



Corso di

Counseling in Comunicazione

L'OMBRA

E LA MAGIA DEL POTERE DELLE PAROLE

Elaborato di **MARIA VELLANI**

N. Registro Scuola: n° MO-0992-OP-P.

Relatore: Dott. Attilio Maria Scarponi

Data 10 Settembre 2021



Centro di Ricerca Erba Sacra

*Associazione d'Promozione Sociale per la Conoscenza e lo Studio
di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona*

www.erbasacra.com

“ L’OMBRA E LA MAGIA DEL POTERE DELLE PAROLE”

“L’INTELLETTO E’, IN EFFETTI, UN NEMICO DELL’ANIMA PERCHE’ HA L’AUDACIA DI VOLER CAPTARE L’EREDITA’ DELLO SPIRITO SENZA ESSERNE MINIMAMENTE CAPACE, PERCHE’ LO SPIRITO E’ DI MOLTO SUPERIORE ALL’INTELLETTO, DATO CHE COMPRENDE NON SOLTANTO QUEST’ULTIMO MA ANCHE IL CUORE”

CARL GUSTAV JUNG

“E la mia voce ti accompagnerà ovunque tu vada
e diventerà la voce dei tuoi genitori, dei maestri,
degli amici, la voce del vento e della pioggia”.

Milton H. Erickson

... capii che nell’anima, fin dalle sue prime origini, c’è stato un anelito alla luce e un impulso inestinguibile ad uscire dalla primitiva oscurità. (...) L’anelito alla luce è l’anelito alla coscienza.» (C.G. Jung – Ricordi, Sogni, Riflessioni)

«In mezzo al sole è la luce, in mezzo alla luce è la verità, in mezzo alla verità è l’Essere imperituro» (Estratto dagli antichi Veda)

«La materia è luce congelata» (David Bohm)

PREFAZIONE

All'alba della Creazione sono giunte a noi forze che pensavamo sovra-naturali considerate magiche ma che in natura sono forze prodigiose che determinano tutto quanto avviene in quanto fra gli stessi elementi vi è una interazione reciproca. Nulla si muove nell'universo che non abbia una diretta conseguenza su tutti le parti dell'Universo stesso.

I moti degli astri non possono non esercitare la loro influenza sugli eventi del mondo, sulle nazioni, sui pensieri e i sentimenti dell'uomo. Ed è proprio nel rinascimento che nasce l'interesse per l'uomo quanto tale, non un oggetto messo lì a caso in mezzo alla natura ma bensì, come essere pensante. Tramite i sensi l'uomo riceve degli stimoli che vanno tradotti in un linguaggio. Cartesio è il primo a rendersi conto che la mente" contiene idee – "COGITO ERGO SUM" - "PENSO ED ESISTO".

L'uomo non è solo materia, ma anche una parte pensante psicologica conscia e inconscia dell'animo umano.

Ci si rende conto che questa parte psicologica unita alla parte materiale, compiono operazioni straordinarie sulla mente, sulla psicologia, sull'immaterialità e su tutto quello che percepiamo e non vediamo.

Ristrutturare questa metodologia serve ad insegnare alle persone comuni una esperienza che possa trasformare nella migliore versione di noi stessi arrivando a raggiungere qualsiasi obiettivo. – (Viaggio dell'Eroe)

CENNI ALBERO GENEALOGICO

Il cammino terreno è in gran parte per l' Essere umano, un grande esercizio per apprendere, innanzi tutto quale strada potrà percorrere. In questa strada, il piccolo "Essere" inizia un percorso di conoscenza già all'atto del concepimento, attraverso la congiunzione di 2 dna che portano al loro interno informazioni che formeranno il piccolo ESSERE – UOMO ...unico nel suo costrutto universale.

Il Piccolo Essere evolverà in un pianeta che prende parte a una danza cosmica dove tutto è un continuo nascere, morire, scomparire e trasformarsi...per questo si troverà a gestire varie circostanze,...mi verrebbe da dire di natura solida.. considerato che siamo circondati da un mondo tridimensionale che risponde, di primo acchito (impatto), ai nostri 5 sensi...e poi un altro mondo non tangibile ai nostri 5 sensi primari, definito emozioni ma molto importante per quanto riguarda la frequenza che lo compone...

La frequenza del battito inizia prima che si formi l'organo del cuore, **il ritmo precede l'organo**, il cuore esiste grazie al battito, e il cervello non genera la coscienza ma è lo strumento di ricezione. La genesi di quello che siamo comincia da quella coscienza divina in quanto inscritta nel campo morfico universale dal biologo Rupert Sheldrake, definito anche etere o akasca secondo il quale siamo connessi a campi collettivi invisibili, che trovano classificazione nella fisica quantistica che si trasforma in energia e alla fine, in organi materiali. Per questa ragione quando si parla di dna si parla anche di albero genealogico e gli si devono attribuire radici cosmiche.

Il nostro cervello, probabilmente l'oggetto più complesso dell'universo possiede più di centomila milioni di neuroni, cellule dotate di un nucleo che funziona come un apparato ricevente - emittente in miniatura: esse si uniscono fra loro formando reti di connessione che si trasmettono le informazioni sotto forma di impulsi elettrici. Veniamo al mondo con un potenziale neuronale che è quello "DELL'UOMO DEL FUTURO" ma purtroppo con connessioni troppo limitate in quanto questa rete si forma a poco a poco, a contatto con i nostri famigliari e le conoscenze che essi ci trasmettono ereditando esperienze. Allo stesso modo si può pensare che questa energia tenda ad unire tutte le coscienze che popolano il nostro universo.

La volontà familiare – sociale - culturale nel corso degli anni, prende il sopravvento sulla volontà dell'individuo attraverso sentimenti, desideri e bisogni ereditati, ostacolando il progetto spirituale (Anima)– (viaggio dell'eroe- ombra) della coscienza ricacciandolo nelle frequenze dei piani più bassi del nostro inconscio.

I nostri antenati fungono da trappola, imponendo alla perfezione del progetto cosmico dei discendenti, i propri limiti materiali e psicologici, mescolando timori, rancori, frustrazioni, illusioni che causeranno modelli comportamentali denominati vizi che diventeranno poi nevrosi e fissazioni, - OMBRA - cioè il calcare che intrappolerà l'evoluzione nostro spirito e della nostra vera personalità.

Ciascun individuo è il prodotto di due forze: la forza imitatrice – governata dal gruppo familiare che agisce provenendo dal passato, e la forza creatrice – guidata dalla coscienza universale e proveniente dal futuro.

L'evento della nascita, vissuto da ognuno di noi, è quindi intimamente collegato non solo allo stato di coscienza dei nostri genitori ma a tutto il loro albero genealogico dal quale dipende la nostra formazione fisica cellulare, ma anche al bagaglio emotivo attraverso il quale faremo fronte alle emozioni esterne, e di conseguenza di tutti i passaggi esperienziali del nostro percorso di vita fino alla morte....

Tutte le esperienze emotive o frequenziali, verranno incise in una memoria collettiva, come si incide un CD e rimarranno scritte per sempre nel campo morfico, (akasha, etere) mentre un'altra parte nel nostro DNA, grazie allo ZDNA (dna futuro) si sintonizzerà di vita in vita per collegarsi con la parte morfica per accendere memorie e simboli, positivi o negativi per il nostro cammino.

Ma causa i traumi legati alla nascita, alle vite passate trasportate dal Adna, (dna del passato) i momenti di esperienza legati all'infanzia e all'età adolescenziale, incidono sulla formazione del carattere e di conseguenza come il piccolo uomo vorrà interagire con il mondo che lo circonda e per liberarsene, o accettarle, dovrà lavorare per poter apportare modifiche a situazioni legate all'albero genealogico, in quanto rappresenta nel qui e ora il nostro conscio e il nostro inconscio.

Ma perché e cosa comportano tutte queste "Ombre" al "PICCOLO ESSERE"?.. portano a seppellire l'"ESSENZA", cioè quello che lo rende unico all'atto della nascita e per ritrovare se stesso dovrà liberarsi da ogni identità acquisita menzionata in precedenza.

Inoltre dovrà liberarsi dal male ricevuto, dalla depressione, dalle paure incontrate lungo il cammino, in quanto, anche queste ultime, diventeranno il risultato di un distacco dall'ESSENZA e una mancanza di responsabilità d'amore verso noi stessi, dovuti ad una tirannia familiare passata, ad una società patriarcale che non permette la visione dell'amore, compresa il peso della manipolazione di tradizioni e religioni che tolgono spesso il concetto di amore materno.

Questi comportamenti possono dare origine anche a malattie psico-fisiche, percorrendo prima la strada di emozioni rinnegate, tradite, che somatizzate a livello psicologico vanno poi a focalizzarsi in parti fisiche dando origine all'ultimo campanello di allarme, nella malattia fisica stessa.

Questa parte emotiva non compresa deriva nella maggior parte dei casi, da imposizioni o traumi ricevuti nell'infanzia, limitando e prendendo il sopravvento sulla parte amorevole, obbligandoci a non essere ciò che, dentro, noi siamo veramente. Tutto questo infossa ulteriormente le nostre frequenze, togliendo l'attenzione dal cuore (o amore) che quando in equilibrio, si posiziona sulla frequenza dell'ottava, una frequenza ARMONICA cosmica universale dalla quale deriva tutto ciò che siamo e tutto ciò che ci circonda.

Le nostre società invece propongono un sistema caratterizzato dall'interiorizzazione del dominio della figura paterna anziché sulla madre e sul bambino interiore: la spontaneità e la compassione sono sottomesse e disprezzate. In questo assetto "patriarcale" gli esseri umani hanno interiorizzato l'idea che "affinchè il sistema funzioni, tutto è legittimo", unitamente a una fede cieca per l'ordine gerarchico, che richiede di obbedire sempre ai superiori e di aggredire gli "inferiori".

Così le caratteristiche biologiche individuali e la storia delle relazioni familiari più significative fanno sì che un individuo si polarizzi principalmente sulle modalità caratteriali di "caduta" definiti anche vizi, anziché l'equilibrio sulla frequenza del cuore definita virtù.

Il carattere può essere così definito l'espressione della nevrosi di una carenza di amore, di un vuoto esistenziale, di un oscuramento dell'essere. Si tratta di una "caduta spirituale" o "caduta nell'ombra" della coscienza che trova eco simbolica nel racconto biblico della cacciata dal paradiso terrestre.

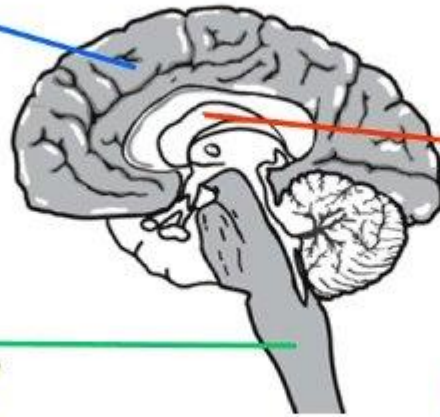
Ed è infatti del carattere che ci occuperemo se aspiriamo a migliorare sintomi psichici o fisici, ma anche per arrivare a qualcosa di più profondo per ritrovare il nostro bambino interiore e la nostra essenza.

I nostri problemi emozionali hanno origine principalmente, da paure, disagi, ma soprattutto frustrazioni che si perpetuano con il nostro innato bisogno d'amore.

Ma ora prima di arrivare alla possibilità di alleggerire alcune modalità caratteriali, analizziamo un po' il nostro cervello quale rice – trasmittente delle nostre emozioni che influenzano la nostra vita.

IL CERVELLO TRICELEBRATO

CERVELLO NEOCORTICALE:
LINGUAGGIO E PENSIERO
(società, cultura)



CERVELLO LIMBICO:
EMOZIONI
(attaccamento, accudimento,
agonismo, cooperazione)



CERVELLO RETTILIANO:
SOPRAVVIVENZA
(alimentazione e sessualità)

CERVELLO TRINO - PAUL MACLEAN

I neurologi ed i neurofisiologici dicono che siamo dotati di “tre cervelli” e che la **parte inferiore** del nostro cervello, per la funzione che svolge, può chiamarsi “**istintivo**” e per l’origine antica è chiamato **ARCHENCEFALO**, ci deriva dai rettili.

Così nel cervello arcaico abbiamo una parte rettiliana, ma abbiamo anche un’altra **parte del cervello** che è simile a quello dei nostri **antenati mammiferi**: è il **cervello medio** che **oggi è noto come sistema limbico o emozionale**. Abbiamo ragione di considerarlo quello più amorevole.

La sua funzione nella nostra vita è stata messa in secondo piano dal dominio del **cervello evolutivamente più recente e più specificamente umano: la neocorteccia**.

Come abbiamo già specificato, nella vita è difficile che tutto vada liscio: stress, traumi, lutti, delusioni e fallimenti prima o poi incrociano la nostra esperienza, lasciando talvolta profonde ferite emotive o condizionando le nostre relazioni, la stima di sé e la fiducia nei propri mezzi e nel futuro.

Le esperienze emotive, non solo causano quanto sopra ma modificano la morfologia cerebrale e possiamo pensare che questi “incidenti” lacerino l’anima oppure, come provano le recenti scoperte delle neuroscienze, alterino il funzionamento, l’integrità e perfino la morfologia del nostro cervello.

Il cervello così “rattrapisce” con traumi e con lo stress e vivere un evento tragico, ad esempio, si è osservato, può provocare un *“restringimento” del corpo calloso* (la cerniera che collega i due emisferi), limitando notevolmente la nostra capacità di comprendere le emozioni e di reagire in modo adeguato.

La sindrome da affaticamento cronico (un perenne stato di esaurimento fisico) può determinare una *diminuzione del volume della materia grigia* del cervello.

In chi ha vissuto delle tragedie, specie, se ha sviluppato il PSDA – Disturbo da Stress Post Traumatico (caratterizzato da ansia, incubi ricorrenti, ecc.), *la dimensione dell’ippocampo* (una struttura cardine della memoria) *è più piccola del 18%* rispetto alle persone “normali” e le sue connessioni con le altre regioni cerebrali risultano “danneggiate”.

Così si può arrivare alla depressione che deteriora la struttura cerebrale in quanto è una delle peggiori “pestilenze” per il cervello. Uno studio condotto dal ricercatore tedesco Thomas Frodl con l’uso della fMRI (risonanza magnetica funzionale) ha portato alla luce una realtà sconcertante al riguardo: chi soffre di questo disturbo in modo grave e prolungato presenta diverse anomalie del cervello rispetto a chi è “in salute”; in particolare, sono state riscontrate delle *alterazioni dell’ippocampo, della corteccia cingolata anteriore* (coinvolta nella capacità di risolvere i conflitti) e della *corteccia prefrontale* (l’area sede del pensiero critico e dell’abilità di organizzare, pianificare ed eseguire le proprie attività e il pensiero).

Seguendo i depressi per un arco di tre anni, lo studioso ha rilevato che questo deterioramento peggiora con il passare del tempo.

Anche l’ansia, quando è persistente, logora il sistema nervoso centrale: ad esempio, si è appurato che in questo disturbo aumenta il metabolismo chimico del cervello creando uno stato di iperattività e una condizione di eccessiva allerta; inoltre, rallenta le funzioni della corteccia prefrontale.

LE ONDE CEREBRALI: il battito della vita del nostro cervello

GAMMA ~~~~~	>30	Stati mistici Iper concentrazione
BETA ~~~~~	14 - 30	Stato di veglia Attenzione Attività quotidiana
ALPHA ~~~~~	7 - 14	Rilassamento Percezione Sogno Sogli lucidi
THETA ~~~~~	4 - 7	Alta creatività Sonno leggero
DELTA ~~~~~	0.5 - 4	Sonno profondo Risanamento fisico



Il nostro cervello interagisce in modalità elettromagnetica con 5 tipi di frequenza (o emozioni):

Andrija Puharich, morto nel 1995, era un medico pioniere in ricerche sull'elettrobiologia e sulle capacità extrasensoriali del cervello. Durante la sua brillante carriera scientifica il Dott. Puharich detenne cinquantasei brevetti americani e stranieri per le sue invenzioni nel campo della medicina elettronica, neurofisiologia e biocibernetica. Fu autore di oltre cinquanta pubblicazioni scientifiche e di diversi libri divulgativi.

Durante la sua vita fu membro dell'Accademia delle Scienze di New York, dell'Associazione americana per l'Avanzamento della Scienza, dell'Associazione della Medicina Aerospaziale e l'Associazione americana per la Psicologia Umanistica.

La sua mente vivace e anticonformista lo portò a riprendere alcune ricerche di Tesla con le onde non hertziane ELF (frequenze estremamente basse) rilevandone il potenziale nocivo per l'uomo e l'ambiente. Un suo pionieristico lavoro fu il creare una tecnologia, tutt'ora usata, nel far sentire i non udenti attraverso l'elettrostimolazione cranica con segnali elettronici che vanno direttamente al cervello.

Tra le molte invenzioni va segnalato il suo brevetto **US Patent 4394230**, dove descriveva un metodo ed una strumentazione per il frazionamento delle molecole d'acqua.

Noi siamo composti dal 90 % di molecole d'acqua. Questo brevetto spiega l'impiego delle frequenze per far risuonare le molecole d'acqua e così liberare i legami tra l'idrogeno e l'ossigeno, creando un ecologico combustibile ad acqua. Oltre che prototipo dello scienziato che si interessa alla *free energy*, Puharich mostrò una curiosità scomoda ed un'integrità scientifica disposta a giocarsi la carriera piuttosto che genuflettersi alla cieca politica accademica. **Già negli anni '60 il dott. Puharich e il dott. John Taylor scoprirono che gli otto cicli per secondo erano anche la banda di frequenza con cui il cervello attivava capacità extrasensoriali quali visione a distanza, telepatia, telecinesi, ecc., capacità latenti e presenti in ognuno di noi.**

Inizialmente lo scienziato americano effettuò numerosi esperimenti con i funghi Amanita Muscaria raccolti nel giardino del suo laboratorio di Glen Cove nel Maine, scoprendo che l'Amanita Muscaria, il fungo usato in diversi riti pagani e dai cristiani delle origini, aumenta le facoltà percettive solo nei soggetti già psichicamente sensitivi, ma era in grado di far risolvere brillantemente dei test anche a persone di intelligenza media dove le possibilità di soluzione casuale, secondo Puharich, erano praticamente inesistenti.

Questi funghi considerati sacri hanno anche la peculiarità di far aumentare considerevolmente i limiti delle capacità fisiche di chi gli ingerisce. In quel periodo certamente non fu l'unico ricercatore a scoprire l'enorme potenzialità di questi ed altri funghi ancor più potenti, e certamente non pericolosi come l'Amanita Muscaria, per procurarsi stati mentali di ordine superiore. Il ricercatore, grazie al suo *background* scientifico, riuscì a notare che determinate frequenze avevano effetti ben precisi sulla mente umana. Già nel 1956 potette studiare un mistico indiano ed osservare come riusciva a cambiare a piacimento la frequenza delle proprie onde cerebrali passando da uno stato di coscienza ad un altro.

Studiò anche un guaritore che riusciva a settare il proprio cervello ad 8 Hz ed indurre la stessa frequenza nella persona che curava. Gli otto cicli per secondo sono in grado di aumentare la predisposizione ad imparare, inducendoci al *theta mode* (stato cerebrale che ci porta ad essere creativi e ad avere profonde intuizioni di natura scientifica, mistica o comportamentale).

Una delle peculiarità del nostro cervello è che è molto sensibile a qualsiasi strumento che emette onde di frequenza, tra cui le ELF, poiché tende a sintonizzarsi naturalmente con il segnale esterno. Per cui le frequenze basse o negative esercitano un indebolimento delle strutture cerebrali fino ad arrivare alla malattia psico-fisica.

Nel corso della nostra vita quotidiana tutti noi sperimentiamo diversi "stati di coscienza". Per esempio, nell'arco di una giornata, tra la luce del mattino e il buio della notte, ci muoviamo da uno stato ordinario di veglia ai diversi stadi del sonno. Ma anche gli stati di coscienza "straordinari" fanno parte della nostra comune esperienza: quando ci sentiamo particolarmente "creativi", insolitamente "intuitivi", eccezionalmente "lucidi", profondamente "rilassati". Ordinari, o straordinari che siano, tutti gli stadi della nostra coscienza sono dovuti all'incessante attivita' elettrochimica del cervello, che si manifesta attraverso "onde elettromagnetiche": le onde cerebrali, appunto.



La frequenza di tali onde, calcolata in 'cicli al secondo', o Hertz (Hz), varia a seconda del tipo di attività in cui il cervello è impegnato e può essere misurata con apparecchi elettronici. Gli scienziati suddividono comunemente le onde in "quattro bande", che corrispondono a quattro fasce di frequenza e che riflettono le diverse "attività" del cervello.

Onde Delta

Hanno una frequenza tra 0,5 e 4 Hz e sono associate al più profondo rilassamento psicofisico. Le onde cerebrali a minore frequenza sono quelle proprie della mente inconscia, del sonno senza sogni, dell'abbandono totale. In questo senso vengono prodotte durante i processi inconsci di autogenerazione e di autoguarigione.

Onde Theta

La loro frequenza è tra i 4 ed i 8 Hz e sono proprie della mente impegnata in attività di immaginazione, visualizzazione, ispirazione creativa. Tendono ad essere prodotte durante la meditazione profonda. Il sogno ad occhi aperti, la fase REM del sonno (cioè, quando si sogna). Nelle attività di veglia le onde theta sono il segno di una conoscenza intuitiva e di una capacità immaginativa radicata nel profondo. Genericamente vengono associate alla creatività e alle attitudini artistiche.

Onde Alfa

Hanno una frequenza che varia da 8 a 14 Hz e sono associate a uno stato di coscienza vigile, ma rilassata. La mente, calma e ricettiva, è concentrata sulla soluzione di problemi esterni, o sul raggiungimento di uno stato meditativo leggero. Le onde alfa dominano nei momenti introspettivi, o in quelli in cui più acuta è la concentrazione per raggiungere un obiettivo preciso. Sono tipiche, per esempio, dell'attività cerebrale di chi è impegnato in una seduta di meditazione, yoga, taiji.

Onde Beta

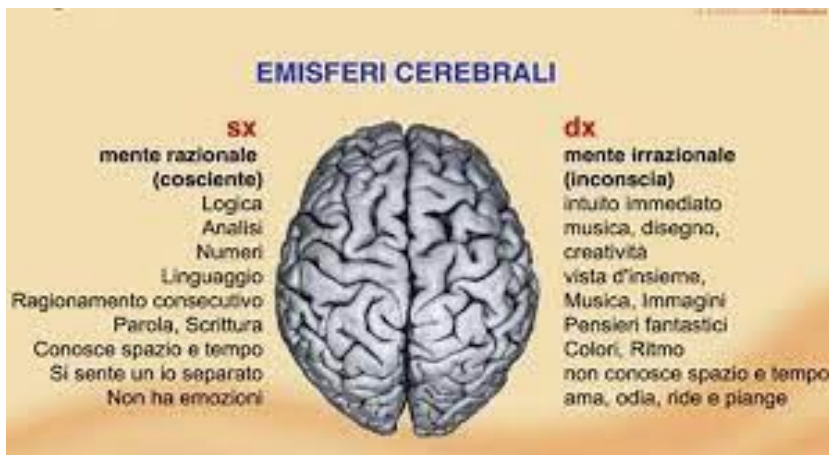
Hanno una frequenza che varia da 14 a 30 Hz e sono associate alle normali attività di veglia, quando siamo concentrati sugli stimoli esterni. Le onde beta sono infatti alla base delle nostre fondamentali attività di sopravvivenza, di ordinamento, di selezione e valutazione degli stimoli che provengono dal mondo che ci circonda.

ONDE GAMMA

Vanno dai 30 ai 42 hertz, caratterizzano gli stati di particolare tensione. Scoperte da [Herbert Jasper](#) e [Andrews](#) nel 1938

Per esempio, leggendo queste righe il vostro cervello sta producendo onde beta. Esse, poi, ci permettono la reazione più veloce e l'esecuzione rapida di azioni. Nei momenti di stress o di ansia le beta ci danno la possibilità di tenere sotto controllo la situazione e dare veloce soluzione ai problemi.

I due emisferi cerebrali – due menti pensanti....



Il cervello umano e' suddiviso in due emisferi:

destro: - concreto, spaziale (coglie le relazioni nello spazio), intuitivo (usa sensazioni e immagini), analogico (usa le metafore), irrazionale, olistico (percepisce le strutture di assieme), atemporale e non-verbale. E' la sede delle attivita' creative, della fantasia.

sinistro:- analitico (comprende i dettagli), astratto (giunge all'interno, partendo dal dettaglio), lineare (lavora in ordine sequenziale), Logico, numerico, razionale, simbolico, temporale, verbale. E' la sede di tutte quelle attivita' che coinvolgono il linguaggio, la scrittura, il calcolo.

I due emisferi sono uniti da una lamina orizzontale di fibre nervose, il cosiddetto "corpo calloso". Ogni emisfero ha competenze proprie:

- l'occhio sinistro, l'orecchio sinistro e tutta la parte sinistra del corpo sono connesse all'emisfero destro;
- l'occhio destro, l'orecchio destro e tutta la parte destra del corpo sono connesse all'emisfero sinistro.

I due emisferi, poi, funzionano in modo diverso; elaborano, cioè, tutti i processi informativi, secondo modalità distinte.

Per come si è finora strutturata, la nostra società dà una maggiore rilevanza alle modalità di pensiero dell'emisfero sinistro, tanto che fino a poco tempo fa i neurologi definivano "minore" l'emisfero destro. Ma, una visione più bilanciata delle due componenti, un maggiore equilibrio tra le funzioni, una armonia tra razionalità e fantasia è ciò che, oggi, forse, l'umanità necessita con più urgenza. Uno strumento semplice ed efficace per riequilibrare il potere dei due emisferi cerebrali è il suono.

Come abbiamo visto, ogni attività cerebrale emette onde particolari, che possono entrare in risonanza con le onde sonore esterne.

In questo modo il cervello viene 'veicolato' attraverso il suono, stimolato a sintonizzarsi su una frequenza (e quindi sull'attività cerebrale che le corrisponde), portato a funzionare come un insieme di strumenti che si accordano.

L'essere umano si sintonizza tramite il SUONO DELLA PAROLA che avviene con la comunicazione digitale oppure analogica.

Inoltre assimila tramite altri 2 sistemi:

- Il linguaggio dei segni è quello espressivo e arcaico (analogico)
- quello verbale è digitale, cioè è collegato arbitrariamente a un certo significato. ...

Così come per l'orologio, nella comunicazione analogica il messaggio è più chiaro e diretto è quello dei numeri, mentre in quella digitale il messaggio può essere ambiguo.

I 2 LATI CONTRASTANTI DELLA NOSTRA PERSONALITA': L'ORIGINE DELLA LUCE E OMBRA – MENTE CONSCIA E INCONSCIO –

Sulla natura della luce e ombra abbiamo materiale letterario infinito che percorre indietro non i secoli, bensì i millenni. Taoismo, Induismo, Giainismo, Kabbalah, Cristianesimo, Gnosticismo, Alchimia, filoni di meditazione...l'elenco sarebbe molto più lungo: in ogni antica sapienza e religione del mondo troviamo discorsi attorno alla natura della luce, fino ad arrivare ai tempi moderni dove oltre le antiche tradizioni abbiamo accumulato una conoscenza anche scientifica ed empirica attorno alla luce.

Anche nel campo della fisica, come sappiamo, la costituzione della luce desta le più grandi perplessità a seguito della sua natura duale di onda/particella .

Oggi sappiamo, senza però comprenderlo fino in fondo, che la luce – composta da particelle chiamate fotoni – è sia corpuscolare che ondulatoria, ovvero che si può comportare – a seconda dei casi e dell'osservatore – sia come una particella sia come un'onda. **È questo uno dei tanti apparenti paradossi del mondo della fisica quantistica, gli stessi paradossi che nascono tra coscienza e inconscio quando ci addentriamo nel mondo della psiche, gli stessi paradossi che Wolfgang Pauli e Jung iniziarono ad intuire essere presenti così come nel mondo subatomico anche nel mondo psichico.**

In psicologia – l'ambito d'interesse primario in questo contesto – sappiamo bene che la Luce è da sempre stata un simbolo della coscienza. Le comparazioni letterarie, religiose, antropologiche, mitologiche e psicologiche ci dimostrano sempre questo costante abbinamento luce-coscienza.

Come ci ricorda Jung la “luce è l'equivalente simbolico della coscienza, e la natura della Coscienza viene espressa da Analogie con la luce” – e ancora – “le metafore da noi utilizzate per spiegare l'Essenza della Coscienza sono analogie tratte dal mondo della luce e della visione”.

Se non ci fosse stata la luce non avremmo mai potuto conoscere alcunché – almeno per quanto riguarda il mondo materiale, il mondo della coscienza, il mondo dei sensi, il mondo lì fuori.

La Luce veicola l'informazione, la luce rischiarava l'oscurità, la luce illumina l'ignoto, e che questo illuminare sia prodotto da un uomo, un dio, una torcia o una lampadina, l'effetto è sempre il medesimo: il poter guardare per vedere. Possiamo guardare nel buio senza poter vedere nulla, a meno che non ci siano delle luci. La luce è quindi strettamente legata alla conoscenza.

Potremmo legittimamente dunque chiederci: esistono vari tipi di luce?

Potremmo fare la stessa domanda partendo anche da un dato abbastanza immediato: ovvero, siccome la Luce è associata – archetipicamente – alla Coscienza, e se esistono diversi tipi/livelli/qualità di coscienza, possono esistere in modo analogo anche vari tipi di luce?

E aggiungerei anche – per anticipare il tema imminente : possiamo parlare di luce senza parlare di ombra?

Nell'ombra si sono sempre nascoste tutte le metafore più inquietanti che riguardano la conoscenza (nel mondo occidentale almeno), ma si è dimenticato che l'Ombra è un aiuto assolutamente indispensabile per ricostruire le forme e le dimensioni degli oggetti. Un mondo senza ombra, un mondo dove ci sarebbe soltanto luce, sarebbe un mondo illeggibile per noi.

Ad un livello sia fisico, che psicologico e filosofico, non possiamo conoscere la luce senza che ci sia qualcosa da illuminare (buio), senza che ci sia un'oscurità, un'ombra.

La luce ha senso – diceva Jung – solo in relazione all'ombra, solo se illumina l'oscurità (buio).

Dall'era dei tempi c'è sempre stata lotta tra luce e buio, bene e male. Del male visto come una mera assenza del bene, analogamente potremmo concepire il buio come una mera assenza di luce, ma credo che nel fare ciò saremmo in errore a non trasformarla in una possibilità di Ombra.

Fu Jung a ricordare, sulla scia delle antiche tradizioni, che il concetto di male dovrebbe essere considerato alla stessa stregua del bene, che agisce così come il bene ed ha le sue leggi, per così dire. L'oriente, nella sua millenaria cultura, ha un simbolo per eccellenza per raffigurare questo fatto psicologico, ovvero l'unione degli opposti, di maschile e femminile, di luce e ombra, di bene e male. Tale simbolo è il noto taijitu, legato al Taoismo, più conosciuto come quel simbolo che raffigura l'unione del principio yin con quello yang. Il taijitu è un simbolo di significato cosmogonico, filosofico e psicologico enorme.

Esso ci dimostra la danza degli opposti e di come in uno dei due elementi sia presente e agente l'elemento opposto, di come nella Luce sia presente l'Oscurità (l'ombra della luce), e nell'Oscurità la Luce (la luce dell'ombra), di come dal bene possa scaturire il male, e di come dal male possa scaturire il bene. Tutto ciò ha delle conseguenze enormi intuibili sul piano psicologico, pratico, clinico e psicoterapico.

Questa riflessione può sembrare molto scontata ad un livello superficiale del discorso, ed inoltre non posso addentrarmi ulteriormente sui tecnicismi di tale simbolo e della sua cultura per ovvie questioni di spazio e tecniche. Mi limito soltanto a sottolineare di come in Occidente tale simbolo è sempre stato ben poco compreso e soprattutto sottovalutato in un suo aspetto che invece in Oriente è di primaria importanza: sto parlando del punto del simbolo dove i contrari entrano in relazione, si integrano.

È in quella zona di confine, liminale, che è nascosto – per così dire – il significato più nucleare – ma mai esauribile – di questo simbolo, è questa zona di confine, di coniunctio, (o congiunzione o alchimia vedi definizione di Hermete Trimegisto) che interessa al nostro discorso qui.

In questa zona di confine dove due elementi sembrano integrarsi, toccarsi, sfiorarsi, avvicinarsi, comunicare, non vi è mai una netta distinzione tra i due termini, qui non è più possibile distinguere un nero da un bianco, la luce netta e distinta dall'oscurità più cupa e buia.

“NON È TUTTO ORO CIO’ CHE E’ LUCE”

Introduciamo ora qui – per ricollegarci a quanto detto prima – il tema del fare coscienza, del fare luce, e di come spesso il fare luce può non essere inteso in accezione positiva, bensì negativa, distruttiva.

Cosa significa? Che forse essere coscienti, fare luce, illuminare, può essere in qualche modo nocivo se fatto in un determinato modo, con determinate tempistiche? Ma certo. E questo la clinica e l’ambito psicoterapico lo sa bene.

Una persona non pronta a fare luce su determinate zone d’ombra della propria personalità rischia di bruciarsi per la troppa luce, per il troppo aver fatto coscienza in maniera impropria.

Ce lo spiega più propriamente Marie Louise von Franz, in questo passo tratto dal saggio *Le fiabe del lieto fine*:

« [...] In genere si pensa alla luce a qualcosa di esclusivamente positivo. La luce è simbolo di consapevolezza: si dice di “essere illuminati” e che la “luce della consapevolezza ha colpito qualcuno”. Fra due innamorati, esiste una sorta di unione mistica che è alimentata dal mistero; è un’unione che avviene durante la notte, senza essere sfiorata dalla luce della coscienza; nel momento in cui viene colpita dalla luce, c’è separazione e sofferenza, e forse anche l’annientamento della possibilità di redenzione (...).

Questo sembrerebbe sottintendere il potere distruttivo della coscienza: per certi contenuti dell’inconscio, la luce della coscienza non ha una funzione positiva bensì distruttiva. È qualcosa che tutti gli analisti e i futuri analisti dovrebbero comprendere appieno. È un motivo archetipico, quindi molto frequente e importante.

Naturalmente, l’intervento della luce è legato al fatto che essa è stata introdotta prematuramente. (...) Se improvvisamente si sposta una pianta e la si espone alla luce del sole, essa avrà un trauma; proprio come una prolungata esposizione ai raggi solari può essere molto dannosa. (...) **Se l’intelletto non dice “mi sembra così”, ma è accompagnato da quel sottile atteggiamento psicologico che dice “io so che si tratta di questo e di nient’altro”, allora questa sfumatura introduce un elemento diabolico che distrugge ogni cosa, specie ciò che sta crescendo.»**

Dunque possiamo qui capire bene come esiste un tipo di fare coscienza che può essere dannoso.

Una volta Jung disse “Siate coscienti, ma non troppo”, volendo indicare proprio il pericolo dell’inflazione della coscienza. Laddove si è molto coscienti si produce anche una zona d’ombra altrettanto enorme.

E come ci si dovrebbe interfacciare con questa natura duale della psiche? Come potersi posizionare di fronte ad un atteggiamento eroico e solare di una coscienza che fa luce, e al tempo stesso tenere in considerazione che più luce facciamo più ombra e oscurità stiamo creando? Tramite la coscienza simbolica.

La coscienza simbolica

Ad indicarci una via in tal senso sembra essere proprio Jung. Parlavamo prima dei diversi tipi di coscienza. Ecco che qui mettiamo in campo un tipo di fare coscienza, diverso dall'ordinario. È un tipo di coscienza che conosciamo molto bene – in fondo – in quanto specie umana, e che continuiamo ad usare quasi sempre involontariamente, quando dormiamo, al risveglio, in stato di rilassamento o di armonia profonda: sto parlando della coscienza simbolica.

La coscienza simbolica potrebbe servirsi, in modo privilegiato, della funzione dell'intuizione definita da Jung come una facoltà di "percezione per via inconscia", che "sicuramente si serve di percezioni che sono subliminali, ma che sembra anche prescindere, quando per esempio ci dà informazioni su cose che sono lontane nello spazio o nel tempo."

È un operare, quello della coscienza simbolica, che avviene credo proprio in quella zona liminale, di confine – che abbiamo già citato –, dove si intersecano contenuti consci e inconsci, un fare coscienza più lunare e offuscato, un rimanere con gli occhi aperti ma non troppo, un mettere a fuoco gli oggetti in maniera sì distinta, ma non troppo, in modo tale da riuscire a vedere più che i contorni differenziati degli oggetti, invece i punti di commistione e di contatto tra loro, quegli stessi punti nei quali lo yin e lo yang, nel simbolo del taijitu, entrano in contatto, si sfiorano, si legano, mantenendo pur sempre il loro statuto ontologico eppure creando un tertium nuovo. (terza possibilità).

Psiche.... una struttura dinamica.

Con il termine psiche, Jung intende tutto il nostro essere conscio ed inconscio che definisce “teleologico” cioè in costante bisogno di crescita, di completezza e di equilibrio.

Teleologia (dal greco τέλος (télos), fine, scopo e λόγος (lógos), discorso, pensiero) è la dottrina filosofica del finalismo, che concepisce l'esistenza della finalità non solo nella attività volontaria dell'uomo indirizzata alla realizzazione di uno scopo ma anche in quelle sue azioni involontarie e inconsapevoli che tuttavia realizzano un fine.

Nella concezione junghiana dell'uomo, il tratto caratteristico più importante è la combinazione della "casualità" con la "teleologia". **Il comportamento dell'uomo non è condizionato soltanto dalla sua storia individuale e di membro della razza umana (casualità), ma anche dai suoi fini e dalle sue aspirazioni (teleologia).**

Quindi, la concezione junghiana della personalità considera la direzione futura dell'individuo (finalità teleologica) e nello stesso tempo è retrospettiva, nel senso che si rifà al passato. Jung vede nella personalità dell'individuo il prodotto e la sintesi della sua storia ancestrale: come menzionato in precedenza, l'uomo nasce con molte predisposizioni trasmesse dai suoi antenati e queste lo guidano nella sua condotta. Quindi esiste una personalità collettiva e razzialmente preformata che è modificata ed elaborata dalle esperienze che riceve.

La personalità consta di “sistemi” separati ma interagenti; i principali sono:

- l'Io
- la Persona
- l'Inconscio Personale e i suoi Complessi
- l'Inconscio Collettivo e i suoi Archetipi
- l'Animus e l'Anima
- l'Ombra
- Il Sé

Io (equivale alla descrizione freudiana): una struttura organizzatrice che ha il compito di mediare pulsioni ed esigenze sociali, rappresentate da altre due istanze in conflitto fra loro (l'Es e il Super Io). In psicoanalisi l'Io corrisponde all'Ego, dal momento che è la traduzione italiana del termine latino usato da Freud.

L'Io gestisce i meccanismi di difesa, dei processi psichici deputati alla protezione dell'Io rispetto ad esperienze pulsionali troppo intense o ad altre esperienze minacciose. Alcuni esempi di meccanismi di difesa sono: rimozione, sublimazione, formazione reattiva, scissione, proiezione

Persona È lo strato più esterno della personalità, la “maschera” che viene utilizzata dall'individuo quando si relaziona con altri, quando riveste un ruolo sociale ovvero nel rappresentare una delle sub personalità che ruotano intorno all'Io. È la funzione assegnatagli dalla società, cioè il compito che essa attende da lui.

Inconscio Personale: È formato dall'insieme dei contenuti non presenti nel campo attuale della coscienza; è costituito da contenuti rimossi cui è stato rifiutato l'accesso al sistema preconscious-conscio mediante la rimozione.

Inconscio Collettivo; L'inconscio collettivo è ereditario e comune a tutti gli uomini; costituisce la base della psiche individuale. È il residuo psichico dello sviluppo evolutivo dell'uomo, accumulatosi in seguito alle ripetute esperienze di innumerevoli generazioni. Così, dal momento che gli esseri umani hanno sempre avuto una madre, ogni bambino nasce con la predisposizione a percepirla e a reagire ad essa. Tutto ciò che si impara dall'esperienza personale, è sostanzialmente influenzato dall'inconscio collettivo che esercita un'azione diretta sul comportamento dell'individuo sin dall'inizio della vita.

Archetipi: già Socrate individuava negli Archetipi “i mattoni del Pensiero” operanti al di là dello spazio e del tempo come immagini eterne e viventi.

Jung parla di "forme preesistenti" presenti come substrato nella psiche, dotate di un potere organizzante nonché di una autonoma forza dinamica che incita all'azione. L'archetipo a sua volta si manifesta in simboli ovvero in specifiche immagini psichiche, che vengono percepite dalla coscienza. Il simbolo acquista ed espleta, in questo modo, la funzione di trait d'union fra coscienza ed inconscio, sia esso individuale o collettivo.

Anima E Animus: Sono gli Archetipi contro-sessuali dell'inconscio collettivo:

l'Anima è l'archetipo femminile (immagine della donna) presente nell'inconscio dell'uomo; l'Animus è l'archetipo maschile (immagine dell'uomo) presente nell'inconscio della donna.

Ombra: È il "lato oscuro" della personalità, l'opposto dell'Io cosciente. In questo senso è una parte dell'inconscio personale e rappresenta i lati non accettati della personalità: tutto ciò che di noi è inferiore, primitivo, inadatto.

Sé : Per Jung il Sé è l'esistente a priori dal quale promana l'Io.

Finché rimane inconscio il Sé corrisponde al Super-Io ed è fonte di costanti conflitti morali. Ma se è ritirato dalle proiezioni, allora opera come unione degli opposti e dà luogo alla più diretta esperienza del divino che si possa concepire psicologicamente. Jung parla nei suoi scritti del Sé come atemporale e preesistente ad ogni nascita.

"Nell'atto di conoscere se stesso l'uomo trasforma se stesso"

Il fine ultimo dello sviluppo dell'essere umano è rappresentato dalla autorealizzazione. Il processo attraverso il quale si raggiunge tale stato è il processo di individuazione. Il Processo di Individuazione rappresenta il processo evolutivo che deve condurre l'individuo a raggiungere la propria completezza, la totalità della propria personalità, il proprio Sé.

Questa totalità è raggiunta quando tutte le coppie di opposti che costituiscono la psiche sono rese coscienti, quando cioè coscienza e inconscio vengono unite insieme. Ciò significa, in pratica, prendere gradatamente coscienza delle componenti inconscie che, nel corso del processo, si manifestano attraverso figure Archetipiche nei sogni e nelle fantasie.

A grandi linee, il processo di individuazione si può scandire nelle seguenti tappe:

1. Conoscenza della Persona;
2. Conoscenza della nostra Ombra;
3. Incontro con la parte inconscia;
4. Incontro con gli Archetipi;
5. Raggiungimento del Sé.

“La vostra visione diventerà chiara solo quando guarderete. Chi guarda all'esterno, sogna. Chi guarda all'interno, apre gli occhi”.

Carl G.Jung

L'OMBRA –CARL GUSTAV JUNG

L'Ombra è un concetto che Jung ha formulato per descrivere l'insieme delle funzioni e degli atteggiamenti non sviluppati della personalità umana, rappresenta tutti i contenuti rifiutati, rimossi e non autorizzati dalla coscienza, per l'educazione e le influenze a cui è sottoposto l'individuo. L'archetipo Ombra rappresenta il lato inferiore ed animale della personalità, ereditato nel cammino evolutivo.

L'Ombra riguarda quegli aspetti della personalità relativi a colpe, vergogne, autosvalutazione, infantilismi, aspetti che generalmente si tende a proiettare su altre persone.

Se il meccanismo di proiezione è eccessivo, come abbiamo già detto, l'individuo rischia di identificarsi troppo con la sua parte "luce" e cioè con la Persona che rappresenta invece la maschera con la quale l'individuo "gioca" il suo ruolo nel mondo e con gli altri, è l'aspetto pubblico che ogni uomo mostra in società. Esiste anche il rischio opposto e cioè essere posseduti dalla propria Ombra.

Secondo Jung l'Ombra è una disposizione primordiale e collettiva che riguarda l'umanità, la nostra natura, per ragioni morali ed estetiche, è rifiutata, rimossa o proiettata, si percepisce in contrasto con i principi coscienti. Jung sostiene che la base istintiva è il nostro elemento più antico, trascurare gli istinti farà cadere nelle loro insidie.

L'Ombra è invisibile ma anche inseparabile dagli aspetti resi coscienti, in ogni essere umano coabitano gli opposti: luce ed ombra, maschile e femminile, conscio ed inconscio. L'ombra appartiene alla luce, il male appartiene al bene e viceversa, il bene ed il male considerati in contrapposizione, ma non integrati tra di loro, sono stati ben rappresentati anche in letteratura dallo scrittore Robert Louis Stevenson nella sua famosa opera "Lo strano caso del Dr. Jekyll e di Mr. Hyde". Nel romanzo il personaggio del dottor Jekyll, esprime così il tentativo di separare interiormente, le due opposte dimensioni:

"Pensavo che se ognuno di questi [i due esseri che si dilanano nella coscienza di Jekyll] avesse potuto essere confinato in un'entità separata, allora la vita stessa avrebbe potuto sgravarsi di tutto ciò che è insopportabile: l'ingiusto avrebbe potuto seguire la propria strada di nequizie, svincolato dalle aspirazioni e dalle pastoie del virtuoso gemello; al giusto sarebbe stato dato altresì di procedere spedito e sicuro nel suo nobile intento, compiendo quelle buone azioni che lo avessero gratificato, senza essere più esposto alla gogna e al vituperio di un

sordido compagno a lui estraneo. Era una maledizione del genere umano che questo eteroclitico guazzabuglio dovesse così tenacemente tenersi avviluppato... che fin nel grembo tormentoso della coscienza questi gemelli antitetici dovessero essere in perenne tensione. Come fare, allora, a separarli?" (Stevenson, 1994).

Incontrare gli aspetti oscuri della propria personalità può, secondo la teoria sostenuta da Jung, alimentare problemi di ordine morale che mettono alla prova l'io e tutta la personalità.

Riconoscere gli aspetti oscuri della personalità come realmente presenti nell'inconscio, costituisce la base indispensabile di ogni conoscenza di sé e incontra notevole resistenza. A questo proposito nel testo "Psicologia e alchimia" Jung scrive: "Finché l'alchimia si affacciava 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".

L'Ombra quindi è la prima raffigurazione archetipica che si incontra lungo il cammino della via interiore. L'individuazione comincia con la ricognizione e l'integrazione dell'Ombra nella personalità. Nell'istante in cui l'uomo accetta, nella propria dinamica psichica l'Ombra, egli accetta di individualizzarsi.

Nel cammino di individuazione si compie un atto riflessivo e attraverso la stimolazione dell'inconscio, si arriva ad integrare nella personalità anche ciò che di noi non amiamo vedere o sapere.

Incontrare l'Ombra significa accettarla per permetterle di offrirci qualcosa di prezioso, cercare di eliminare ogni lato della personalità che rispecchia la negatività, significa non avere un buon equilibrio psichico.

Ogni simbolo è ambivalente, ogni negativo è ponte verso un positivo e viceversa, in un costante gioco dialettico, anche la filosofia alchemica infatti considerava gli opposti e la loro unione, uno degli scopi principali dell'opera. Nell'inconscio collettivo possiamo ritrovare un archetipo dell'Ombra nella figura del diavolo, inteso come malignità assoluta.

L'Ombra è la figura negativa portatrice dei nostri limiti ma che ci può completare come esseri umani. Jung sosteneva che l'identità è formata da una coppia di opposti: l'io e l'Ombra.

L'Ombra personale si può quindi presentare proiettivamente in una figura esterna, ossia in un individuo che per come è strutturato diviene portatore di uno o più aspetti ombra nostri, oppure mediante una immagine interna, come nel sogno, quando una figura rappresenti, personificate, una o più particolarità nascoste del sognatore. Se invece l'Ombra appartiene all'inconscio collettivo, fedele al carattere transpersonale dei suoi contenuti può presentarsi nelle sue manifestazioni non individuali o familiari, ma gruppali, razziali e universali. Può comparire allora nei sogni come lo zingaro, il negro, il bandito, l'emarginato, o in forma mitica come ad esempio Mefistofele, un fauno, Hagen, Loki, il Briccone, il Diavolo, la Strega, ecc.

Il soggetto che proietta è inconsapevole di tale azione e delle sue proiezioni. Può essere cosciente di sentimenti di repulsione, fastidio, irritazione se le qualità proiettate sono ritenute dallo stesso non accettabili, o minacciose; oppure può provare sentimenti di attrazione e fascinazione, soprattutto se le qualità proiettate sono ritenute desiderabili. Di conseguenza sarà incline, nel primo caso, a disprezzare la persona portatrice di queste proiezioni e nel secondo caso a idealizzarla. Non infrequente è l'innamoramento verso colui, o colei, che è portatore di nostri aspetti Ombra. In tal caso come Eros, una carica energetica irrompe nello spingerci oltre noi stessi per condurre ad un potenziale cambiamento, che scaturisce dal gravido incontro con l'altro e con l'altro che è in noi. **La proiezione dell'Ombra e la sua mancata successiva ricognizione non permettono di vederci autenticamente per quel che siamo, distorto in questo modo anche le nostre relazioni. L'Ombra proiettata finisce per ostacolare la nostra comprensione obiettiva degli altri e quindi la possibilità di rapporti veri.**

Situazioni estreme e patologiche riguardano la scissione dell'Ombra dalla totalità psichica. Questa condizione può determinare un'autonomia della stessa, che diventa in questo modo un pericolosissimo burattinaio dell'io.

Nella letteratura il tema dell'Ombra scissa e di come essa agisca compare in molte opere, tra cui: *Lo strano caso del Dottor Jekyll e del signor Hyde* di Stevenson, *Il Sosia* di Dostoevskij, *il Ritratto di Dorian Gray* di Oscar Wilde, *Confessioni di un peccatore impeccabile* di James Hogg, *l'Ombra di Andersen*, *Il visconte dimezzato* di Italo Calvino, *William Wilson* di Edgar Allan Poe, per citarne solo alcune.

In altri casi si può verificare invece una pericolosa collusione con l'Ombra e l'individuo vive i contenuti dell'Ombra come un valore assoluto, con un atteggiamento luciferino ove viene meno il rispetto dell'Altro, prevale un individualismo estremo e l'affermazione di sé è dissociata dalla riflessione critica su sé stessi, eludendo in questo modo la responsabilità personale.



L'utile ricognizione dell'Ombra, pur non equivalendo all'integrazione dell'Ombra, può avvenire mediante l'analisi del materiale onirico e delle proiezioni e non consiste in un'operazione puramente cognitiva e intellettuale, ma comporta uno spostamento di cariche energetiche dall'inconscio alla coscienza con un valore liberatorio.

Tuttavia, solo con il ritiro delle proiezioni e l'integrazione dell'Ombra l'individuo si trasforma, percorrendo la via per la propria autenticità e interezza.

Con questo processo l'individuo diventa "indiviso", integro e portatore del valore unico e insostituibile della propria personalità, sottraendosi agli stereotipi collettivi. L'integrazione non consiste affatto in una neutralizzazione del negativo e in un suo illusorio ridimensionamento, bensì, mediante un superamento del giudizio di ciò che è positivo e ciò che negativo, in una tensione alla totalità psichica, che compensa la tendenza della coscienza a separare gli opposti. Nel momento in cui si affronta l'Ombra, automaticamente quindi si produce nuova luce. L'Ombra diviene quindi un polo energetico: il negativo convertito in energia creatrice.

«...Ciò che il Dio sole dice è vita. Ciò che il demonio dice è morte. Ma Abraxas pronuncia la parola santificata e maledetta che è vita e morte insieme...» (C.G. Jung, Septem Sermones ad muortos, 1916).

L'Ombra quindi è un grande potenziale energetico, la sua integrazione comporta un ampliamento della consapevolezza, una solidificazione della personalità, una maggiore tolleranza verso l'Altro, una capacità aumentata di districarsi nei meandri e nelle sfide della vita. Integrata essa conferisce vitalità, autenticità ed è fonte di creatività. Ci arricchisce perché l'Ombra come ogni archetipo ha il suo lato duplice: c'è della luce anche nel buio.

Senza Ombra siamo uomini piatti, prevedibili, esseri collettivi, socialmente definibili, dipendenti da un'immagine ideale di noi stessi.

«La “figura” viva – afferma Jung - ha bisogno di profonde ombre, per apparire plastica. Senza le ombre, rimane un'immagine fallace e piatta, oppure un bambino più o meno educato.» (C.G. Jung, L'Io e l'Inconscio, 1928).

Solo integrando la nostra parte umbratile, l'energia sotterranea che essa cela e contiene diviene disponibile all'Io. L'uomo che si è confrontato con successo con la propria Ombra cambia profondamente e solo dopo tale confronto nasce veramente il problema etico.

Un uomo del genere, dice Jung, che abbia ritirato le proprie proiezioni di Ombra dagli altri: *«si carica però di problemi e di conflitti nuovi. Egli diviene un grave compito per sé stesso, perché non può più dire che gli altri fanno questo o quello, che essi sono in errore, che contro di loro bisogna lottare. Chi sia giunto a tanto vive nel raccoglimento interiore; sa che i difetti del mondo sono anche difetti suoi; e pur che impari a dominare la sua Ombra, ha fatto qualcosa di reale per il mondo. È riuscito a risolvere almeno una minima parte dei giganteschi problemi irrisolti dei nostri giorni»* (C.G. Jung, Psicologia e religione, 1938/1940).

Questo nuovo uomo ora si prende la responsabilità di ciò che è, anche nei suoi aspetti più discutibili. Dal punto di vista della problematica morale, integrando l'Ombra, l'individuo sviluppa un'etica che viene da dentro, che non può prescindere dalla propria singolarità, uscendo da un moralismo collettivo e si assume la responsabilità dei propri limiti e delle proprie azioni.

La presa di coscienza della propria Ombra e la sua integrazione, non deresponsabilizza l'individuo, perché un uomo che pur riconosciuta la propria unicità ha scoperto che lui stesso è anche l'Altro da sé, il quale si è fatto a suo tempo portatore delle proprie proiezioni e riconosce che la sua verità scaturisce solo nell'interazione con gli altri uomini, analogamente come dentro scaturisce dal dialogo tra le proprie parti.

Non dobbiamo da ultimo dimenticare che l'Ombra è un archetipo e come tale è caratterizzato da ambivalenza, da una duplicità intrinseca. Coscienza e inconscio sono polarità che scaturiscono da un unico stato crepuscolare e nascono insieme sempre e ogni volta. Di conseguenza tutte le volte che rendiamo conscio qualcosa strappandolo alle tenebre, rendiamo, di contro, qualcosa inconscio. Riconoscere degli aspetti che stanno in Ombra, degli aspetti che dapprima erano inconsci, non significa in assoluto diventare più coscienti, ma il farci toccare dall'esperienza del riconoscere e accettare tali aspetti può contribuire alla percezione consapevole del processo trasformativo che sta alla base del continuo divenire, dell'accadere del Sé.

La psicoterapia ipnotica: nuova “linfa” armonica per il cervello

Tramite l’ipnosi è possibile rimuovere i toni d’ombra della nostra anima, le impronte oscure karmiche, riportando la nostra anima ad un colore luminoso.

Come già descritto precedentemente, l’ipotesi più originale e verosimile su come questo sia possibile é stata formulata dai biologi russi Vladimir Poponin e Piotr Gariaiev.

Studiando il DNA, questi ricercatori, hanno scoperto che quello che é comunemente conosciuto come DNA spazzatura (Il 90% del nostro corredo genetico) é strutturato secondo le stesse regole delle lingue umane: confrontando la sintassi (il codice per coordinare le parole, così da produrre le frasi) e la semantica (il modo in cui attribuiamo un significato alle parole) questi studiosi hanno rivelato una coincidenza sorprendente: gli alcalini del nostro DNA sono governati da regole grammaticali sovrapponibili a quelle del linguaggio.

Per questo motivo, l’espressione verbale, attraverso la sua componente vibrazionale e ritmica, (risonanza) ha l’effetto di modificare il codice genetico e, nello specifico, di rigenerare il tessuto cerebrale e di ripristinare i collegamenti interrotti.

Naturalmente, perché le parole possano raggiungere il DNA ci vuole un veicolo: questo mezzo sono le emozioni ed é proprio quanto fa l’ipnosi, passando dal talamo, stimolando l’amigdala, la struttura dove vengono elaborate tutte le nostre esperienze emotive.

Le neuroscienze cognitive hanno ragionevolmente stabilito che il cervello umano è un insieme di circuiti neurali codificanti specifiche funzioni, in modo specifico ed integrato. Non esiste un unico processo attentivo, ma dei sistemi attenzionali con differenti funzioni: allerta, orientamento, selezione e focalizzazione (Raz, 2005).

Il ruolo dei lobi frontali, è quello di trasformare le memorie integrandole in una struttura narrativa coerente; lesioni in queste aree possono produrre un deficit delle funzioni esecutive e gravi disturbi nelle strutture narrative delle memorie personali.

Pazienti con difficoltà nel focalizzare l’attenzione sui dettagli di uno stimolo mostrano un danno nella zona temporo-parietale sinistra, mentre pazienti con difficoltà nel concentrarsi sulla globalità di una scena, possono avere danni alla corteccia temporo-parietale destra.

Gli stati mentali definiti comunemente come stati alterati di coscienza, fra cui l'ipnosi, sono determinati principalmente, ma non solo, da una "disregolazione transitoria" dell'attività della corteccia prefrontale. Questa ipotesi poggia su studi psicologici e neurofisiologici del sogno, della meditazione, dell'ipnosi, di trance naturalistica e di stati indotti da farmaci.

La riduzione transitoria dell'attività corticale prefrontale, sembra essere una caratteristica comune a tutti gli stati alterati di coscienza e l'unicità fenomenologica di ogni singolo stato, sembra risiedere nell'autosufficienza differenziale di vari circuiti frontali (Dietrich, 2003). L'alterazione funzionale del corteccia prefrontale, si riverbera sulle strutture sottocorticali, come sistema limbico, giro del cingolo, diencefalo e sulle strutture tronco-encefaliche.

Durante l'ipnosi si assiste ad un'alterazione delle funzioni cerebrali, ovvero, depotenziamento globale dell'attività corticale, alterazioni del circuito talamo-fronto- limbico, che si occupa dei processi attentivi di orientamento, focalizzazione dell'attenzione e abituazione sensoriale, che produce cambiamenti in aree corticali diverse, con emersione funzionale delle strutture gerarchicamente inferiori.

La **trance ipnotica** rappresenta uno dei prodotti possibile dell'indebolimento momentaneo e reversibile delle capacità integrative, caratterizzato dal processo dissociativo (Santorù, 2006). La dissociazione è un processo spontaneo, geneticamente determinato, omeostatico ed adattativo, selezionato negli animali superiori dalla pressione ambientale e attivato dal pericolo, dal dolore e dal rilassamento.

L'ipnosi e la dissociazione, hanno quindi in comune la modificazione dello stato di coscienza, in cui si verifica una perdita funzionale e reversibile delle capacità aggregative superiori, con conseguente disaggregazione tra espressioni implicite ed esplicite della memoria, della percezione e dell'azione (Ducci e Casilli, 2004). La dissociazione, come pure l'associazione, sono due processi che avvengono al di sotto della coscienza e sono, anche essi, epifenomeni della funzionalità di complessi circuiti sottocorticali.

Nello stato ipnotico al cambiamento dello stato di coscienza, si associano cambiamenti fisiologici e comportamentali. L'ipnosi può essere considerata il risultato della parziale sospensione della funzione integrativa conscia, con la conseguente emersione di sub-routine affettive e comportamentali, archiviate a livello sottocorticale in moduli indipendenti.

Le modificazioni delle sensazioni, delle percezioni, dei pensieri, della consapevolezza, della memoria e dei comportamenti, caratterizzate da uno stato di attenzione modificata e di particolare flessibilità cognitiva, si verificano in virtù di tratti personologici e aspettative del soggetto contesto e dalla qualità della relazione con l'ipnotista (Ducci, 2004), nella trance ipnotica.

Questo stato di coscienza, differente dal normale stato di veglia e da tutte le fasi del sonno, connotato da una particolare condizione psicosomatica, nel quale ci si aspetta che scaturiscano utili cambiamenti psicologici, neuroendocrini, metabolici ed in generale biologici, all'interno di una condizione relazionale particolare nella quale questi cambiamenti possano compiersi in sicurezza, viene utilizzato a fini terapeutici nell'ipnoterapia (Antonelli, 2005).

Nello stato ipnotico coesistono quindi elementi neuropsicologici, cognitivi, affettivi, emozionali e relazionali, come la creazione di un transfert e controtransfert positivo, di uno stato empatico e di una sincronia interattiva fra terapeuta e soggetto, ovvero, il rapport ipnotico, utilizzabili in forma terapeutica e all'induzione di uno stato di trance più profondo, corrisponde lo spostamento del fuoco dell'attenzione dal piano percettivo a quello emotivo, ovvero dalla realtà esteriore a quella interiore dell'individuo (Castelli e Rabboni, 2004).

Il terapeuta, riconoscendo i segnali fisiologici della trance, può utilizzare un linguaggio metaforico e allegorico, per creare delle realtà ipnotiche nelle quali l'individuo, attingendo alle proprie risorse profonde e agli apprendimenti esperienziali, può sviluppare nuove associazioni.

IPNOSI: UN PO DI STORIA

L'**ipnotismo**, ovvero le tecniche per indurre la **trance**, è noto all'uomo da circa quattromila anni. I primi esempi di induzione ipnotica, con danze, canti e cerimonie collettive, sono rintracciabili in Cina dal 1700 a.C. e successivamente riscontrabili, con diverse denominazioni ed utilizzi, in numerose civiltà (Mammini, 2005).

La definizione di **ipnosi** appare strettamente connessa con il modo di concepire e praticare l'ipnosi stessa in un preciso momento storico e per questo motivo l'ipnosi, sin dai suoi albori, ha animato il dibattito tra coloro che credevano ad una realtà ipnotica e coloro che ne contestavano l'esistenza. I prodromi dell'ipnoterapia sono rintracciabili nell'esorcismo di **J. Gassner** (1727-1779) (Peter, 2005), ma il merito di aver aperto la fase scientifica dell'ipnosi, utilizzandola come trattamento medico svincolato dall'esoterismo, viene riconosciuto a **F.A. Mesmer** (1734-1815). Mesmer riteneva che le patologie fossero legate ad uno squilibrio di un "fluido animale" o "magnetico" nell'organismo e che l'ipnotista fosse in grado di riequilibrare tale "fluido magnetico".

Il **Marchese di Puységur** (1751-1825), agli inizi dell'800, raccolse l'eredità di Mesmer e sviluppò il concetto di "**sonnambulismo artificiale**", evidenziando anche l'importanza dei fattori di tipo relazionale e psicologico.

L'**Abate de Faria** (1775-1819), pose l'accento sulle caratteristiche del soggetto oltre che su quelle dell'operatore e definì l'ipnosi come "**sonno lucido**", identificando una particolare "**impressionabilità psichica**" individuale.

J. Braid (1795-1860), partendo dal "sonnambulismo artificiale", coniò il termine di "**ipnosi**", sancendo l'associazione tra ipnosi e sonno, per identificare i diversi fenomeni, apparentemente simili al sonno, che si verificavano nei soggetti ipnotizzati ed intuì anche l'importanza della concentrazione del soggetto verso un'unica idea per l'elicitazione dello stato ipnotico.

Nella seconda metà del sec. XIX, l'ipnosi conobbe il suo momento di maggior popolarità in ambito accademico, grazie all'opera del neurologo **J. M. Charcot** (1825-1893), il quale, sottolineando le affinità fenomeniche tra **isteria** ed ipnosi, ritenne l'ipnosi come l'espressione di uno stato **neuropatologico** riproducibile e presente negli isterici sotto forma di disturbo. Tale concezione, sostenuta da autorevoli esponenti, tra i quali **Babinski** (1857-1932) e **G. de La Tourette** (1857-1904), contribuì a demolire la definizione di ipnosi come fenomeno legato al magnetismo e al sonnambulismo.

L'induzione di uno stato sonnambulico non patologico e la suggestione, furono invece i cardini della definizione di ipnosi proposta dagli esponenti della scuola di Nancy, tra i quali **Bernheim** (1840-1919) e **Liebault** (1823-1925).

H. Bernheim considerò l'ipnosi come una condizione psicologica e non solo fisiologica, identificandola con uno stato d'accentuata suggestionabilità dipendente dalle caratteristiche del soggetto e dall'influenza dei suggerimenti forniti dall'ipnotista.

P. Janet (1859-1947), pose alla base del processo ipnotico la "**teoria dei complessi dissociati**" e ipotizzò l'esistenza di "**fenomeni dissociati**", che potevano tornare alla memoria e i cui effetti potevano essere osservati solo nello stato ipnotico.

W. James (1842-1952), influenzato dalla teoria di Janet, giunse alla conclusione che la **suggestionabilità** fosse l'indice principale del processo ipnotico, mentre **Pavlov** (1849-1936), considerò l'ipnosi alla pari di un **riflesso evocabile** attraverso opportune stimolazioni verbali ed espressione di un processo inibitorio a carico delle strutture corticali.

Fu grazie all'opera di autori come **C. Hull** (1884-1952), che fondò il primo laboratorio di ricerca sui fenomeni ipnotici con tecniche sperimentali alla Yale University, **Milton H. Erickson** (1901-1980), **E. Hilgard** (1904-2001) e **M. Orne** (1927-2000) che l'ipnosi, dopo più di mezzo secolo e due conflitti mondiali, ritrovò una nuova spinta propulsiva.

L'ipnosi, concepita da **M. H. Erickson**, come stato modificato dello stato di **coscienza altamente motivato** e diretto a sviluppare **risorse potenziali** dell'individuo attraverso un attivo **apprendimento inconscio**, in ciò facilitato da un **restringimento selettivo** del campo di coscienza, aprì la strada a quella che poi sarà la strategia ipnotica moderna (De Benedittis, 2006). Successivamente, autori come **Rossi e Haley** (1923-2007), individuarono, all'interno delle modalità comunicative proposte da Erickson, un modello di riferimento che sarà definito come "**Nuova Ipnosi**", mentre altri, ad esempio **R. Bandler e J. Grinder**, elaborarono il modello della Programmazione Neurolinguistica (P.N.L.), di chiara derivazione ericksoniana.

La **psicoterapia ericksoniana** è attualmente ancora in pieno sviluppo e la "Nuova Ipnosi", considerata come uno dei più significativi progressi del XX secolo nel campo della psicoterapia, ha contribuito in modo significativo alla diffusione dell'ipnosi nella pratica clinica, mentre, i progressi nelle neuroscienze hanno acceso un rinnovato interesse della comunità scientifica sulla fenomenologia ipnotica.

Sciamanesimo e ipnositerapia

In questo testo, tenterò di delineare alcune analogie tra la cura sciamanica che seguo da 20 anni e l'**ipnosi terapia**, partendo dal presupposto che ambedue i sistemi di guarigione, (equilibrio – luce- ombra) aldilà delle differenze, partono da un'esperienza che è quella del cambiamento della coscienza in modo da accedere ad un mondo altro, che nello sciamanesimo è quello degli spiriti mentre nell'**ipnosi** è l'**inconscio**.

Questa coscienza altra permette l'esplorazione di mondi interiori non accessibili nello **stato** **di** **veglia**.

Lo sciamanesimo è un modo di fare che nasce dalla sperimentazione personale, sperimentazione volta alla guarigione, così come l'ipnosi. Il moderno ipnoterapeuta assomiglia allo sciamano, li accomuna una certa abilità di modificare la coscienza, per accedere al mondo inconscio, celato, un mondo più ricco e saggio di quello conosciuto dal paziente, e ambedue cercano di aiutare l'altro a superare le proprie limitazioni, i propri fantasmi, e sviluppare le proprie potenzialità interiori.

Sia nella trance sciamanica che in quella ipnotica si entra in uno spazio di conoscenze illimitate, dove le leggi del tempo e dello spazio sembrano altre. È facile pensare agli spiriti come a parti psichiche interiori, moti indifferenziati della psiche inconscia a volte proiettati all'esterno.

Durante la trance si cerca di disorientare la parte conscia per permettere una maggiore libertà a quella inconscia, questo grazie alla dissociazione.

Lo **sciamano**, come lo **psicoterapeuta**, si muove tra i confini tra due mondi, il mondo ordinario e il mondo non ordinario; uno strato profondo e indifferenziato della realtà, una zona oscura della psiche.

Il compito principale dello sciamano, e potremmo dire anche del terapeuta, è quello di guarire, che in altri termini potrebbe essere il tentativo di ristabilire il legame del paziente con le proprie energie, il proprio potere, le proprie potenzialità. Nella visione sciamanica la malattia è vista come una perdita di potere, la distinzione tra psiche e soma è fittizia in quanto la psiche non sta solo nel cervello ma in tutto il corpo.

Questo potere sciamanico assomiglia molto alle risorse interiori del paziente, alla ricchezza interiore che ognuno alberga dentro, e non deve stupire che anche il terapeuta, come lo sciamano, guida il paziente nel mondo interiore alla ricerca della causa e della soluzione del problema.

Il più delle volte è l'inconscio, ovvero il mondo degli spiriti, a suggerire la soluzione del problema, e non importa se per alcuni il viaggio sciamanico si volge in una dimensione del "come sé".

Nel mondo degli sciamani, l'animale di potere svolge un ruolo importante di guida e supporto allo sciamano stesso durante il viaggio in altri mondi; questi animali di potere potrebbero essere una splendida metafora delle proprie risorse interiori, tant'è che il significato simbolico dell'animale che si presenta allo sciamano è spesso legato alle caratteristiche specifiche dello sciamano stesso. Questo vale anche per il paziente, che spesso non prova alcuna difficoltà nel riconoscere il proprio animale guida, come metafora delle sue potenzialità interiori. Potremmo aggiungere che sia l'esperienza sciamanica che quella ipnotica rendono possibile, attraverso una **dissociazione**, un'esplorazione interiore atta alla ricerca delle soluzioni.

Nel mondo degli sciamani l'anima malata cerca di comunicare il suo malessere, lo fa attraverso la malattia che allo stesso tempo ci offre l'opportunità di modificare le convinzioni, le forme pensiero, distruttive che creano le circostanze per l'insorgere della malattia stessa.

Per cambiare le proprie esperienze è necessario modificare le convinzioni divenute, con il tempo, forme pensiero distruttive che dirigono la nostra vita. (ombra)

Ecco allora la cura attraverso l'espulsione di entità elementari che popolano il nostro mondo psichico, e come lo sciamano anche l'ipnoterapeuta cerca di dare (metaforicamente) ai disagi psicofisici una forma, una consistenza, un colore e un peso per poi estrarli o espellerli, facendo immaginare vividamente al soggetto che il proprio disagio fuoriesca dal corpo.

Per gli sciamani l'anima è l'essenza vitale del corpo-mente, alberga dentro di noi ma può anche uscire ed esistere in altre dimensioni. A volte frammenti di anima possono andare perduti causa traumi psichici o fisici, ed è come se una parte della forza vitale lascia il corpo provocando una diminuzione di energia con conseguenze sulla salute. La perdita dell'anima è una reazione al trauma e permette alla psiche della persona di sopravvivere ad un evento estremamente doloroso. Compito dello sciamano è la ricerca e l'integrazione dell'anima, compito del terapeuta il ristabilire un nuovo equilibrio. Il recupero dell'anima è una tecnica di guarigione sciamanica sperimentata nei secoli dalle più disparate culture del mondo.

In **ipnosi** la **metafora** del frammento di anima che si ricongiunge al tutto permette al paziente di chiudere con un trauma passato, dopo averlo rielaborato, e di andare avanti con la sensazione di completezza. Così facendo si offre al paziente l'opportunità di andare a cercare le parti di sé e reintegrarle nella propria psiche e di conseguenza nella propria vita. Non credo che abbia importanza se le informazioni in trance vengano considerate come un sogno, o come una rappresentazione simbolica di contenuti inconsci, o, come nello sciamanesimo, un mondo parallelo al nostro; credo che qualsiasi interpretazione che convinca l'individuo va bene per lui, l'importante è che continui la ricerca interiore.

È oramai noto che le chiavi del nostro equilibrio interiore sono dentro di noi, così come dentro di noi ci sono tutte le risorse che ci servono ad affrontare qualsiasi esperienza.

Lo **sciamanesimo**, oltre ad essere un patrimonio dello spirito umano, offre l'opportunità di osservare meglio le infinite potenzialità del nostro essere; si tratta di una metodologia trans-culturale che fa forza su potenzialità umane universali. Lo sciamanesimo è l'arte della trasformazione, trasformazione che spesso coincide con la guarigione; una modalità di contatto con gli elementi che caratterizzano l'esistenza singola, una capacità di modificare gli stessi elementi in disequilibrio e promuovere la nascita di un nuovo equilibrio. Il mondo degli sciamani, a mio avviso, ha ancora tanto da offrire al terapeuta capace di gettare uno sguardo oltre le complicazioni concettuali del proprio pensiero, e desideroso di sperimentare il mondo senza preconcetti. A volte credere nella realtà dei concetti, immaginando che siano cose o che le cose siano come dicono i concetti è un'illusione difficile da dissipare. L'esperienza del mondo senza quest'impalcatura è basilare nell'esperienza sciamanica, e credo anche utile allo psicoterapeuta.

Il viaggio **sciamanico**, e quello psicoterapeutico, potrebbe mostrarci che l'universo è molto più fantastico di quello che immaginiamo, e potremmo arrivare a dire come KeKulè, che scoprì in sogno la formula dell'anello del benzene, "*....lasciateci sognare, signori!*"

Lo sciamanesimo, dunque, non è una specie di sentiero oscuro e magico, incomprensibile e misterioso, ma forse semplicemente si tratta di un'intensificazione dell'esperienza emotiva del mondo.

In questo sono simili agli psicotici e anche ai bambini; è nella natura intima dei bambini vivere in stati alterati di coscienza, e gli psicotici sono tali proprio per la loro incapacità di sostenere o controllare i loro modi alterati di esperienza. Lo sciamano, diversamente, attraverso la pratica si scava faticosamente la strada verso un'altra visione del mondo; egli domina entrambi i mondi, il normale e l'alterato, e fa da intermediario tra i due. Spesso la mancata conoscenza profonda del sistema di vita delle culture tribali porta a giudizi affrettati, troppo spesso i "primitivi" hanno fornito un valido aiuto alla psichiatria e alla psicologia nel confermare certe nebulose; gli sciamani troppe volte sono diventati metafore di regressione mentale o prototipi della schizofrenia. Oggi si può dire che il tentativo di diffamare gli sciamani e le società tribali attraverso l'uso della terminologia psichiatrica è fallito.

Lo psicologo **David Cooper** parla della riscoperta della "follia" come di una cosa necessaria per il rinnovamento dell'umanità. La società occidentale ha represso il "linguaggio della follia", ma è giunto il momento di riallacciare il contatto con i poteri della creatività e della spontaneità. Cooper si spinge oltre quando parla della psicosi come di un tentativo di fare un passo dentro il mondo, un tentativo di ristabilire il legame primordiale con la vita; per comprendere la schizofrenia abbiamo bisogno di un nuovo metodo, di un nuovo atteggiamento, e non sembrano tanto lontane le parole di Socrate: "il più grande dono del cielo ci viene incontro sulla strada della follia". La visione del mondo sciamanico non si distanzia molto dalle ultime scoperte della fisica moderna: mondo paralleli, antimondi, mondi speculari, dimensioni energetiche.

TECNICA DI IPNOSI: REGRESSIONE NEL MONDO DELL'OMBRA:

CONOSCERE LA PROPRIA OMBRA SUPERANDO LE PAURE E MODIFICANDO LA REALTA'.

Si è rivolta a me una amica, nota professionista in ambito legale che da tempo teme di essere perseguitata e terrorizzata da persone che potrebbero farle del male. Questi timori, hanno posto molti vincoli e limiti al suo lavoro tanto da voler intraprendere un'altra strada lavorativa.

Le ho proposto di fare un percorso di regressione tramite ipnosi e dopo averle spiegato in cosa consisteva, ha accettato questo aiuto.

Nella prima ipnosi, che non ho registrato, lei era una nobile donna vissuta nel 1600 in Inghilterra. Cugina del Re, innamorata del capo delle guardie, divenne una spia. Aveva accesso tramite una porta segreta, ad una stanza dove poteva ascoltare le conversazioni dei ribelli. Questo comportamento portò all'uccisione di molti di loro. Questo evento, verificabile su Wikypidia, si riferì ad un evento storico chiamato la "Congiura delle polveri".

Prima della ipnosi non riusciva a sopportare la vista del sangue perché, in quel periodo, aveva assistito a molti episodi di tortura. Poi abbiamo rivissuto l'esperienza mettendo la scelta positiva, sostituendola al momento in cui le veniva chiesto di fare la spia, dove lei, dicendo no, avrebbe vissuto una vita serena. Oggi, grazie a questa regressione ha superato questo problema e sta facendo corso di OSS.

Seconda regressione di Tina

“ Hai lavorato sul tuo inconscio e da questa esperienza hai superato un'ombra importante. Hai compreso le scelte sbagliate, ed ora hai cambiato la strada del percorso lavorativo..

Ora dimmi su cosa vuoi lavorare..

– voglio lavorare sul perché vi sono punti di attacco da parte di persone che lavorano con me. – ok va bene...

Quando te la senti chiudi gli occhi -- mettiti in una posizione comoda..inizia a respirare portando l'attenzione sul tuo respiro..inpira ed espira.....inpira con il naso ed espira con la bocca...

Mantenendo l'attenzione sul respiro, porta l'attenzione al tuo ventre..e attraverso questo respiro di pancia, entri dentro te stessa....sempre più dentro a te stessa.. ..a volte capita che porti attenzione ai muscoli del tuo capo...e poi trasferisci questa attenzione ai muscoli della nuca..e senti una sensazione di rilassamento ..poi questa sensazione di rilassamento portala alle tempie ed è piacevole sentire le tempie che si rilassanosi rilassano.....e ora puoi portare attenzione ai tuoi occhi che sono chiusi e serrati come due serracineschechiusi e serrati come due serracinesche.... e ora puoi portare l'attenzione alla tua mandibola..alle tue labbra...e mantenendo sempre l'attenzione sul tuo respiro senti la mandibola che si rilassa...trasferisci questa sensazione ai muscoli del collo e senti che si possono rilassare ed è piacevole sentire il collo rilassato ...e trasferendo la tua attenzione ai muscoli del collo..senti il collo che si rilassa assieme alle spalle ...e poi i muscoli della schiena sono rilassati..e scendi giù ..giù fino in fondo la vita.. tutti i muscoli e le vertebre sono rilassate....ora questo stato di rilassamento puoi trasferirlo ai muscoli delle gambe, alle caviglie e ai piedi...e ora ogni parte del tuo corpo si sente più rilassato.....e... ..ti puoi rilassare sempre di più e respirando profondamente dal profondo della panciapuoi andare ancora più indietro ..ancora più giù ...ancora più giù ...come se stessi scendendo una scala..scendi questa scala..... ..e quando arrivi in fondo a questa scala ..inizi un percorso ...immaginando come se stessi camminando ...camminando..esci da questo tunnel leggermente illuminato e arrivi a una grande apertura...un bosco..un bosco fatto di alberi robusti ...grandi..ora ..i tuoi pesi..i tuoi dolori...li puoi lasciare qui...all'inizio di questo bosco...” leva ora questi pesi e lasciali lì”

Quando ti sarai sentita più leggera.....dammi un sì con la testa..- sì –

Continua il percorso sul sentiero del bosco..è un percorso ancora lungo.. ancora circa 5 km...guardati intorno.. guarda gli alberi e il verdearrivi in uno chalet in fondo al bosco... c'è una panchina sotto la veranda di questo chalet.....ti puoi sedere e rilassare....è un percorso lungo quello che hai fattoed ora oltre a rilassarti puoi anche riposare...sentendoti più leggera.....ora sei senza pesi..sei rilassata...e in tutto il tuo corpo puoi sentire un piacevole stato di rilassamento...

Ora...possiamo cominciare un viaggio nel passatoimmagina ..che sei scesa indietro nel tempo ...hai 20 anni...hai 15 anni...ai 10 anni...ai 5 ...e poi hai 2 anni....cosa vedi ai 2 anni... - vedo le palline del girello rosa e verdi...-

Che sensazione ti danno? – sono carine e le faccio girare con i piedi.....è una sensazione piacevole?.....- si -

Bene....ora riprendiamo il percorso portando con noi questo momento di serenità...e arriviamo al momento della nascita...come vedi gli occhi di tua madre al momento della nascita?...- preoccupata per il futuro-

Preoccupata per te o preoccupata per la famiglia...? - preoccupata per la famiglia-

A cosa era rivolta questa preoccupazione..come la sentivi?- “non so se riesco a mantenerli .. ho fatto tutto quello che dovevo fare “-

Questo peso lo portava anche papà o solo la mamma ? - se lo portava papà non lo diceva..quello che lo portava di più era la mamma –

Va bene – dopo andremo a vedere questa cosa... erano occhi d'amore quelli che la mamma ti dava?- si ma tristi -

Una responsabilità perché si preoccupava per sua figlia.. come la senti questa tristezza? – mia madre è sempre stata triste ...gli occhi della mamma erano preoccupati e tristi- vi era sempre un fondo di tristezza qualsiasi cosa facesse-

Però una donna responsabile perché si preoccupava per sua figlia e questa è una bellissima cosa per una mamma ..

Ora se vuoi – possiamo ancora andare indietro nel ventre della mamma..ai 7 mesi di gravidanza ...il rapporto con la tua mamma era positivo..se ti sentivi bene?- si –

Cosa sentivi di lei – l'acqua -....

E cosa ti trasmetteva questa acqua? – Tina galleggiava in questa acqua –

...e come si sentiva Tina in questa acqua? – non lo so –

Sentivi il battito del cuore della mamma ? – no ...non riesco a vedere niente –

Ok andiamo un po più indietro ai 4 mesi----come ti sentivi? Cosa percepivi – non riesco a capire –

Come percepivi il battito della mamma...? Sicuro –

Sicuro..quindi se il battito della mamma era sicuro che era una mamma amorevole

Cosa c'è che non riesci a dirmi – non riesco a sentire niente e non riesco a vedere niente – è come se non avessi gli occhi...

Lasciamo stare i sensi- raccontami del tatto ..cosa percepisci a livello di pelle.. dei nostri sensi è la pelle che ha più contatto con questa acqua...un po di calore e sensazione piacevole –

Bene—bene- c'è qualcos'altro che mi devi dire? - no-

Andiamo indietro ai 2 mesi di gestazione ..cosa senti ..cosa provi... - cosa senti che non mi vuoi dire? – non riesco ad entrare proprio...

Che colore vedi?- marron .. la sensazione e il colore della placenta del plasma del sangue è marron –

e la sensazione della tua pelle come si trova lì .-... - la pelle è rosso chiaro ... adesso è come se ci fosse di più –

Sì e cosa ... – è come se io fossi lì ma non dovessi esserci -

Spiegati meglio – era meglio che non ci fossi –

Questo è quello che avverte Tina di se stessa o lo percepisce dal battito del cuore della mamma... - il battito del cuore è sempre fermo lì ..ma io so che non sarei dovuta esserci -

Però il battito del cuore come lo avverti: amorevole

e sicuro come prima ? più insicuro-

Questa percezione di insicurezza è andata sempre più allentandosi...quindi un po di paura ...- una mamma che aveva timore per il futuro della figlia...-

e ci sta che una mamma possa avere paura perché un figlio è una cosa importante e di tanta responsabilità--- facciamo un passo indietro ancora, andiamo all'atto del concepimento – cosa vedi all'atto del concepimento? ..nell'unione del papà e della mamma cosa percepisci? Niente..nel modo più assoluto....mi viene la parola sbaglio –

Cosa senti della mamma,... questa paura che tu hai avvertito della mamma, questa incertezza, ci può stare..è un essere umano come tutte le mamme ed ha paura per i suoi figli , ti sei sentita accolta dalla mamma all'atto del concepimento? – no –

Per quale motivo ? – “ne ho già abbastanza, ma poi in realtà non è stato così – ne ho già abbastanza di cose da fare “–

Comunque un dono c'è stato e poi ti ha anche amato... Quindi accettiamo questo passaggio,Tina ha fatto un grande passo accettando la sua mamma.

Hai qualcos'altro da dirmi su questo momento? – no

Ora siamo arrivati all'atto del concepimento.. ..girati e vedi che ci sono dei tubi di vari colori scegli il colore che più ti piace ...ed entra dentro questo tunnel tutto di colore.... - blu... ma ce n'è anche uno di colore giallo...-

Scegli quello che vuoi tu – il blu secondo me è più triste....il blu è il più triste- mi continua a dire blu ..non so chi lo dice...il giallo è più sereno -

Scegli tu il percorso che vuoi esplorare ..sono percorsi ... scegli tu il colore che ti senti di esplorare – quello che mi fa stare meglio è il giallo –

Inizia a camminare.... e sei ora sei tutta di colore giallo e continua a camminare dentro questo tubo di colore giallo e cammini..cammini.. fino ad arrivare alla porta del tempo ..sei arrivata alla fine di questo tunnel...e ora te la senti di varcare la porta del tempo? -Si –

Ora al mio tre darai un passo e sarai in un altro luogo e in un altro tempo.. 1 2 3 ...dai un passo.... Ora sei in un altro luogo e in un altro tempo ...

Sei un uomo o una donna.... – donna –

Guardati intorno e descrivimi quello che vedi....sono tutta vestita di giallo...

Cosa trovi davanti a te – vedo come se fossi in un orizzonte molto ampio ...come se fossi nel deserto -

E' giorno o notte?...giorno –

Sei da sola o in compagnia? Sono sola...

Guardati intorno....decidi di camminare ...scegli un percorso..guarda ..descrivimi quello che vedi....- il deserto

e cosa c'è ancora...- sono su un altopiano...come se fossi nella parte centrale degli Stati Uniti...-

Tipo il gran canyon? – si...

Descrivimi quello che vedi..- nella parte centrale ci sono le montagne...ma ci sono poche erbe ..è tutto colore giallo rosso ...è il colore del deserto... -

Ora noti qualcosa? ...no..

Girati e cambia posizione ...trovi una strada strada o un sentiero...- niente...

e vicino a te cosa c'è? ..i miei piedi

Scegli di muovertie i tuoi piedi dove ti portano?...- i miei piedi hanno i mocassini...mi sembra più un uomo ...perché ho detto donna prima?..

Descriviti....come ti vedi.. che tempo è ...- sono un pellerossa....

Bene- donna o uomo?.....mi sembra di essere un ragazzino... piccolo-

Come sei vestito...? Con mocassini e braghe...-

Hai un cavallo vicino a te? – niente ..sono a piedi....-

Questo ragazzino...viene da una tribù ? ..si...

Vuoi raggiungere questa tribù?...vuoi andare verso il villaggio..chi sei...-

Fai un passo indietro e ritrova il cammino di questo pellerossa – vedo delle capanne da lontano , non ho voglia di entrare - ...

Descrivi questo villaggio e le capanne...le persone....- una trentina di persone e 5 famigliesono in cerchio e i tipi stanno danzando in cerchio dentro c'è il fuoco.....che serve per tutte le famiglie...non ho voglia di entrarci e non so perché?.....-

Cosa stanno facendo esattamente tutte queste persone..? - vita normale-

Sono uomini o donne? Stanno facendo i loro fatti.. e c'è cenere.....c'è una vecchietta che sta insegnando qualcosa a questo bambino più piccolo di me..-

Cosa sta facendo esattamente la vecchietta?- sta spiegandogli qualcosa-

Guarda più da vicino ...non avere paura.. avanza sei protetta ..sei un pellerossa...- gli sta insegnando canti e ricette antiche –

Bene – ho già compreso tutto...- ...

Descrivi questo canto- non canta..spiega... come fare ricette antiche e come fare canti antichi..di evocazione....- evocazione di... antenati... -

Descrivi questi canti....- non lo so perché non li sento..io so che la vecchietta sta insegnandogli questi canti perché poi lui prenderà il posto di lei... ma io non so cosa sia questa roba...

In quale relazione sei con questa vecchietta...- nonna

Ha scelto anche te...ha fatto così'anche con te prima che lo facesse con il bambino? ..mia nonna ha scelto me... -

Tua nonna ha scelto te...cosa è successo?...- da quando sono nata mi tira su perché io impari a fare quelle cose lì per guarire gli altri...

Bene - stai lì un attimo e guarda quello che fa la nonnaricordati quello che ti ha insegnato..- sta tracciando delle cose dentro alla polvere...e dicendo delle parole che io non riesco a sentire...queste cose servono per prendere forza e hanno la base nei nostri antenati...servono per chiedere aiuto agli antenati...degli antenati prendere la forza per guarire...

Ti ricordi le parole?.....ora stai lì con lei...ora sei un un bambino piccolo ...rimani lì...con lei..cerca di trarre da lei le parole i gesti ..le informazioni che ti serviranno...che poi porterai con te....ora stai lì con leisei tu in braccio a lei...e porta con te tutto quello che ti serve... - le sto dicendo di ridarmi il potere....ma non sento niente..io non sto sentendo niente...fuorchè un gesto che fa...e delle parole ..."**XXXXXXXXXXXXXXXXXX**"

Fissati quei gesti che sta facendo...chiedile ora se è mezzogiorno, a che ora li fa e in che periodo...e quando in base al sole e alla luna...- mi stanno venendo delle parole che non sono di questa nonna..."**mezzogiorno luna calante**"..

Sarà un antenato...lei parla con gli spiriti..ecco probabilmente non lo senti suo...cosa ti dice la nonna...- **per pulire..."XXXXXX"**....questo lo so....**vuol dire..."così deve essere"**...siamo nei Siouxi sioux dopo un po verranno sterminati..

Questo bambino si salva?.....no...

Non si salva fisicamente ma il suo spirito sì...- e tu porti questo spirito che ti ha parlato...- **serve per purificare gli spiriti di tutti prima di andare via...**

Spiega meglio...- **queste cose che insegnava la vecchia era per aiutare gli altri..per purificare gli spiriti di tutti prima che arrivassero....**Ossignore Iddio aiutaci...

Dai forza..hai un compito..- "indennì"....devo andare a vedere cos'è indennì...ginocchio ferito...(internet..."ginocchio ferito "torrente che scorre nel sud Dakota è qui che il 29 dicembre 1890, almeno 300 nativi in buona parte donne e bambini Lakota tribù Sioux vennero sterminati)...è stato quando è arrivato Kaster che ha ucciso tutti gli Sioux e dopo gli Sioux si sono vendicati..erano senza uomini...perché

gli uomini erano andati da un'altra parte...e kaster ha ucciso gli Sioux..e dopo si sono vendicati...

Questo bambino che ha imparato tante cose.....- all'inizio mi aveva insegnato tutte queste cose come se in futuro avessi dovuto prendere il suo posto e sento come se la mia vita lì si fosse interrotta...interrotta in modo molto brusco...

La vita..ma non quello che ti ha insegnato come anima...ricordati.. soprattutto il tuo popolo hanno fede sullo Spirito...non tanto sulla carne..tu hai preso ...perché quella nonna comunque...ti ha dato delle cose che tu porti dentro....torna fra le braccia di quella nonna....togli con la mano davanti ai tuoi occhi, togli lo scenario dei Sioux che sono morti.....torna ad un attimo prima e riporta questo bambino in braccio alla nonna perché la nonna ha ancora delle cose da dire a questo bambino...sono quelle cose che non ha potuto completare ma che adesso possiamo ...fare..perché siamo in un tempo senza tempo...rimani lì con la nonna ora..fra le braccia di questa nonna senti e ascolta le sue parole ma soprattutto i suoi gesti...e se puoi esprimili... -Erba...a forma di occhio che serviva per curare gli occhi..."xxxxxx" che serve per curare il mal di stomaco..e sento che mi vuole insegnare dei canti per la Luna..

Ascolta il suono della sua voce..ascolta le sue parole...il suo canto...- parla di un sentiero ma non capisco...sentiero che porta alla luna..non capisco...

Che gesti fa la nonna....- all'inizio faceva questo.."-----" ripetilo.....un'altra volta....."-----"

Cosa ti sta spiegando.....- la terza volta che l'ho ripetuto ..si è aperto un sipario bianco...

e cosa vedi un questo sipario bianco? ...dell'altro orizzonte...non ci capisco niente

Spazio bianco significa che vai oltre il tempo in un altro tempo ..cosa vedi in questo sipario bianco...?. tantissimi uomini...antenati...che mi mettono la mano sulla testa..io sono sempre piccola...avrò 5 anni...mi mettono la mano sulla testa perché è questione di potere...non ho capito....cosa—

Ti stanno dando un dono... accetta questo dono....ascolta le sue parole..come sono vestiti..descrivi...- pantaloni e molte piume di Aquila..in faccia hanno dei segni...non so cosa sia..loro parlano ma io non riesco a capirli ..hanno tenuto la mano sulla mia testa e poi l'hanno tirata via..ora è come se andassero via dentro una nuvola...

Bene...come si sente questo bambino adesso?...molto sollevato...si sente un Aquila..nel mio nome c'era la parola Aquila..

Quindi il tuo nome è Aquila...nel mio nome c'era la parola Aquila...ma non è completo...(nell'antica saggezza dei Sioux negli insegnamenti di Penna D'Aquila, l'uomo che conosceva la medicina)

Come ti chiamava la nonna...Tipilin ma non so cosa vuol dire..il tipi è la loro capanna..ora sono spariti tutti...bene..

Sei ancora in braccio alla nonna? No è come se adesso fossi avvolto dalla nebbia..,smog grigio bordeaux...

Sei andata in un altro luogo e in un altro tempo..

E' giorno o notte..non so cosa sia...

Sei un uomo o una donna ...sembro un uomo di 20 o 30 anni ...

Che tempo è – devo portare a termine una commissione...Inghilterra Vittoriana...devo portare a termine una commissione..non so dove sono--

Attendi....cammina e guardati intorno..cosa vedi...- , palazzi..

Dove sei in una città....il tuo vestito come è fatto...- lavoro in uno studio, sono vestito bene...un banchiere o un commerciante..sto facendo un lavoro di concetto..dovrei essere contento ma non lo sono ...e sto camminando per Londra -

Dove stai andando...dove stai camminando...- ci sono delle strade molto strette...

Bene- so che devo arrivare perché devo arrivare perché mi aspettano in questo studio a una certa ora...ma non so cosa è.....

Cammina..vai...arrivi allo studio..- no mi sono persa...

Fai un passo indietro...stai camminando per la strada riprendi il discorso...- devo portare a termine dei documenti..una transazione...-

Dove li porti..dove li stai portando..li porti con te questi documenti?...- ho una piccola borsa che tengo con la mano destra..e sono documenti relativi ad una nave...che è appena arrivata...-

Cosa sai di questa nave..?è una nave passeggera? - ..no..no..è una nave merce..e viene dalle indie...e porta un carico molto costoso di spezie e roba di merce bene che deve essere venduta a Londra..e sono documenti di scarico...mi pare...di questa nave qua..li devo portare...al mio capo ufficio..-

Riprendi il percorso..andiamo al porto e andiamo a vedere la nave..- ci sono già davanti è grandissima..

Sali sulla nave..- avrei voluto andare via...invece devo stare qui...-

Lascia il tuo corpo qui, il tuo spirito lo porti a visionare quella nave..- un sacco di topi...

....e.. pieno di balle di the..-

- è una nave grande...sei sicura che siano solo balle di the...continua a perlustrare questa nave.. – tiene delle balle di the, delle spezie...-

Controlla bene.. ... - è possibile che tenga anche dei teschi?,...

O persone..cerca se ci sono delle persone..- è come se ci fossero delle...delle cose come se avessero trafugato delle ossa...umane poche..non so cosa se ne facciano di quella robaccia lì...

Riusciresti a descrivermi l'epoca di questi scheletri?...l'epoca degli scheletri no..ma ci sono solo delle ossa ..poche...

Qualcosa che possa identificare chi fossero quelle persone...da dove provenissero?..- secondo me servivano a qualcuno..che doveva fare dei riti...e sono in mezzo a dei gioielli....

Gioielli..di che tipo...- di tipo indiano-

Quindi probabilmente anche i teschi..e le ossa erano di tipi indiani...

Indiani..adesso andiamo a capire cosa fa questa anima dentro questo corpo..che funzione ha..e cosa dovrà fare di questa roba...- devo portare i documenti al mio capo perché li devono scaricare..

Benissimo..porta i documenti al capo..vai...cosa succede...? – li mette dentro al suo cassetto della scrivania...e li lascia lì..-

Ok. Cosa fai tu ora avendo visto?...vorrei andare via...

Quindi il tuo corpo non era consapevole di quello che c'era su quella nave? – no

Inconsciamente sapevi che c'era qualcosa che non andava...?--dovevo far finta di niente...perché altrimenti non mangiavo..-

Benissimo..ora che la tua anima ha visto..cosa fa questo uomo che sei tu ..come pensa di agire in questo frangente --...mi sembra di capire che il mio capo si diletta in magia nera o fa qualcosa....e la mia risposta è andare a fare il frate...

Quindi questo uomo è andato a fare il frate o la tua anima decide di modificare il tutto e decide di andare a fare il frate..? - di andare a pregare per espiare –

Bene..vai e fallo – ok..bene

Come si sente questa persona adesso..? - ho detto una Ave Maria e mi sento molto più leggera...ecco lì il nodo..-

Continua ..resta ancora in questa condizione in modo tale da poterti pulire da questi atti che inconsapevolmente o inconsciamente hai comunque dovuto fare- la confessione...-

Sei un frate ora..? si...si la confessione-

Hai preso i voti? – questo è quello che avrei voluto fare io....lo faccio adesso? – si

- Faccio una confessione... - ma soprattutto perdona te stessa...la confessione la devi fare verso te stessa...e perdonare degli atti che sicuramente non hai voluto, ma che hai dovuto accettare per un compromesso di vita...in un'epoca sicuramente non facile..

Hai ancora qualcosa da dirmi-?.....no...

Sta un attimo, in questo momento, intanto vediti nei panni di questo frate, vediti nella persona , nella nuova vita che avresti voluto fare...per modificare scelte che indirettamente dovevi gestire..ma che ora siamo andati a cambiare perché tu ora possa essere consapevole in questa vita ciò per cui sei stata chiamata a fare...

E adesso...hai ancora qualcosa da dirmi...- sono stanca..non ne posso più...-

Ora..riporta l'attenzione sul tuo respiro ...e ripercorriamo la strada per arrivare alla porta del tempo...per arrivare in questo tempo...sei davanti alla porta del tempo, per arrivare in questo tempo..entra nuovamente nel tubo di colore giallo...come ti senti in questo momento... -bene-

Ora siamo arrivati alla porta di questa vita..quindi all'atto del concepimento a..come stai vivendo l'atto del concepimento adesso....- leggera-

Perché la tua anima ha scelto di incarnarsi e di accettare quello per cui eri già stata chiamata ma che come essere umano non potevi comprendere..ora ti hanno dato..delle informazioni e delle risorse giuste..per poter percorrere ovviamente dentro questa vita..dentro questo corpo..questa anima che comunque sa quello che dovrà fare dall'atto del suo concepimento...percorriamo e arriviamo ai 2 mesi...ora se c'è ancora qualcosa...man mano che vado avanti con i mesi....e senti che non si risolve..mi fermi..

Ai 2 mesi...come inizi a sentirti in questa cellula ..ai 2 mesi.. – un po' freddo

Un po' freddo..dovuto a cosa...? Per il fatto che sono da sola –

Hai sempre il battito di una mamma che ti accompagna..non lo dimenticare..hai il battito della mamma, il cuore che ti fa compagnia..come una sveglia...ascolta questo battito..un battito che tu hai scelto...all'atto del concepimento per riprendere questa strada...e per affrontare questa vita..accetta questo battito e questa responsabilità..perchè ora saprai come portare a termine il tuo dono il tuo percorso di vita e darai una motivazione a quello che andrai a fare e stai facendo..ricordati che sei un anima che si incarna..e come anima hai tutta una coscienza a tua disposizione..cosa c'è che non mi vuoi dire...- non ne posso più di vivere...sono stanca..-

Ora devi affrontare tutta questa conoscenza, hai questa nonna che ti ha insegnato tante cose...e se sei qui ..i tuoi antenati ti hanno insegnato tutte queste cose..significa che hai le spalle robuste per saperle affrontare..ma soprattutto per poterle affrontare..accetta i doni che ti sono stati dati..perchè sono quelle forze e come ti hanno insegnato..quel potere e quella capacità –“xxxxxxxxxxxxxxxx”...la nonna te lo ha detto in un altro modo..ma era il sentiero, l'amore, e il cuore che sono le stesse parole che si incontrano e si incrociano in tutti i tempi....- lo accetto-

Senti il battito della mamma, come è adesso...- è più sicuro...-

Ora hai uno zaino pieno di risorse che saprai come usarle da adesso in poi ...non devi più avere paura di percorrere questa vita...- hai chiuso un cerchio per i tuoi antenati accettando i doni..

Arriviamo al nono mese – questa bambina vede la luce di questa terra un'altra volta..come vedi lo sguardo della mamma? - Dolce---

Sono gli occhi dell'amore..fai tesoro di questa immagine..falla tua e portala con te..mettila dentro a quello zaino.. portala con te dentro al tuo cuore, dentro la tua testa..ma soprattutto dentro ai tuoi ricordi...e ogni volta che ti trovi in un momento di sconforto sai dove andarle a cercare.

Ora piano piano ...arrivi ai 2 anni ..come ti vedi ai 2 anni ...? Mi vedo che corro...-

Dove? In un cortile..

Eri una bambina felice? Sì –

Fai tesoro di tutti i suoni, di tutte immagini e sensazioni e mettile dentro allo zaino delle risorse..

Ora andiamo avanti ..e arriviamo a quel tunnel...che ti porta a quel bosco che ti ha accompagnato qui... ora risali la scala illuminata..torna su..piano piano cammini..torni su..trovi la scala piena di luce...è tutto chiaro perché man mano che sali...fino ad

arrivare ai giorni nostri..fino ad arrivare in questo spazio e in questo tempo...mi riporti l'attenzione piano piano sul tuo respiro..respira lentamente...e ora ne lentamente..ne velocemente..ma con i tuoi tempi e in pace con te stessa, in pace con te stessa e con ciò che ti circonda e portando con te solo quello che c'è di bello in questa trans, puoi aprire gli occhi e sentirti bene, molto bene..

Tina, finita la regressione, era molto stanca..e ha detto "è come se avessi fatto 870 km a piedi"..in effetti non erano km ma tempo.. Abbiamo fatto una ricerca su internet trovando, la documentazione riferita al momento storico degli Sioux, e poi una confraternita americana "School of Bones" come riferimento di ciò che è stato visto e vissuto nella regressione a Londra.

Grazie agli insegnamenti degli Antenati Sioux, ora sa come applicare simboli per proteggere il suo corpo e il suo spirito.

Sono trascorsi 2 mesi e Tina è più serena quando affronta l'ambiente lavorativo.

Lei si ricorda degli indiani...delle esperienze in un'altra dimensione con gli antenati...poi c'è stata quella dell'800 che mi ha riferito essere stata pesante.

Le Ombre personali e collettive rimangono scritte nel tempo tridimensionale e in quello quantistico. È qui che possiamo entrare nel nostro inconscio e tramite la chiave aprire porte apparentemente sconosciute, che aiuteranno ad integrare ciò che abbiamo rinnegato, sbagliato, per far morire i vizi e ripercorrere le virtù, cioè scelte dell'anima ..per la comprensione della coscienza, di un nuovo viaggio fisico e animico in questa vita.

Maria Vellani

10 Settembre 2021

Bibliografia e sitografia

Carotenuto A. 1996, Le lacrime del male, II edizione Tascabili Bompiani, 2002.

Jacobi J. 1971, La psicologia di C.G. Jung., Boringhieri, Torino 1973.

Jung C.G. 1916, Septem Sermones ad Muortos, Edizioni Arktos, 1989.

Jung C.G. 1928, L'io e l'inconscio, in Opere, vol. 7, Boringhieri, 2012.

Jung C.G. 1934/1954, Gli archetipi dell'inconscio collettivo, in Opere, vol.9/1, Boringhieri, 2008.

Jung C.G. 1938/1940, Psicologia e religione, in Opere volume 11, Boringhieri, 1979.

Jung C.G. 1939, Coscienza, inconscio e individuazione, Bollati Boringhieri 1990.

Raggi, A. 2006, L'archetipo dell'Ombra, "IL MINOTAURO" problemi e ricerche di psicologia del profondo, ANNO XXXIII, Persiani Editore, giugno 2006.

Risé C. 1995, Diventa te stesso, ed. Red!, 2003.

Trevi M. e Romano, A. 1975, Studi sull'ombra, Marsilio editore.

Le fiabe del lieto fine (Marie L. von Franz)

Introduzione alla psicologia analitica. Le conferenze di Basilea (1934) – Jung

Jung e l'autoanalisi. Dall'Ombra alla Coscienza (Pietro Silvio Mauro

Appunti tratti da seminari a Titignano con Claudio Naranjo. (2006)

INDICE

Pag. 3	Prefazione
Pag. 4	Cenni Albero Genealogico
Pag. 7	Il cervello tricelebrato
Pag. 9	Le onde Cerebrali: il battito della vita del nostro cervello
Pag. 14	2 emisferi cerebrali: due menti pensanti
Pag. 16	Mente Consucia e Inconsucia: l'origine della luce e dell'ombra
Pag. 19	“ Non è tutto oro ciò che è Luce ”
Pag. 21	La coscienza simbolica
Pag. 22	Psiche: una struttura dinamica
Pag. 26	L'ombra di Carl Gustav Jung
Pag. 32	La psicoterapia ipnotica
Pag. 36	Ipnosi: cenni storici
Pag. 38	Ipnositerapia e sciamanesimo
Pag. 42	Tecnica di regressione Ipnotica: regressione nel mondo dell'Ombra
Pag. 55	bibliografia e sitografia
Pag. 56	Indice