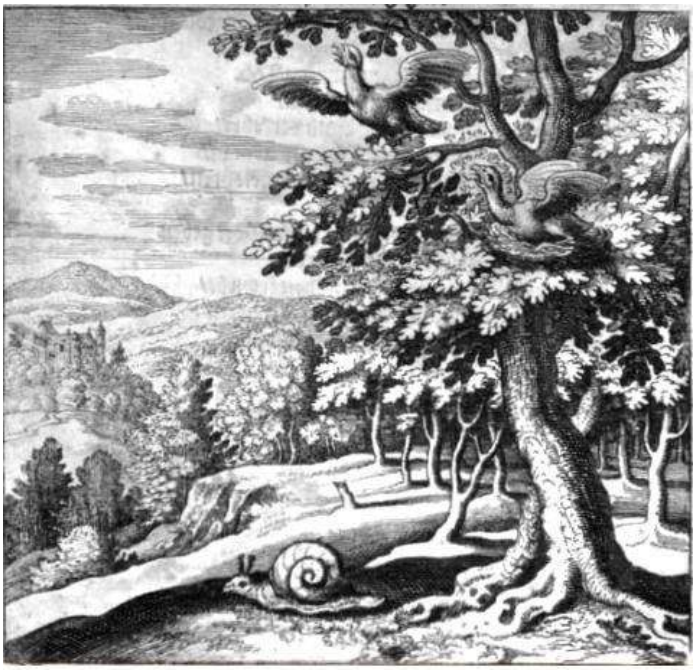
Ora c'è ostilità fra i due animali (un lupo e un cane) e il testo che accompagna questa immagine parla di rabbia, gelosia e di lotta feroce.
In alchimia la coniunctio è associata alla morte perciò la morte degli animali è assolutamente necessaria affinché le due essenze si mescolino perfettamente.
Ma se spostiamo l'attenzione allo sfondo osserviamo innanzi tutto la presenza di un ponte, simbolo di unione che dimostra come i mondi del conscio e dell'inconscio ora siano collegati.
Inoltre i paesaggio è cambiato: la città si espansa sulla riva sinistra e non ci sono più barche nel mare: ora non servono più mezzi di trasporto perché c'è il ponte.
Affrontiamo ora il tema della morte e della rinascita.
Non può esserci crescita senza una precedente morte o come dicevano gli alchimisti, non ci può essere generazione senza putrefazione.
Perché l'ego possa entrare in una perfetta comunicazione con l'inconscio, deve necessariamente morire al suo precedente stato di coscienza.
A suo tempo il Sé inespresso (drago) è morto per mano del cavaliere: l'inconscio e il suo caos sono stati uccisi dall'ego.
Entrare in relazione con l'ego per l'inconscio, significa lasciare il paradiso per entrare nel mondo reale e questo passaggio non deve essere affatto semplice e indolore.
L'inconscio deve fare i conti con le limitazioni e le restrizioni dell'ego e questo coincide proprio con la sua esperienza di morte.
Ora il cane nell'emblema rappresenta il Sé: il cane generato nella prima coniunctio è amico dell'ego (il cane è un animale addomesticabile) ma il Lupo, pur essendo più mansueto del leone, è ancora un animale feroce.

Questa immagine illustra perfettamente la funzione trascendente di Jung che si può ricondurre al ponte che collega ego e inconscio.
A questo punto l'ego incontrerà la sua stessa morte e se non entra nella chiusura o nel rifiuto passerà velocemente allo stadio successivo.
L'inconscio è ora più facilmente accessibile e si è parzialmente trasformato diventando parte del Sé manifesto; l'ego non è ancora in grado di fare questo passaggio: percepisce ancora l'inconscio come qualcosa di separato da sé, anche se a questo livello lo percepisce come amico, alleato con il suo stesso obiettivo.
Questa prima conunctio porta una grande trasformazione nella psiche ma il Sé non è ancora abbastanza forte per manifestarsi in modo continuativo; è ancora troppo fragile rispetto alle altre due forze presenti.
Per molte persone questa fase è estremamente dolorosa e frustrante perché una volta consapevolizzata la sensazione del Sé, sentire di averla persa è molto triste.
Alcuni pensano di aver fatto qualcosa di sbagliato ed iniziano a giudicarsi severamente e questo atteggiamento è assolutamente errato.
Il giudizio appartiene esclusivamente all'ego e lo appesantisce creando squilibrio, allontanando sempre più la realizzazione del Sé.
Occorre semplicemente tener presente che il Sé non può rimanere a lungo a contatto con l'ego perciò è necessario adattarsi a questa alternanza di presenza e assenza.

EMBLEMA VI

Ecco che ricompare il drago, la prima materia che inizialmente simboleggiava il Sé ancora inespresso e ricompare nuovamente il crepaccio del suolo.
L'uroboros (simbolo di eterno movimento e sviluppo) rappresenta l'importante processo che si sta svolgendo all'interno del Sé, da quando esso si è celato all'ego che non lo riesce più a percepire.
E' avvenuta una separazione assolutamente necessaria: il Sé allontanandosi dall'ego può lavorare solo su se stesso. E dedicarsi alla sua purificazione e trasformazione interiore.
Come era ben noto agli alchimisti, solo il Sé può creare se stesso; l'ego ha fatto la sua parte e ora deve semplicemente accettare il dolore provocato dalla sua assenza e aspettare che il processo di formazione del Sé si completi.

EMBLEMA VII



Nel bosco, ma in una posizione più alta rispetto alle precedenti immagini, compaiono ora due uccelli.
Su un albero, in una collina o montagna, un uccello sta tentando inutilmente di volare via mentre l'altro è nel nido.
Essere in alto, a livello alchemico, significa entrare in una fase che viene chiamata "sublimatio" che consiste nella separazione dello spirito dalla materia, affinché possa elevarsi.
Mentre lo spirito ascende il corpo si purifica rimanendo in attesa che lo spirito ritorni.
Di nuovo viene portata l'attenzione sull'unione degli opposti.
Il commento scritto dall'autore che accompagna questa immagine chiarisce che i due uccelli sono legati in matrimonio anche se è evidente una certa tensione.
Un uccello vola e l'altro è fermo per rappresentare l'unione del fisso e del volatile alchemici.
Anche se la prima *coniunctio* è compiuta, rimane il problema della volatilità del Sé che non riesce a rimanere a lungo in connessione cosciente con l'ego.
E'necessario un altro processo che "fissi" il Sé in un luogo che diventi il nuovo centro, facilmente accessibile all'ego e questa fissazione richiede un'ulteriore trasformazione della psiche.
Quando questa avviene si giunge alla seconda coniunctio.
In alchimia l'uccello è riconducibile all'anima e allo spirito ma può essere inteso anche come mediatore fra terra e cielo.
La prima *coniunctio* realizzata, non rende saggio l'uomo perché si tratta del frutto di un lavoro mentale transitorio; questa fissazione perciò è molto utile per radicare la posizione raggiunta.

L'unione matrimoniale dei due uccelli è solo un unione mentale.
Ma per stabilizzarne i contenuti è necessario integrare la consapevolezza dell'ego attraverso sentimenti e convinzioni; l'uomo deve esercitarsi a percepire il Sé focalizzando l'attenzione sui sentimenti che nascono dall'interazione dei due aspetti.
Non si tratta di percepire delle emozioni da vivere l'esperienza della sentita presenza del Sé.
Nella prima coniunctio l'ego è entrato in relazione con l'inconscio attraverso l'immaginazione attiva che gli ha permesso di manifestarsi; ora l'attenzione dell'ego deve spostarsi sul Sé e sulla sensazione generata dalla sua presenza.
Questo particolare sentire interiore dà sempre una grande centratura, un magnifico senso di consapevolezza e cooperazione interiore.
A questo punto è necessario che l'ego rimanga aperto e disposto ad accettare il fatto che è sempre unito al Sé anche se non può sentirne la presenza e aver fiducia nel fatto che il Sé riapparirà, senza concentrarsi mai sull'assenza.
In questa fase il più importante cambiamento avviene quando il Sé diventa un contenuto permanente della psiche e basta una piccola attenzione ben focalizzata per percepirlo.
Non è più necessaria alcuna lotta.
Quando questo avviene si è passati alla seconda unione: Spirito e Anima unificati sono riuniti nel corpo dopo essersi radicati e fissati in una forma permanente.

EMBLEMA VIII

I due uccelli presenti si stanno divorando a vicenda: come avviene sempre in alchimia, la nascita del Sé fisso presuppone una necessaria esperienza di morte perché non si può conquistare nulla di nuovo se non sacrifica il vecchio.
E' molto scoraggiante dover sacrificare quanto realizzato fino a questo momento perciò a questo stadio dell'opera molti si arenano.
L'esperienza vissuta al primo stadio è molto intensa perché si diventa consapevoli della presenza del Sé e si riesce a condurre un'esistenza molto più piacevole e gratificante.
Affrontare di nuovo la "notte oscura dell'anima" richiede grande coraggio soprattutto in considerazione del fatto che ora, la presenza del divino, non è più un semplice concetto mentale: a questo punto del processo alchemico si è realmente percepita la presenza perciò, sentirselo strappare via è quanto mai doloroso.
Occorre notare che nella figura riappare nuovamente la barca: l'ego è ancora chiamato a combattere per mantenere la sua posizione centrale.
Deve rimanere ben radicato e focalizzato sull'impegno necessario alla realizzazione completa del processo.
Termina qui la fase Albedo.

EMBLEMA IX

Eccoci nell'importante passaggio alla seconda *coniunctio*.
I sette gradini rappresentano i sette stadi dell'opera.

Un re (che incarna la pietra filosofale) siede al suo trono reggendo un globo sormontato da una croce, simbolo di autorità e armonia e poggia i piedi sul corpo del drago: ora egli è perfettamente in grado di portare ordine nel caos.
Al suo fianco è presente un pesce perciò ci ricorda gli inizi e le successive trasmutazioni avvenute fino a diventare re.
Il Sé manifesto è ora emerso e diventa stato dell'essere in una congiunzione fissa e inamovibile a cui si può attingere in qualsiasi momento.
Dorn definisce questa seconda *coniunctio* "unione dei corpi": lo spostamento dall'unione mentale a quella fisica indica che è avvenuta realmente la perfetta integrazione.
L'idea di unire gli opposti si è finalmente concretizzata.
Questa tappa segna la fine di ogni combattimento: gli opposti sono equilibrati e coesistono in modo armonico ed equilibrato, regolati dal Sé.
Per mantenere questo equilibrio l'ego deve solo rimanere in relazione con il Sé.
Poiché il Sé è depositario della conoscenza ora l'ego può attingere a tale immenso tesoro.
Occorre sottolineare però che la saggezza del Sé non di natura intellettuale ma permette di accedere all'essenza delle cose, delle situazioni e delle persone; l'ego che convive con il Sé non ha più bisogno di porsi domande perché percepisce immediatamente l'essenza delle cose e sa ciò di cui necessita.
Non esiste più un corretto e uno scorretto perché la persona sa come deve muoversi nella dualità facendo sempre ciò che è chiamata a fare.

Percependo il Sé e i suoi messaggi l'ego rimane unito al nuovo centro psichico.
Il Sé d'altro canto, si trova al culmine del processo di individuazione e integra tutte le operazioni del processo.
Questa unione porta grande felicità: i messaggi del Sé sono sempre chiari e l'ego attinge ad essi sperimentando l'estasi del matrimonio interiore realizzato.
Ma l'opera non è ancora conclusa.
Anche se la mente razionale non è in grado di comprendere, è possibile un'ulteriore trasformazione raggiungendo la terza *coniunctio*.

EMBLEMA X

Ci iniziamo ora a muovere verso la terza *coniunctio*.
Riappare il simbolismo animale sotto forma di salamandra(simbolo del Sé nella sua fissità): essa viene spinta tra le fiamme da un nuovo personaggio che potrebbe essere l'alchimista stesso o il dio Vulcano.
Il Sé è abbastanza forte da sostenere il fuoco che simboleggia in questo particolare stadio la forza spirituale capace di creare importanti trasformazioni.
La salamandra sopravvive ad ogni trasformazione, indipendentemente dall'intensità, e il fuoco diventa la manifestazione della sua stessa spinta a trasformarsi.
Il processo attraverso il quale si attua la terza coniunctio ha come obiettivo una nuova unione di opposti: umano e divino, l'individuo all'unus mundi ovvero il mondo del puro spirito.
La forza motivante sgorga sia dal Sé individuale che da Dio stesso: le tue entità sono spinte l'una verso l'altra e il fuoco è rappresentativo proprio di quella forza spirituale necessaria per la trasformazione finale del Sé grazie alla quale il divino si incarna nella psiche umana.

EMBLEMA XI

Siamo in presenza di tre figure umane: il giovane è il principe, figlio del re (il Sé manifesto) che in alchimia viene anche ricondotto alla Pietra Filosofale (il figlio del sole).

"Ecco il fiius solis, figlio del Sole, che con il suo potere compie miracoli e grandi meraviglie, e può scacciare ogni male dall'uomo e dai metalli.
Con il corpo glorificato, carne e sangue, purifica tutto ciò che è corporale.
L'immortale Adamo provvisto di tutto…"

Figulus, A Golden and Blessed Casket of Nature's Marvels

La seconda *coniunctio* ha portato alla formazione di una nuova figura interiore che incarna sempre più il Sé, rafforzato grazie all'unificazione degli opposti.
Il figlio del re diventa la personificazione della divinità che cerca la terza coniunctio.
Il Sé è ora pronto a congiungersi con l'*unus mundus* fa esperienza di una nuova immagine, o meglio una figura psicoidale alleata, alla quale si unirà.
Questo *filius* rappresenta la divinità personificata che, a differenza delle altre figure interiori, sembra essere indipendente dalla psiche.
Qui si sposano l'umano e il divino.
Occorre a questo punto, integrare l'idea che esitano un mondo umano e un mondo divino che trascende la realtà come noi la percepiamo.
Fra questi due mondi il ponte è quello dell'immaginazione in cui gli spiriti e la stessa divinità si possono concretizzare sotto forma di figure immaginali.
Il Sé individuale manifesto (Re) si accosta al principe (Sé del mondo psicoide e centro del mondo divino) e ad essi si aggiunge una terza figura: quella di un vecchio con le ali (personificazione della funzione trascendente) che unisce il Sé personale al Sé psicoide.

A questo punto è necessario approfondire la figura dell'archetipo del "Vecchio Saggio" citata da Jung nel testo "Fenomenologia dello Spirito nella favola".
Egli osserva come questa figura interiore agisca come guida sul cammino, offrendo al bisogno la sua saggezza, ed è strettamente collegato alla trasformazione tanto da essere considerato appunto la personificazione della stessa funzione trascendente.
Nell'alchimia il vecchio può simboleggiare sia lo Spirito Santo che Mercurio, agente della trasformazione; le sue ali simboleggiano la sua natura spirituale.
In questo emblema il vecchio saggio aiuta e stimola la comprensione della natura attraverso il dialogo con il fuoco.

EMBLEMA XII

Ora il vecchio ha iniziato il suo lavoro di guida portando il principe su una montagna (sublimatio) ovvero nel regno spirituale, per ottenere una visione ampliata e svolgere il suo compito spirituale.
Il cielo è costellato di stelle (forze celesti) e sono presenti sia il sole che la luna: il filius dovrà acquisire il loro stesso potere.
L'essere ascende, salendo sulla montagna, per poi tornare in terra investito dei poteri provenienti dal centro di entrambi i mondi.
Attraverso diverse immaginazioni attive nelle quali l'ego accompagna il figlio in dialoghi con figure interiori, le energie del figlio si riversano nella psiche nutrendola di forze superiori.
Il filius si impossessa così di poteri celestiali così come sita la Tavola Smeraldina:

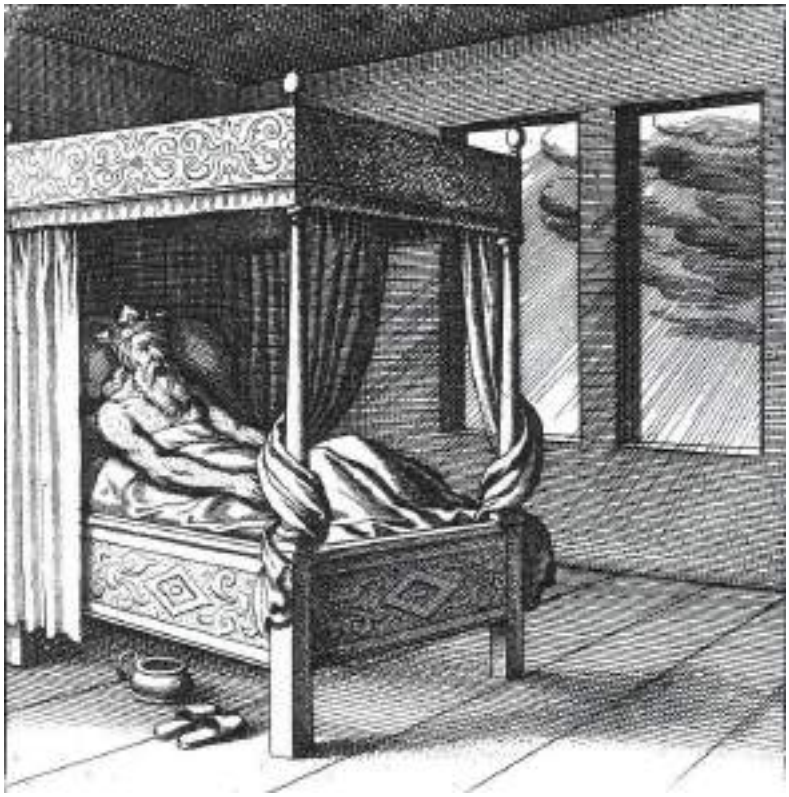
"Ascende dalla terra al cielo, e ridiscende alla terra così che tu possieda la gloria del mondo intero, e tutta l'oscurità si dissipi."

Ancora grazie all'immaginazione attiva è possibile attingere a nuove energie.
Il filius, personificazione del centro dello psicoide, integra e armonizza le forze psicolidali esattamente come il Sé ha integrato e armonizzato gli archetipi.

EMBLEMA XIII

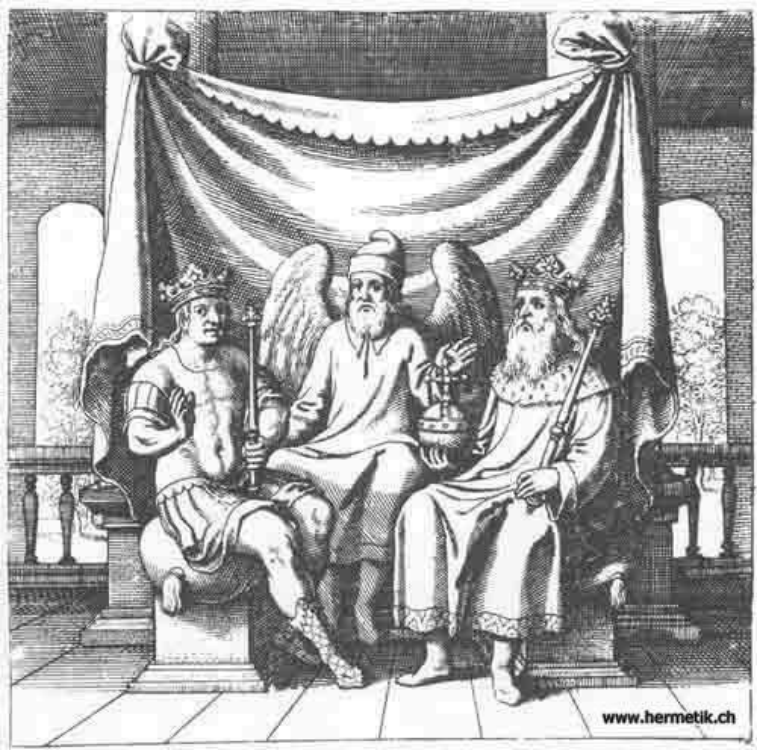
In questo emblema il Re inghiotte il figlio e l'ingestione significa integrazione.
Il figlio ha assunto in sé il potere delle stelle ora il padre vuole acquisire gli stessi poteri inglobando le esperienze del *filius*.
Viene unito il Sé individuale con il regno celeste, psicoidale dell'unus mundus.
Il figlio agendo come centro del mondo psicodale ha acquisito enormi poteri ed ora si riconnette al Sé che cerca a sua volta di integrarlo nella psiche.

EMBLEMA XIV



Ora il re sta male e suda tantissimo (purificazione).
Dalla finestra si intravedono gli influssi del cielo che accompagnano questo delicato processo.
Il Sé può unirsi al Sé psicoidale ma non può assimilarlo: il suo potere è troppo grande e il re non riesce a sostenerlo.
Il re fa nascere nuovamente il figlio attraverso l'abbondante sudorazione: non può contenerlo oltre; riesce ad integrare alcuni aspetti positivamente ma non tutti.
In ogni caso sia filius che re hanno subito un'importante trasformazione.
Il filius morto ora rinasce in un mondo superiore, riproponendo così il solito schema già affrontato precedentemente ma ora, il filius, prende connotazioni divine mettendosi in stretta relazione con il Cristo.
In questo caso però il filius muore per rinascere in un mondo più basso, quello della psiche.

EMBLEMA XV



Il padre e il figlio si sono trasformati e uniti: condividono il trono.
Il Sé dello psicoide e quello individuale rimangono ben distinte: l'umano non è stato inglobato dalla divinità così come il Sé divino non è stato assorbito dal Sé individuale.
Sono profondamente uniti ma nello stesso tempo, separati e autonomi.
In questa terza *coniunctio* si è creato un intero che comprende due parti distinte senza che la trasformazione dia vita ad una terza entità sostitutiva dei due.
La guida poi, rimane nel centro: simbolo della consapevolezza che dirige tutti i processi di questa sacra unione e che rappresenta la profonda saggezza che agisce al di fuori del controllo del padre e del figlio.
Nel mondo dell'immaginazione e delle esperienze nate dalla funzione trascendente i due continueranno a dividersi e a riunirsi: Dio e l'uomo sono uniti ma pur sempre distinti; si compenetrano l'un l'altro attraverso esperienze sempre più profonde.
Il raggiungimento di questa terza *coniunctio* è paragonabile allo stato d'illuminazione che consiste nell'incarnare consapevolmente il divino nella propria Anima.

Conclusione.

Il mio viaggio nel mondo fantastico dell'ipnosi alchemica si è qui concluso.
E' stata un'esperienza meravigliosa che mi ha permesso di comprendere quanto sia delicato e prezioso il lavoro sull'inconscio e sulle parti ombra che ogni uomo custodisce in sé.
Ogni uomo incarnato in questa dimensione terrena ha il sacro compito di scoprire la propria vera essenza e manifestare la divinità che porta in sé.
Tutte le esperienze che siamo chiamati ad affrontare, ogni trauma, dolore, frustrazione offre all'essere umano la grande opportunità di trasmutare quel piombo in oro, ovvero di entrare sempre più in connessione con la sua parte più vera, per darle forza ed energia affinché possa rapidamente manifestarsi nel piano della concretezza in cui siamo immersi.
Nessuno può accettare di vivere sperando in una situazione economica migliore, in una relazione migliore, in un mondo migliore …
Non si può "sopravvivere" sperando.
Occorre realizzare una felicità interiore e un'armonia completamente libera e svincolata dall'esterno.
E' un viaggio faticoso che si può intraprendere in autonomia o supportati da un sostegno esterno.
Non ha importanza quale via scegliamo.
Ciò che conta è non perdere l'opportunità di intraprenderlo perché quel viaggio, per quanto faticoso possa essere, è l'unico che riesce a dare un senso alla nostra esistenza.