

# PERCORSO DI ASCOLTO



*Quando siamo inquieti, fuori posto,  
quando il nostro corpo e le nostre emozioni vacillano,  
è il momento di ascoltarsi e fare un passo in più verso noi stessi.*

*Grazie*

*a mio figlio che tanti anni fa, inconsapevolmente,  
mi ha spinto verso questo percorso e,  
molto più recentemente,  
mi ha suggerito la creazione della Scheda di Sintesi Istintiva  
inserita nel Percorso di Ascolto,*

*a tutte le persone che in questi anni hanno consentito un  
piccolo passo in questa direzione,  
aprendo spiragli verso nuovi approcci,  
tecniche, punti di vista,*

*a tutte le situazioni e persone che hanno costituito parte  
integrante del puzzle che si sta prendendo forma,  
donando affetto e stimoli  
oppure opponendo sfide da affrontare e ostacoli da  
superare,*

*a chi mi ha spinto a riprendere, nei momenti “di pausa”,*

*a chi ha contribuito per gli spunti utilizzati.*

*Cinzia Gattobigio 21 11 2021*

*Un seme ...non può crescere senza terra, acqua, sole  
e chi lo ha sotto gli occhi non saprà mai se fosse  
un fiorellino piccolo, dai colori tenui che passa inosservato ma ti emoziona quando lo scorgi  
un'erba infestante, da estirpare  
o un fiore dai colori accesi e dal profumo inebriante*

*Gli occhi, Specchio dell'anima,  
Enigma insolubile per colui che indaga,  
mappa preziosa per colui che è capace di accogliere senza riserve*

*Il sole, palla infuocata nella bruma di una gelida mattina di gennaio,  
Brilla, consapevole che le nubi si alzeranno  
e la sua luce ed il suo calore torneranno ad abbracciare e nutrire la terra*

*La nostra Anima è un sole oscurato dalle nubi talvolta  
Nuvole gonfie di lacrime  
Nere di delusioni  
Nuvole che assumono forme spaventose ai nostri occhi,  
impregnate di limiti e paure,  
Nuvole piene di orgoglio per le maschere assunte per non uscire dagli schemi culturali ed etici  
inculcati dalla nascita*

*Il Sole Fa capolino tra le nubi  
Illumina momenti  
I suoi raggi arrivano a toccare talvolta la terra, Il suo corpo*

*Una gelida mattina di gennaio  
Le nubi erano chiare, solo bruma,  
Lei ha iniziato a comprendere*

*Il suo calore e la sua luce, sono sempre lì  
Arrivano alla terra quando un vento forte spazza via per un momento le nubi pregne  
Le nubi non sono sempre così nere  
Non sono così persistenti*

*Il vento è amico  
Ed il Sole sa che lo è!  
Le nubi sono passeggero,  
Ingigantite dal desiderio di nascondere  
Inconsapevoli della Luce e del calore vitali che sono proprie al Sole.*

*Torneranno talvolta ma  
Il Sole saprà invocare il vento  
E sarà solo un momento*

## INDICE

1. INTRODUZIONE	pag. 4
2. PERCORSO DI ASCOLTO	pag. 5
2.1 Scheda di sintesi intuitiva	pag. 7
2.2 Perché un percorso di ascolto	pag. 8
2.3 Approccio olistico	pag. 13
3. PNL	pag. 17
3.1 Submodalità	pag. 20
3.2 Meta programmi	pag. 20
3.3 Ancore	pag. 21
3.4 Sleight of mouth	pag. 21
3.5 Milton Model	pag. 22
3.6 Linguaggio non verbale	pag. 22
4. IPNOSI	pag. 25
4.1 Autoipnosi	pag. 27
4.2 Ipnosi Regressiva	pag. 27
4.3 Paradosso	pag. 29
4.4 Metafora	pag. 30
4.5 Reimprinting	pag. 31
4.6 Time Line	pag. 31
4.7 Six steps reframing	pag. 31
4.8 Switch Patterns	pag. 32
4.9 Visual Squash	pag. 32
5. NUMEROLOGIA	pag. 33
5.1 Elementi analisi numerologica	pag. 37
5.2 Esempi pratici	pag. 40
- affinità di coppia	
- analisi numerologica e scheda intuitiva	
- confronto in ambito familiare – numeri karmici	
- percorso di ascolto	

COUNSELOR o COACH sono termini ormai comuni ma che si prestano a svariate declinazioni nel modo di essere interpretati e proposti o percepiti dall'esterno e persino abusate talvolta, rispetto al loro reale significato.

Parlerò pertanto di PERCORSO DI ASCOLTO, inteso come supporto all'ascolto di sé stessi.

Perché qualcuno dovrebbe decidere di un PERCORSO DI ASCOLTO? Semplicemente perché sente di non essere in equilibrio con sé stesso e vuole approfondire il perché, limitare alcuni effetti negativi, migliorare aspetti positivi.

Per prima cosa dovremmo chiarire che "ascoltare" è diverso da "udire", molto più profondo e si pone l'obiettivo di comprendere il significato di ciò che, in modo verbale o non verbale, viene trasmesso.

E chi "ascolta" deve mettere al centro la persona che ha davanti, il problema che si pone, il dolore fisico che si ripropone, il talento che si propone di migliorare, il difetto che vuole limitare e anche il suo "non sapere perché, ma sono confuso, inquieto".

Mettere al centro significa quindi "ascoltare" ed aiutare l'altro a "comprendere il suo perché ed il suo come", non fornire soluzioni o ipotesi, ma aiutarlo a trovare con i suoi mezzi e secondo la sua mappa del mondo, la strada migliore per giungere al risultato che si prefigge.

Mettere al centro, significa essere consapevoli che le conoscenze di cui disponiamo non possono essere adeguate a tutti e tutto ed anche che la nostra energia può non essere allineata a chi abbiamo di fronte, momenti nei quali si può e si deve fare un passo indietro e consigliare un percorso diverso o quantomeno complementare.

Fondamentale non intervenire quando il problema interessi soggetti con patologie neurologiche, faccia uso di farmaci o sostanze psicotiche, in quanto lo stato alterato di coscienza, per quanto leggero, potrebbe interferire significativamente con queste disfunzioni.

## **PERCORSO DI ASCOLTO**

Il percorso dovrebbe avere un obiettivo chiaro e condiviso ed una durata massima predefinita (es 10/12 incontri).

Ciò servirà a circoscrivere le modalità e tecniche da utilizzare, ma anche a verificare l'esito raggiunto.

Nella **prima sessione** sarà fondamentale ASCOLTARE il cliente, cercando di comprendere le motivazioni che lo hanno spinto verso un approfondimento dell'ascolto di sé.

Spesso potrà essere necessario aiutarlo a "comprendere" le reali motivazioni che non potranno fermarsi ad un "non sto bene /non sono in equilibrio /non mi sento sereno/sono arrabbiato perché ce l'hanno tutti con me" e così via.

Una volta chiarito l'obiettivo in attesa dell'incontro successivo potremo approfondire la conoscenza del cliente anche con

- **Analisi Numerologica**
- **Scheda di Sintesi Intuitiva**

Due strumenti che potranno fornire elementi aggiuntivi, sfumature che integreranno quanto emerso durante la prima chiacchierata.

Nel **secondo incontro** sarà possibile condividere con il cliente quanto emerso dal confronto tra la analisi numerologica e la scheda di sintesi, ascoltare le sue impressioni ed accogliere istanze o suggerimenti che possano essere emersi da questa analisi riflessioni spontanee del cliente in seguito alla prima chiacchierata e scegliere le modalità per procedere.

Sulla base dell'obiettivo, delle attitudini del cliente e delle competenze dell'operatore, si potrà scegliere di proseguire con una o più tecniche combinate e/o alternate.

Negli **incontri successivi** si proseguirà il percorso, di volta in volta utilizzando i feed back forniti dal cliente, al quale avremo chiesto di annotare se possibile eventi/sogni o qualunque cosa che avverta come degno di nota, modulando e variando se necessario il tipo di approccio.

Nel **penultimo incontro**, oltre al normale processo, raccoglieremo una nuova Scheda di Sintesi Istintiva.

All'**incontro finale** verrà effettuata una verifica dei risultati ottenuti, ascoltando il cliente ed analizzando quanto emerso dal confronto delle Schede iniziali e finali raccolte.

Se l'obiettivo non è stato raggiunto è possibile che qualcosa nel rapporto operatore/cliente non abbia funzionato e quindi sia comunque opportuno interrompere.

Le motivazioni di un simile esito potrebbero essere le più svariate, la più banale che l'obiettivo non fosse così chiaro come necessario, che le motivazioni profonde del cliente non fossero così forti da consentirgli e consentire all'operatore un intervento efficace, oppure che non si sia creata la necessaria empatia tra le due parti, o infine che il percorso intrapreso non fosse consono al cliente. In ogni caso proseguire gli incontri, in quel momento, non avrebbe senso. Il cliente potrà scegliere un altro momento o un diverso terapeuta se le istanze e le motivazioni permangono.

## **SINTESI DI BASE**

Confronto tra i dati emersi da

- Ascolto durante il primo incontro
- Analisi Scheda di Sintesi Intuitiva
- Analisi Numerologica

## SCHEDA DI SINTESI INTUITIVA

Nella Scheda di Sintesi Istintiva che propongo sono presenti pochissimi elementi, che il cliente deve indicare senza riflettere.

Elementi che verranno confrontati con quelli emersi dalla Analisi Numerologica.

Mettere insieme i dati e gli elementi raccolti consentirà di mettere a fuoco i punti di forza e debolezza del cliente e quindi le leve su cui sarà possibile/opportuno agire, il quadro di riferimento si arricchirà di sfumature utili per il percorso

<b>SE TU FOSSI UN :</b>
NUMERO
COLORE
SUONO
EMOZIONE
ANIMALE
ELEMENTO

<b>NUMERI PREFERITI</b>
<b>NUMERI CHE NON AMI</b>

<b>COLORE PREFERITO</b>
<b>COLORE CHE NON AMI</b>

<b>ANIMALE PREFERITO</b>
<b>ANIMALE CHE NON AMI</b>

Per le varie categorie ho predisposto delle tabelle che traggono spunto da

- Numerologia
- Simbologia degli Animali Totem nelle culture sciamaniche
- Lettura psicologica per altri elementi

## **PERCHE' CI AVVICINIAMO AD UN PERCORSO DI ASCOLTO?**

**Alcune storie...** diverse tra loro, ma con un desiderio in comune: stare meglio!

Nella tradizione moderna occidentale ci hanno insegnato che le favole sono cose da bambini, da leggere la sera, prima di dormire, o in un contesto più ampio da condividere all'asilo o dove ci sia tempo e spazio per un moderno cantastorie: una insegnante o un animatore delle feste.

Nei tempi più recenti alle storie lette si sono affiancate quelle in video, in tv o al cinema, ed abbiamo forse perso un altro pezzo delle favole, il bambino è spesso solo con se stesso, nessuno che interpreta o risponde alle sue domande inevitabili.

Le favole, dicevano i nostri nonni, raccontano la vita che verrà.

Le favole, hanno detto gli esperti, sono un mezzo per aiutare i bambini a crescere. Nascondono archetipi e filosofie, usano immagini e termini adatti ai bambini per trasmettere insegnamenti e messaggi.

Le favole, hanno detto gli studiosi, nascondono simboli e messaggi per gli iniziati, ispirate o scritte da uomini illuminati, che hanno trasmesso la loro conoscenza con il mezzo loro più congeniale (altri lo hanno fatto con la scultura o la pittura) e con modalità che le rendessero riconoscibili a chi avrebbe potuto accedere.

Certo è che le favole non sono solo per i bambini.

Ben lo sapevano i vecchi cantastorie che tramandavano oralmente insegnamenti e tradizioni, raccogliendo intorno al fuoco intiere tribù o villaggi.

Lo sapevano anche coloro che nelle varie tradizioni laiche e religiose hanno scritto testi o brevi racconti con lo scopo di rendere accessibili ai più concetti importanti e filosofie nascenti.

Racconti, parabole, testi sacri, romanzi: favole, narrazioni accessibili, al cui interno possiamo ritrovare i medesimi messaggi ed archetipi delle storie per i bambini, con altre vesti e contenuti talvolta più forti, ma sempre gli stessi, indipendentemente da usi e costumi locali, tradizioni, religioni: alcuni punti sono fermi mutati solo nel contesto o nella forma fisica in cui vengono mostrati: il percorso necessario alla crescita fatto di fasi ben stabilite, paura, introspezione, angoscia ed inadeguatezza, ascolto di una voce esterna che accorre in aiuto (che può essere anche la nostra parte istintuale, ben più dotta e consapevole di quella cosciente), riflessione, superamento degli ostacoli/paure, compiutezza.

Passaggi che nella vita si ripetono costantemente, anelli concentrici, gradini talvolta impervi.

## **Oltre le favole, esistono le storie.**

Pagine di vita che sembrano favole talvolta, ma sono storie vere.

Storie di persone comuni, talvolta così complesse e particolari che la nostra razionalità ci spinge a dire: la realtà supera la fantasia.

Una frase perfetta se per fantasia intendiamo l'immaginabile sulla base del nostro contesto e vissuto, meno se accogliamo l'immaginabile e l'istinto che spesso ci porta a percorrere strade inesplorate con il solo fine di rendere fruibile ai nostri sensi ciò che prima non lo era. Si aprirebbe un discorso estremamente ampio.

Torniamo alle storie che, al pari delle favole, ci insegnano.

### **Forza apparente**

*Mi vedono forte, determinata, ma io so che non è così. Giornate piene, troppo, per riempire il vuoto che sento. Successo nel lavoro. Figli da accudire, da sola. Molti amici, conoscenti forse. Molti interessi.*

*Un vortice che mi travolge e sconvolge l'immagine di me. Non sono io, ma chi sono io?*

*Ho provato con i farmaci, ma ho capito che stava diventando una dipendenza e non una soluzione.*

*Ho provato con la psicoterapia, ma non è cambiato niente perché in fondo, so di non avere permesso al terapeuta di aiutarmi.*

*Ho letto molto. Ho sempre pensato che acquisire consapevolezza che altri hanno vissuto certe situazioni, provato emozioni simili, reagito in modo simile per poi aprirsi a punti di vista ed approcci diversi può essere utile così come ci aiuta un confronto aperto con un amico. Il raccontare a voce alta, ci aiuta ad ascoltarci, a dare corpo alle nostre intuizioni ed emozioni e chi ci ascolta aggiunge la sua esperienza, che può essere simile o molto diversa, comunque qualcosa in più rispetto al nostro modo di vedere e sentire. Non cambieremo idea, ma ascolteremo e faremo nostro un vissuto che forse un giorno, ci tornerà in mente e ci aiuterà ad affrontare un passaggio apparentemente complesso. Oppure lo lasceremo in un angolo e lì resterà: chi di noi può dire di avere fatte proprie tutte le nozioni imparate a scuola? Le abbiamo prese e messe lì. Qualcuna è diventata importante per noi, per la nostra vita o per un breve istante. Le altre sono sepolte nei cassetti della memoria, come tutte le nostre esperienze. Usarle o meno dipende dalle situazioni o dalla spinta a farlo. Ma più informazioni abbiamo e più ampio sarà il ventaglio di esperienze cui attingere, se vorremo.*

*Un'amica mi ha parlato di questo percorso e mi sono detta: perché no? Forse mi potrà aiutare anche questo. Un ascolto guidato, una nuova esperienza.*

*So che devo fermarmi e capire cosa tenere e cosa mollare, ritrovare senso di pienezza dentro e non fuori di me.*

## **Un passo**

*Ci sono giornate in cui la nebbia ti avvolge, il sole brilla, ma la tua mente galleggia sospesa e tutto ciò che pensi o vuoi fare si blocca. Come se una energia contraria e potente ti stesse dicendo che sei fuori rotta, che quello che pensi di volere o di fare non siano adatte a te, a quel momento.*

*Caparbiamente riprovi, riparti, riavvi... ma il computer si blocca, il telefono rallenta, le persone che dovevi incontrare hanno un imprevisto. Vorresti urlare per la rabbia ed il disappunto, la gola si gonfia. Tu taci e prendi atto che qualcosa non va.*

*E' il momento di staccare ed uscire. Anche solo dieci minuti. Anche se piove. Anche se è l'ultima cosa che vorresti fare.*

*Esci e ti guardi intorno smarrita. Giusto due passi ti dici e magari andrà meglio.*

*La gola continua a pulsare, quasi più forte del tuo cuore. Hai voglia di urlare, fortissimo. Ma taci e cammini lentamente, senza vedere chi e cosa hai intorno. Guardi, ma non vedi. Senti, ma non ascolti.*

*Un suono improvviso ti risveglia, non è forte, ma è familiare. Ti strappa un sorriso ed il nodo si allenta. Intorno i colori tornano vividi. Ancora non vedi né ascolti, ma sai che sei, anche tu, presente.*

*Non presente a te stessa. Non dove vorresti. Non dove dovresti forse. Ma quasi reale.*

*Un piccolo sforzo ancora e forse sarai visibile a te stessa ed al mondo.*

*Un piccolo passo ancora.*

*È facile pensarlo, ma lo stomaco si contrae in una morsa, i muscoli si irrigidiscono e quel passo, non riesci a farlo. Non ancora. Forse domani.*

## **Paura e determinazione**

*Ricordo la paura, il giorno che per la prima volta sono andata oltre le parole.*

*La paura dell'incognito. La paura di scoprire qualcosa di doloroso e di non reggere.*

*La consapevolezza che quel qualcosa dovevo saperlo se volevo essere me stessa.*

*La difficoltà di lasciarsi andare, per il timore di non essere vigile e capace di reagire se ciò che avessi sentito o visto o provato non mi fosse piaciuto. Il pudore di mostrarsi nella propria nudità totale dell'anima ad una persona che, per quanto professionista ed esperta, era pur sempre una estranea, l'ansia di andare oltre il proprio libero arbitrio e lasciare che ricordi ancestrali ed emozioni nascoste venissero alla luce.*

*Una sensazione in parte conosciuta, quella fase tra sonno e veglia, quando improvvisamente ci arrivano soluzioni a problemi che la sera prima, nel coricarci, ritenevamo ingestibili, quando il nostro vigile interno è ancora appisolato e consente al nostro io più recondito di riflettere e decidere, oltre la razionalità conosciuta. E' lì che andiamo in quei momenti, varchiamo una soglia invisibile dentro di noi che mette in contatto per un momento che pare infinito il conscio e l'inconscio e consente uno scambio fruttuoso. Poi apriamo gli occhi ed abbiamo la soluzione, ma non il percorso, forse qualche flebile traccia di*

*un sogno. Ma, in quei momenti ero sola con me stessa, nessuno ad ascoltare e giudicare.*

*Ricordo la determinazione, che ha vinto la paura, la consapevolezza che così non potevo andare avanti, avevo bisogno di cambiare qualcosa nella mia vita, nel modo di avvicinarmi ad essa, ritrovare almeno un po' della luce che sapevo albergare in me.*

*Ho aperto la porta, fisica stavolta, e sono qui.*

***Oltre le parole, parlano le rappresentazioni grafiche di chi un passo in avanti, importante, lo ha fatto...il primo di tanti altri***





## APPROCCIO OLISTICO

Il trattamento olistico rappresenta un approccio al benessere della persona, inteso come equilibrio tra le sue componenti fisiche, mentali e spirituali. Un approccio che affonda le sue radici in tecniche e modalità utilizzate nei tempi remoti in molte culture, con sfaccettature, ritualità diverse a seconda del livello evolutivo e quindi dell'ambiente fisico, sociale e culturale che le caratterizzavano. In alcune parti del mondo tale modalità si è evoluta naturalmente, in altri è stata relegata in qualche angolo della memoria ancestrale per i più, i cui residui compaiono in gesti e modi di dire di uso popolare, ma note ed applicate da un ristretto numero di persone depositarie di conoscenze antiche e complesse.

L'approccio materialistico della cultura occidentale ha infatti, nei secoli, progressivamente spostato l'attenzione dall'uomo e dalle sue innegabili interazioni con la natura ed il cosmo, verso un'analisi esteriore e limitata delle manifestazioni dell'uomo verso sé stesso e verso le componenti sociali che si muovevano intorno a lui, fino alla identificazione del "benessere" non più nell' "essere" del soggetto, ma nell' "avere" dello stesso. Un processo che ha preso le distanze dalla natura e dai suoi insegnamenti e limitato molte delle capacità di cui l'essere umano è naturalmente dotato, ma che per essere coltivate richiedono tempo da dedicare a sé stessi ed agli altri, alla osservazione, al rispetto, alla condivisione. Nel modello sociale occidentale ci si è quindi spinti verso un modello sociale dove la cultura ha preso il posto della conoscenza e l'analisi oggettiva e frammentaria dei fatti conclamati sostituito quella del contesto e delle cause che ne sono la fonte.

Il "benessere" negli ultimi secoli è stato relegato ad un concetto di "non stare male fisicamente", si sono moltiplicate ricerche mediche e scoperte scientifiche assai utili in questo senso, ma contemporaneamente abbiamo assistito ad una ulteriore frammentazione e scissione dell'interessa dell'uomo: esiste un medico per ogni parte del nostro corpo fisico, un medico per la psiche, eccellenti terapie farmacologiche e strumentali, ma siamo sempre di fronte ad una terapia postuma, che per anni abbiamo curato il sintomo e la manifestazione evidente, trascurando la causa.

Negli ultimi anni il clima di incertezza e caos che caratterizzano la società ha spinto sempre più persone a porsi domande sulla propria vita ed a cercare risposte sulla validità o meno di certi modelli e valori su cui la stessa era stata imperniata. L'analisi introspettiva non trova risposte esaurienti sul piano razionale e scientifico e ciò ha spinto alla ricerca di percorsi diversi cui attingere informazioni e soluzioni.

L'inquietudine, il malessere diffuso sono stati la molla per riavvicinare un numero in crescita di persone cercare altre strade, a vedere e sentire "oltre" lo scientificamente provato, il socialmente e storicamente accettati.

Molti medici terapeutici sono tuttora scettici sulla validità di certe tecniche di cui non riescono ad intravedere le necessarie prove scientifiche, ma altri si stanno spingendo oltre e sono arrivati ad abbracciare una visione più olistica nella quale la cura ed il sostegno si rivolgono all'uomo nella sua interezza. Questo avviene tramite l'integrazione nelle singole specializzazioni dei concetti rivenienti dalla visione olistica della medicina o grazie alla collaborazione con operatori/terapeuti formati in discipline olistiche, non un diniego della validità dell'uno o altro approccio, ma una missione comune:

tamponare il danno se evidente con approcci terapeutici farmacologici/interventi/terapie basate su evoluti studi scientifici ed affiancare un percorso di scoperta e rimozione della causa prima, in modo da evitare che la problematica torni ad essere evidente sul piano fisico o psicologico, con quella o con una diversa espressione.

Si sta riscoprendo che una buona conoscenza del nostro corpo fisico, psichico e spirituale ed il conseguente approccio dei disagi quando sono ancora in forma latente, possono spesso evitare il conclamarsi di una malattia sul piano fisico e psichico.

Torniamo quindi al concetto di essere umano composto non solo da corpo fisico ma anche energetico ed anemico, in continua interazione con il mondo circostante. Un approccio olistico legge il quadro completo, consapevole della inscindibilità dei corpi di ciascun individuo e della continua connessione dello stesso con l'esterno.

L'operatore olistico si pone come con neutralità tra il paziente e l'energia cosmica da un lato e tra il cliente e le sue risorse interne dall'altro.

Il terapeuta, il counselor, l'operatore devono solo guidare la ricerca delle risorse interiori di ciascun soggetto, aiutarlo a focalizzarsi dapprima sui sintomi/disarmonie e su quale sia il cambiamento che desidera, e successivamente nel trovare i mezzi necessari per eliminare le cause. con varie metodologie o tecniche a seconda del tipo di problema e del livello su cui si è sviluppato.

Le tecniche da utilizzare per raggiungere l'obiettivo prefisso variano a seconda del disturbo che ha spinto il cliente a chiedere sostegno, della sua predisposizione più o meno consapevole ad un approccio olistico, del fatto che il problema parta da un segnale di disagio fisico o psichico.

La prima chiave da utilizzare è sempre e comunque la assoluta neutralità e l'amore incondizionato, inteso come desiderio di aiutare con sincerità e senza pregiudizi chi si ha di fronte.

Ciò permetterà di instaurare un rapporto empatico con il cliente, il quale si sentirà accolto e compreso e renderà possibile un percorso efficace.

L'induzione dello stato di empatia può essere affinato con strumenti quali la Pnl che ci insegna a riconoscere le caratteristiche della persona che abbiamo davanti al fine di utilizzare un canale di comunicazione più efficace e quindi più rapido, ma può essere anche frutto di una istintiva capacità di porsi sullo stesso piano del cliente, di percepire il suo stato, il suo dolore, senza esserne però coinvolti direttamente, in quanto guidati dall'amore e dal sincero desiderio di aiutare l'altro. Tale capacità è innata in alcune persone, esiste sempre e può essere sviluppata in tutti coloro che si aprono e sono pronti a farlo.

L'instaurarsi di una connessione profonda tra il Counselor ed il cliente consente al primo di percepire con maggiore precisione anche i messaggi non verbali trasmessi dal secondo ed al cliente di rilassarsi in modo da aprirsi e raggiungere uno stato di trance più o meno profonda.

In questo stato la coscienza è sopita, in modo più o meno completo e più o meno consapevole,

e lascia che il subconscio e la nostra anima inviino messaggi più veri ed utili a comprendere la vera natura della questione/situazione oggetto di analisi/cura.

L'operatore potrà poi avvalersi delle tecniche e modalità che meglio conosce e che ritiene più appropriate al raggiungimento del comune obiettivo.

**È importante ricordare sempre *che ogni persona è unica e le forme di approccio ad uno stesso problema saranno necessariamente diverse di caso in caso, e che ogni situazione costituisce anche per l'operatore una esperienza unica dalla quale trarre spunti ed insegnamenti che gli saranno utili in futuro.***

Alcune delle tecniche/modalità di approccio potranno essere:

- PNL /Psicosomatica/Psicologia Olistica per approfondimento e focus sui temi proposti dal cliente /emersi da incontri precedenti
- Ipnosi
- Meditazione libera o guidata
- Viaggio sciamanico
- Analisi dei Sogni
- Cromoterapia
- Gemmologia
- Bagni sonori (gong – campane – multi strumentali)
- Shiatsu
- Rebirthing
- Costellazioni Familiari
- Rimedi naturali quali i Fiori di Bach o i Fiori Australiani
- Reiki
- Trattamenti energetici di vario tipo
- Altre tecniche legate al corpo

***La pratica dimostra che utilizzare, anche all'interno di uno stesso percorso, con una stessa persona, più di una di tali tecniche/modalità, alternandole o integrandole tra loro, consente una maggiore efficacia, perché fa sì che il tema centrale venga affrontato su più piani e da diversi punti di vista.***

Un operatore olistico non smette mai di imparare, è una persona che mette i propri talenti più sviluppati e le proprie conoscenze a disposizione degli altri, consapevole dei propri limiti e soprattutto desideroso di spostarli sempre in avanti, affrontando con curiosità e disciplina qualunque nuovo spunto o strada intraveda utile al conseguimento del suo scopo primario ovvero il miglioramento dell'equilibrio interno ed esterno del cliente ma anche di sé stesso.

## PNL

*Tutti noi abbiamo una visione limitata della realtà,  
filtrata dai modelli socio culturali, dal nostro campo percettivo limitato.  
Non vediamo a 360° e molto ci sfugge,  
ma possiamo girarci, guardare dall'altra parte e vedere un'altra via.*

La programmazione neurolinguistica è a sua volta un insieme di tecniche e procedure affinate da Richard Bandler e John Grinder ed ha come scopo è aiutare un soggetto a produrre i cambiamenti desiderati nei suoi comportamenti, atteggiamenti, modi di porsi di fronte ad una situazione.

I fondatori della PNL hanno costruito il modello basandosi sull'analisi dell'operato di Milton Erickson e altri psicoterapeuti dell'epoca, oltre che sulla base di conoscenze in informatica, linguistica, cibernetica, mondi apparentemente lontani tra loro, che hanno però consentito una analisi ben strutturata e da più punti di vista e portato a risultati che si sono poi dimostrati eccellenti.

Il tema centrale consiste nella affermazione che il comportamento umano ha una sua struttura e risponde al sistema neuronale, che per mezzo dei sensi, acquisisce e trasferisce informazioni all'esterno.

Il linguaggio, verbale e non verbale, interno ed esterno, è lo strumento con il quale viene mediata la comunicazione ed è pertanto a sua volta contribuisce alla programmazione delle funzioni neuronali e quindi alle sue risposte comportamentali su ogni livello.

La PNL si propone di "ristrutturare" l'esperienza soggettiva della persona e creare come conseguenza nuove possibilità di risposta di fronte alle nuove esperienze della vita.

Un approccio che si rivela utile nella terapia ma anche in tutti i contesti nei quali acquisisce rilievo la comunicazione tra le persone, quindi in tutti gli ambiti relazionali connessi alla formazione, alla vendita, alla negoziazione e così via.

È uno strumento molto efficace e deve pertanto essere utilizzato con onesta ed etica, evitando di trasformarlo in forte strumento manipolatorio come purtroppo avviene talvolta in ambiti aziendali o di marketing.

La PNL parte dal presupposto che ciascun individuo abbia una propria **MAPPA DEL MONDO, intesa come strumento per orientarsi nella realtà che lo circonda**. Una mappa che differisce da qualunque altra, almeno in parte, in quanto frutto delle esperienze individuali e del contesto socio-culturale-spirituale in cui il soggetto si muove.

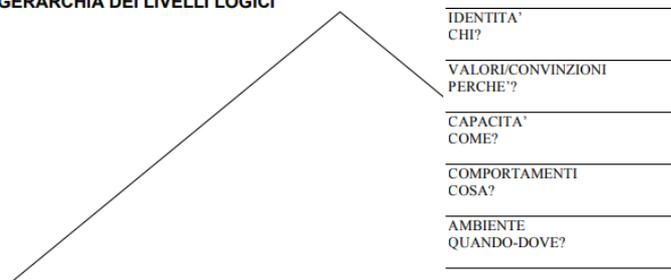
Ogni situazione, esperienza debitamente filtrata dai nostri sensi, fornisce un'inputa che viene analizzato, catalogato e costituisce un modello che verrà richiamato per reagire di fronte ad eventi/situazioni che richiamano quella originaria.

Il nostro linguaggio è frutto del contesto culturale e sociale in cui viviamo e racconta le esperienze in modo del tutto singolare e strettamente connesso alla nostra mappa del modo interiore.

Il tipo di risposta agli eventi e situazioni può risultare adeguato o meno ed essere pertanto fonte di incomprensioni interne ed esterne. Obiettivo della PNL è rimodulare, tramite un METAMODELLO, quelle parti della mappa che risultano non adeguate alle esigenze/equilibrio del soggetto.

La MAPPA DEL MONDO si fonda sulla **struttura logica che la mente assegna alle nostre esperienze sensoriali**, una struttura fortemente gerarchica, all'interno della quale un cambiamento modifica tutti i livelli sottostanti.

LA GERARCHIA DEI LIVELLI LOGICI



- a) In quale ambiente/Quando e Dove mi sto muovendo?
- b) Quale comportamento voglio avere? Come mi posso organizzare tenendo conto delle mie esperienze? Strettamente connesso con l'aspettativa di autoefficacia e quindi con l'autostima
- c) con quali strumenti posso farlo? (interni es capacità specifiche, determinazione - esterni)
- d) Perché lo voglio fare? Dipende dai Valori (ciò che per me è prezioso o desiderabile) e dalle Convinzioni (strutture cognitive che danno ai valori un collegamento con l'esperienza reale)
- e) **Chi sono?** frutto degli elementi precedenti. Un punto di partenza e non di arrivo, processo di ricerca e costruzione perenne.

Modificare le motivazioni consente di modificare i comportamenti in quanto, generate dai bisogni interni, assumono il ruolo di guida verso particolari obiettivi, spingono all'azione, organizzano le sequenze comportamentali in modo che siano atte a raggiungere lo scopo.

Ma possiamo anche intervenire direttamente sui comportamenti, facendo in modo che la risposta sia diversa e migliore.

Partiamo dal presupposto che il linguaggio modula la rappresentazione della realtà e guida la nostra neuro fisiologia ed il nostro comportamento, ovvero che i fatti non hanno un significato proprio, ma il soggetto crea il significato collegato all'evento. Il significato viene attribuito sulla base di filtri neuro-fisiologici, socio-culturali e personali il cui insieme determina la nostra personale Mappa del Mondo.

I **filtri neuro-fisiologici** sono costituiti dalle nostre capacità percettive, radicati nel sistema nervoso, determinati geneticamente ed influenzati dalle condizioni ambientali. In generale fanno sì che gli stimoli che durano di più di 1/25 vengano registrati a livello conscio, quelli che durano meno di 1/36 di secondo non vengano registrati dal nostro sistema, mentre quelli compresi tra questi due estremi vengano registrati a livello inconscio o subliminale.

La velocità del pensiero è tale che una parte enorme della elaborazione mentale, incluse le concettualizzazioni, rimane a livello inconscio o subliminale. Le convinzioni, i valori, i criteri di scelta sono frutto della ricorsività del modellamento e, purché rimangano a livello subliminale, generano un potentissimo modellamento struttura logica.

I **filtri socio-culturali** sono diversi per ciascuna cultura (paese di origine – religione ecc.) ed ancora all'interno di ciascun paese sulla base della possibilità di accesso allo studio, ambiente familiare ecc.

I **filtri personali** sono dettati dai valori, convinzioni, criteri, metà programmi, punteggiatura.

La struttura superficiale della frase espressa si discosta dalla sua struttura profonda (memorie dichiarative o semantiche) e, a sua volta, dall'esperienza primaria, codificata nel cervello in termini di memorie sensoriali (visive, auditive, cenestesiche, olfattive, gustative, e propriocettive) a causa del funzionamento di questi schemi. L'utilizzo di questi schemi è natura ed utile, in quanto ci consente ad esempio di evitare uno stato di pericolo fisico o altro o reagire prontamente in una situazione anche non conosciuta, sfruttando le esperienze simili pregresse, ma talvolta possono divenire disfunzionali e limitanti in quanto ancorate ad emozioni negative.

La PNL consente di aumentare il controllo sulle strategie (schemi formali di comportamento) che poniamo in essere, modificando la nostra reazione.

Il lavoro passa attraverso l'analisi del linguaggio verbale e non verbale, dei canali sensoriali di riferimento, degli schemi rappresentazionali utilizzati con prevalenza.

Utile ricordare che l'inconscio percepisce soltanto le affermazioni positive, espresse al tempo presente.

Per fare questo è utile conoscere:

Le **sub modalità**, ovvero il modo in cui la mente umana ordina e codifica le esperienze, un ampliamento della rappresentazione evocata con le modalità uditive visive e cinestetiche, particolari che consentono di mutare il ricordo dell'esperienza in quanto la pongono sotto una angolazione diversa. La Pnl utilizza le sub modalità e le loro variazioni per indurre cambiamenti importanti nell'approccio ad una determinata situazione: ricordare una esperienza per il suo dolore fisico può richiamare una paura indurre una fobia ogni volta che qualche stimolo sensoriale o cognitivo ci riporta a quello stato. Mutando le sub modalità del ricordo (intensità, frequenza, ecc.) possiamo fare in modo che l'evocazione sia molto meno inquietante e non costituisca più una Ancora per la paura. Lo stesso sistema può essere utilizzato efficacemente per migliorare le relazioni o per eliminare comportamenti ripetuti dannosi (es il fumo).

Il **Metamodello** consente di ampliare l'esperienza soggettiva, integrando laddove siano presenti Presupposti, Cancellazioni, Generalizzazioni o Distorsioni.

I **Metà programmi**, ovvero i programmi inconsci che ci inducono a comportamenti che percepiamo come naturali, come parte della nostra personalità. Si tratta di filtri individuali situati ad un livello molto profondo che influenzano pesantemente la nostra Mappa del Mondo e ci spingono, di fronte ad una determinata situazione, a focalizzarci su certi aspetti piuttosto che su altri. È possibile individuare i Metà programmi utilizzati da un soggetto analizzando il suo linguaggio.

L'utilizzo delle **ancore**, ovvero un suono, un colore, un profumo che evoca a livello inconscio uno stimolo ed una conseguente risposta. Un meccanismo simile in parte a quello quindi dello "stimolo/risposta" di Pavlov, ma che si differenzia da questo perché per l'ancoraggio può essere sufficiente una sola esperienza e non occorre un rinforzo. È di fatto un elemento in grado di generare una catena di rappresentazioni ed una risposta comportamentale conseguente. Portare a livello consapevole un elemento che genera una risposta positiva può essere molto utile nel quotidiano.

Gli **SLEIGHT OF MOUTH** vengono considerati come ristrutturazioni verbali che influenzano le nostre credenze e la mappa mentale da cui hanno origine e di cui fanno parte. Modello studiato e approfondito da Dilata, ha come scopo lo spostare l'attenzione

- da una focalizzazione sul problema ad una focalizzazione sul risultato
- da una prospettiva di fallimento ad una prospettiva di feedback
- da un'ottica di impossibilità ad un'ottica di "come se"

Sono stati individuati 14 modelli di Light of South che possono essere utilizzati per agevolare il processo che porterà il cliente ad affrontare varie situazioni attingendo a risorse diverse da quelle limitanti cui era abituato, facendo in modo che i Valori salvaguardati da una particolare credenza possano comunque essere rispettati attraverso nuove prospettive. Ciò è possibile se, mantenendo ferma l'intenzione positiva che sta dietro ad una nostra convinzione limitante, ci apriamo alla prospettiva che tale convinzione non sia quella più utile per noi, innescando uno stato di confusione che avvia un processo inconscio di ricerca di nuove possibilità, di curiosità. Se tale processo sarà gestito correttamente ci consentirà di intravedere nuove strade, più produttive rispetto alla situazione attuale rispetto a quella applicata nell'esperienza primaria che aveva radicato la convinzione e di "archiviare" la credenza non più utile per noi, sostituendola con una nuova, nel rispetto assoluto dei nostri valori.

La tecnica di **ristrutturazione profonda**, che si basa sul presupposto fondamentale della Pnl che “ogni comportamento ha o ha avuto una sua utilità in un determinato contesto nel quale ha rappresentato la soluzione atta a raggiungere un certo scopo, ovvero che nasce da una intenzione positiva”.

Partendo da tale presupposto è intuibile come una “parte” del nostro sistema “difenda” tale comportamento anche in esperienze successive, ritenendolo comunque atto a perseguire lo scopo. Tale Parte di noi ritiene che un cambiamento del comportamento che si è dimostrato virtuoso in passato, possa essere pericoloso per il sistema e pertanto non permette il cambiamento stesso.

Ovviamente questo processo avviene a livello inconscio e si attiva quando la nostra parte conscia vorrebbe agire diversamente. Il risultato è un conflitto tra le due “parti” di noi che si manifesta con la percezione di una problematica (ansia, inadeguatezza, ecc.).

La Ristrutturazione Complessa in sei fasi lavora sulla ristrutturazione del contesto o del contenuto per fare sì che la Parte interessata ampli la sua mappa di realtà ed acuisca nuove possibilità di scelta.

Le sei fasi sono:

- 1) Individuazione del comportamento da cambiare o desiderato
- 2) Creazione di un rapporto con la Parte responsabile del comportamento attuale o che si oppone al nuovo comportamento
- 3) Separazione del comportamento di quella parte dalla Intenzione Positiva “storica” che lo sostiene
- 4) Attivazione di un contatto con una Parte Creativa cui si chiede di generare nuovi comportamenti che assolvano la stessa funzione positiva di quello indesiderato
- 5) Comunicazione con la Parte, cui si chiede di assumersi la responsabilità di utilizzare tre nuove alternative nei contesti appropriati e di sperimentare le percezioni sensoriali che scaturiscono in tali contesti

Il **MILTON MODEL**, un lavoro pressoché contrario al metamodello, utile alla induzione ipnotica il cui fondamento è il Ricalco e la generalizzazione, l’utilizzo di un linguaggio “abilmente vago”.

Le dinamiche del **linguaggio non verbale**, che costituisce una importante componente della comunicazione umana, si integra e completa quella verbale, fornendo importanti elementi a supporto della Pnl, sia relativamente alla analisi che al trattamento.

In genere il linguaggio non verbale rappresenta quello verbale anche se è possibile, in certe situazioni o in tipi particolari di comunicazione, come nella espressione delle emozioni, che la nostra espressione intenzionale venga canalizzata sul canale verbale in netta contrapposizione con l'espressione involontaria comunicata dal corpo. In questo caso è la comunicazione non verbale ad avere maggiore valenza ed efficacia nei confronti dell'interlocutore, in quanto più immediata e visibile e difficilmente dissimulabile

Come il linguaggio, la Comunicazione Non Verbale viene utilizzata per molteplici scopi, quali l'espressione delle proprie emozioni, la comunicazione di atteggiamenti interpersonali come simpatia, amicizia ecc, lo scambio di informazioni su se stessi o sulla interazione in corso (volontà di accelerare, chiudere, momento di stasi ecc.).

L'analisi della comunicazione non verbale si presta a molteplici livelli di indagine:

- IDEOLOGICO, che mira a chiarire le connotazioni del LNV in relazione ai diversi approcci culturali
- POSIZIONALE, che studia la regolazione del LNV in rapporto a variabili come lo status ed il ruolo
- INTERPERSONALE/POSIZIONALE, ovvero lo studio delle espressioni NV in relazione alle dinamiche delle relazioni stabilite dagli individui in un dato momento ed in una determinata situazione (studi sulla Prosemica e Pattern di sguardo)
- INTRAPERSONALE, che analizza la dimensione individuale del LNV ed i processi interni che lo determinano in relazione alla loro percezione e valutazione dell'ambiente esterno.

-

La PNL si colloca a questo livello, analizza i meccanismi attraverso i quali un soggetto organizza la propria esperienza, ritenendo i segnali non verbali referenti espressivi dei sistemi di rappresentazione della persona.

Come il linguaggio verbale, quello NV costituisce quindi una importante chiave di lettura della mappa del mondo di un soggetto e di conseguenza una solida base su cui lavorare per creare e mantenere un adeguato Rapport con l'interlocutore.

La capacità di interagire correttamente con un soggetto, analizzando oggettivamente i suoi feedback non verbali, senza interferire con proiezioni di se stessi o con generalizzazioni improprie, è detta INTELLIGENZA EMOTIVA.

L'analisi della comunicazione con un cliente passa quindi dalla dei canali di accesso prevalenti espressi attraverso il linguaggio verbale (visivo- auditivo-cinestetico), la postura, lo sguardo, la respirazione, i movimenti involontari del viso e del corpo che esprimono gradimento o fastidio e così via.

È molto importante per un counselor o un terapeuta instaurare un legame profondo con il cliente:

una comunicazione efficace prevede necessariamente l'instaurazione di un RAPPORT tra gli interlocutori, ovvero uno stato di fiducia che produce un abbassamento sensibile del fattore critico di controllo logico.

Una tecnica efficace per stabilire il Rapport è il RICALCO, ovvero trasmettere all'interlocutore un messaggio del tipo "sono simile a te, di me puoi fidarti". Il ricalco è un processo complesso e che richiede molta attenzione al fine di evitare atteggiamenti forzati o incongruenti che potrebbero porre l'interlocutore in stato di difesa, azzerando i nostri sforzi nello stabilire il rapporto.

La tecnica del ricalco può essere utilizzata a più livelli di profondità, a seconda del canale utilizzato: si può partire ricalcando il comportamento e la postura, il tono di voce, il ritmo della respirazione, fino ad arrivare al ricalco delle convinzioni.

Ad ogni livello cresce la potenza del ricalco e la possibilità di stabilire un Rapport più profondo ed efficace, ma aumentano anche le difficoltà di applicazione e conseguentemente il rischio di stimolare una reazione che blocchi l'instaurazione del Rapport.

È importante, prima di procedere, "testare la solidità del Rapport", provando a guidare il nostro interlocutore dapprima a livello non verbale. Se le risposte non sono quelle attese, ovvero se la controparte non risponde ai nostri segnali, dobbiamo tornare indietro e seguire una strada diversa, fino a quando non saremo certi di avere instaurato un Rapport di livello efficace.

Il ricalco si può quindi spostare sulla fase verbale e sul test relativo. A questo punto la connessione è stabilita ed efficace.

**In sintesi la PNL mira ad un arricchimento della mappa del mondo del cliente, e lo guida dalla rappresentazione parziale di un evento (struttura superficiale) alla rappresentazione completa (struttura profonda) intervenendo sulle trasformazioni operate dal soggetto. Un processo che, per essere efficace, deve avvenire sollecitando il cliente ad utilizzare le proprie risorse e intuizioni, senza alcuna forzatura esterna.**

## IPNOSI

Al contrario di quanto pensano molte persone l'ipnosi è un evento che tutti sperimentiamo nel quotidiano, anche senza rendercene conto, in alcune sue forme quali la catalessi e l'amnesia.

Si tratta di stati di trance spontanea, generalmente di breve durata e che passano inosservanti proprio in quanto ricorrenti (es. perdere il filo del discorso mentre si ascolta qualcuno e di conseguenza la percezione del tempo, percorrere un tratto di strada verso una meta abituale e ad un certo punto sorprendersi a chiedersi "ma come sono arrivato sin qui?" ecc.).

Secondo la scuola Costruttivista, fondata sugli studi di Bateson, la trance ipnotica è uno Stato Alternativo di Coscienza, caratterizzato da una attività cerebrale ridotta a metà rispetto allo stato di Veglia (SOC) e da una massiccia presenza di onde alfa e si colloca in questo senso in un livello intermedio tra lo stato di veglia e quello di sonno (attività psichica ridottissima).

L'ipnosi, nelle sue varie forme, risulta efficace nel trattamento di stati di disagio generati da ansia, rabbia, irritabilità, cambiamento di abitudini errate quali dipendenze da fumo, disturbi dell'alimentazione, tic nervosi, fobie, problemi sessuali quali impotenza o frigidità, disfunzioni di origine psicosomatica quali insonnia, leggera depressione, allergie psicosomatiche, percezione degli stati dolorosi acuti o cronici.

Può inoltre essere utilizzata in sostituzione delle sostanze chimiche, laddove il cliente sia allergico ad esempio, in sostituzione di anestesie locali durante interventi dentistici o altro.

L'ipnotismo nei secoli ha assunto forme e modalità anche molto diverse tra loro, riassumibili sinteticamente in:

- Periodo Mistico, che affonda le radici nella antichità, nel quale vengono ricomprese tutte le culture nelle quali la trance ipnotica indotta o autoindotta assume una valenza spirituale o divinatoria (viaggi sciamanici, pratiche iniziatiche, riti sacerdotali ecc)
- Periodo Magnetico, la cui maggiore espressione si ha nel 1700 con F. F. A. Mesmer che asseriva che la causa dei fenomeni ipnotici fosse il fluido magnetico animale, una teoria poi sconfessata a fine secolo da uno studio commissionato dal Governo francese alla Reale Accademia di Medicina. Merita menzione peraltro in quanto lo scalpore destato da Mesmer ebbe il merito di richiamare sul fenomeno dell'ipnosi l'attenzione di molti studiosi europei e non solo e da quel periodo fiorirono molte altre teorie, più o meno fondate sull'argomento.
- Periodo Psicologico, il cui fondatore può essere considerato l'abate J. Faria che proclamò la natura soggettiva dei fenomeni ipnotici. James Bradi rafforzò questa teoria asserendo che la fissità di attenzione e del corpo inducevano un particolare stato del sistema nervoso. Si sono poi susseguite altre teorie fino alle più recenti interpretazioni psicoanalitiche tra cui cito soltanto Freud, che spiega i fenomeni ipnotici sostenendo che il Super-io del paziente viene sostituito dall'ipnotizzatore, che contemporaneamente sarebbe in grado di risvegliare nel suo soggetto immagini e avvenimenti trascorsi, o addirittura spariti dalla memoria cosciente
- Periodo Fisiologico che si avvia con Pavlov e le teorie sui riflessi condizionati, ovvero l'ipotesi che l'ipnosi sarebbe soltanto un riflesso dello stimolo di una particolare area cerebrale

Il Periodo Attuale è stato caratterizzato

- dalla Ipnosi Indiretta di Erickson, che parte dal presupposto che ciascun individuo possiede in sé le risorse necessarie per affrontare la risoluzione di una situazione disfunzionale e che se l'inconscio non ritiene utile la suggestione, la tecnica non avrà efficacia, attività applicabile anche se non si conoscono i dettagli della vita o del problema del cliente e pertanto rapida e non invasiva;
- dalla visione Costruttivista di Bateson ed altri che definisce la trance come un abbassamento della critica e conseguente incremento del livello di suggestionabilità.

La PNL è di fatto una espressione di queste due ultime teorie: lo slogan “l’ipnosi non esiste, tutto è ipnosi” assimila strettamente l’ipnosi ad una forma di comunicazione particolarmente efficace, l’abbassamento della critica è prodotto grazie all’uso del linguaggio (il Milton Model) e del ricalco e guida, mentre l’uso dei canali rappresentazionali e delle sub modalità rendono la comunicazione ipnotica rapida ed efficace.

La trance può essere anche autoindotta, si parla allora di **Autoipnosi**. In occidente il metodo più noto è forse il training autogeno, ma esistono varie tecniche e con diversi livelli di profondità, assimilabili per effetti alla meditazione profonda.

Una considerazione a parte merita l’**Ipnosi Regressiva**, attraverso la quale il soggetto torna ad una memoria antica utile per eliminare una fobia o una problematica ricorrente nella vita attuale.

Il rivivere l’evento consente di rivivere l’esperienza e, con opportuna supervisione e guida, attingere alle risorse attuali per acquisire un diverso punto di vista/emozione o creare un’Ancora che riportata nel presente consenta un diverso approccio comportamentale.

È controverso e dipende dall’approccio spirituale del soggetto se contestualizzare l’esperienza originale in una sua vita passata o in un ricordo trasmesso geneticamente da un avo.

In entrambi i casi è evidente che il trauma ha causato un nodo emotivo o energetico che ha la possibilità di essere sciolto.

Come per le altre forme di ipnosi profonda, si tratta di un processo ecologico, in quanto se il soggetto non ha oggi le risorse per affrontare il trauma che sta alla base del problema che vuole affrontare, l’inconscio non renderà disponibile il ricordo ma sposterà l’attenzione su un altro nodo comunque importante, ma la cui gestione è possibile in quel momento preciso per il cliente. In questi casi sarà necessario procedere con un percorso diverso o, meglio, dare tempo al soggetto di maturare le risorse necessarie e riaffrontare il tema specifico dopo qualche incontro.

Talvolta tale stato può essere indotto con sostanze psicotiche o farmacologiche, ma è una attività che sarebbe opportuno evitare, in quanto tali sostanze possono bypassare struttura ecologica tipica e forzare l’accesso al ricordo, con possibili difficoltà di gestione del trauma una volta rientrati in stato ordinario di coscienza.

Il Processo Ipnotico si sviluppa sostanzialmente in quattro fasi:

- 1) L'**induzione**, che tende a stabilire una connessione di tipo empatico tra ipnotizzatore e cliente, indispensabile per le fasi successive. Esistono molte modalità per condurre questo processo, basate sulla comunicazione erbale, piuttosto che su quella non verbale o sull'utilizzo di entrambe contemporaneamente. Tali tecniche possono essere di natura fisiologica o psicologica.

Erickson insegna a preparare il cliente a questa fase utilizzando il Ricalco in ogni sua forma, al fine di stabilire un Rapport con lo stesso per poi procedere alla Induzione vera e propria, tramite tecniche di distrazione della mente cosciente

- 2) L'**approfondimento** è la fase che consente di verificare e consolidare se necessario lo stato di trance, fino al raggiungimento dello stato ritenuto possibile con il soggetto o comunque utile al fine del raggiungimento dello scopo.

Il livello di profondità della trance raggiungibile per un soggetto è estremamente personale. Esistono fino a trenta livelli profondità possibili e comunque per alcune problematiche è sufficiente indurre uno stato di trance non profonda.

Sono riconoscibili quattro stati ipnotici:

stato ipnoide - chiusura degli occhi e rilassamento

trance leggera – catalessi degli arti

trance media – amnesia post ipnotica /cambiamento personalità

trance profonda – sonnambulismo/ allucinazioni visive e uditive

- 3) **Esperienza o Utilizzazione**, ovvero lo stato nel quale si agisce sull'inconscio in modo tale da ottenere un cambiamento o una propensione al cambiamento a livello conscio.

Il metodo di Erickson lavora sulle risorse esistenti nel soggetto, utilizzando modelli verbali non ascrivibili alla esperienza diretta del cliente (che non è importante siano conosciuti dal consulente) lo spinge alla ricerca di collegamenti con la propria esperienza (ricerca trans derivazionale) ed alla analisi (tramite le risorse proprie) della causa/effetto nel presente prima e della causa/effetto nel futuro guidandolo ad un ampliamento della propria Mappa e quindi alla acquisizione di nuove consapevolezza su risorse presenti ma non utilizzate in quel contesto.

- 4) **Uscita o Detrance**, è la fase di ritorno al SOC.

Nell'Ipnosi Eriksoniana il **paradosso** e la **metafora** sono considerati ottimi elementi per distrarre la mente conscia ed indurre il cliente alla ricerca inconscia di modi meno consueti di percepire la realtà, guidandolo all'ampliamento delle possibili scelte rispetto alla situazione analizzata.

Il Paradosso è di fatto una discontinuità tra gli elementi espressivi utilizzati: un messaggio aggressivo qualificato da movimenti, postura, tono di voce che raccontano che si tratta di un gioco o al contrario un tono pacato e mimica facciale e posturale che esprimono ansia o rabbia e così via. Il paradosso comporta un'evoluzione del linguaggio poiché rende sempre più evidente la differenziazione tra mappa e territorio, ossia tra la parola e l'oggetto o situazione che essa rappresenta.

La Metafora è una forma di comunicazione utile ad attivare processi inconsci utilizzando due modelli: la violazione della restrizione selettiva e le citazioni. La violazione della restrizione si attua attribuendo determinate qualità a qualcuno o qualcosa che non può possederle (es dire "questa è una casa felice" implica che tutti quelli che la abitano sono felici, anche se non sappiamo se davvero sia così). La citazione consiste nell'attribuire una affermazione ad un personaggio che il cliente riconosce autorevole.

## La **Metafora**

La metafora si rivela uno strumento particolarmente utile in quanto si rivolge sia alla parte cosciente che a quella inconscia di chi abbiamo di fronte.

Spesso il cliente non ha chiaro il suo problema e di conseguenza il suo obiettivo, è necessario pertanto intervenire ed aiutarlo a RISTRUTTURARE la questione ponendola non come ciò che non vuole, ma cosa vuole, un passaggio nel quale ci può aiutare guidarlo con le 5 W (Who – Where – When – Why – Wath). Necessario insistere utilizzando il metamodello, per rimuovere al massimo generalizzazioni o eliminazioni fino a quando avremo gli elementi base necessari per costruire la Metafora (chi sono i soggetti- quali sono le relazioni tra loro – quali eventi hanno scatenato e come si sviluppa il problema – quali cambiamenti si vogliono perseguire). Sarà necessario anche verificare che il risultato abbia una struttura logica ben costruita.

Per essere efficace deve contenere una soluzione attuabile ed una equivalenza strutturale.

L'obiettivo deve essere S.M.A.R.T. (Sensoriale – Misurabile – Al presente – Raggiungibile – Tempo) e P.E.P.S.I. (Positivo – Emozionale – Presente – Sensoriale – Immaginario).

L'equivalenza strutturale o Isomorfismo impone che le relazioni tra le parti inserite nella Metafora abbia struttura gerarchica e funzionale affine a quella originale.

A questo punto il cliente dovrà scegliere un contesto fisico e storico nel quale inserire la Metafora, creare l'intreccio ed i personaggi in modo da rispettare l'equivalenza strutturale, andrà poi guidato utilizzando il Milton Model per indurre la ricerca trans derivazionale, fino ad incorporare la variazione nei termini della nuova esperienza.

Il cambiamento all'interno della metafora viene attuato utilizzando le sub modalità da accavallare ed il sistema cui sovrapporla, nonché i cambiamenti dimensionali necessari. Potranno essere utili aneddoti, citazioni, calibramenti, ancore ed inneschi.

Il risultato, se il processo viene eseguito correttamente, è variare non il ricordo in sé stesso, ma l'emozione negativa che tale evento ha incorporato, variando di conseguenza la risposta condizionata in situazioni affini.

## **Reimprinting**

L'imprinting è una convinzione che la persona ha maturato in base a determinate esperienze, non facile da modificare. Occorre mutare il significato dell'evento e rendere la persona consapevole di possedere nuove risorse per affrontare il problema. Attuabile con Time Line, Regressione Ipnotica ed altre tecniche.

## **Time Line**

La ristrutturazione della Time Line consente di intervenire sulla nostra personale organizzazione dei ricordi ovvero di sostituire un ricordo spiacevole e doloroso con uno più positivo, cancellare le emozioni negative collegate ad esso o cambiare la propria organizzazione del tempo da Through Time ad In Time o viceversa. Ciò è possibile in quanto la Time Line è l'elemento base della nostra personalità, il modo in cui ciascuno di noi codifica i propri ricordi: il tipo di organizzazione fa sì che alcuni ricordi si radichino dentro di noi e diventino un potente filtro nella percezione delle esperienze future e nelle scelte da esse determinate.

## **Six steps reframing**

Altra tecnica di ristrutturazione molto efficace che si basa sulla considerazione che ogni comportamento indesiderato è determinato da un conflitto tra diverse parti del soggetto che, a livello inconscio ritengono il cambiamento richiesto in qualche modo pericoloso e quindi lo boicottano.

La ristrutturazione passa attraverso un colloquio con la parte contraria al cambiamento, l'individuazione dell'intenzione positiva che sostiene la determinazione, il contatto con una parte creativa cui verrà chiesto di proporre nuovi comportamenti che assolvano alla stessa funzione positiva e di assumersene la responsabilità dell'utilizzo nelle situazioni appropriate, fino a verificare che la soluzione venga accolta anche dalla parte inizialmente in contrasto. E' ovvio che se tale accordo non sussiste, occorre ripercorrere parzialmente la strada e trovare un'altra soluzione.

### **Switch Patterns (scozzata)**

Utile per variare una abitudine come quella del fumo ad esempio, mira a sostituire una immagine mentale negativa con una che giudichiamo positiva, agendo non sul fatto che ha originato l'abitudine, ma soltanto sul comportamento. Per farlo occorre operare tramite le submodalità e scambiare le due immagini mentali.

### **Visual Squash**

Tecnica che può essere utilizzata per risolvere un conflitto tra una decisione razionale ed una forza che irresistibilmente ci impedisce quella che riteniamo la scelta giusta (es terminare un lavoro, preparare un esame sappiamo che vogliamo e dovremmo ma ci trastulliamo e non riusciamo a farlo).

Occorre lavorare con le parti di noi che sostengono le due opzioni, renderle consapevoli che il conflitto tra loro impedisce di raggiungere il fine prefisso, identificare lo scopo nascosto di ciascuna delle due parti. Possiamo aiutare il processo attribuendo una identità precisa alle parti con le submodalità es peso, forma, colore ecc.

Una volta che entrambe le parti abbiano espresso le valenze positive e compreso quelle dell'altra, possiamo lavorare su una INTEGRAZIONE, che sostituirà il conflitto, generando benessere e determinazione.

## NUMEROLOGIA

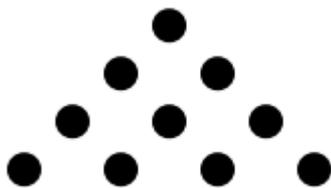
La Numerologia è una scienza psichica molto antica, basata sul presupposto che i numeri sono elementi con specifiche frequenze ed in quanto tali parti attive nel ciclo cosmico ad ogni livello.

Tracce di richiami, simboli, testi che testimoniano la loro valenza e l'interesse che da sempre suscitano negli esseri umani si trovano pressoché in tutte le culture.

La moderna Numerologia è riferibile a Pitagora (Samo 575 a.C.) che, iniziato tra l'altro alle matematiche sacre, giunte ai vertici del sacerdozio egiziano ed in seguito ebbe modo di approfondire le dottrine Babilonesi e le conoscenze degli eredi di Zoroastro, per poi approdare a Crotona, dove fondò il Sodalizio Pitagorico, nota scuola esoterica.

Pitagora considerava i valori numerici la vera essenza delle cose ed è celebre la sua affermazione "tutto è un numero e tutto è numerizzabile".

Appartiene alla scuola di Pitagora l'espressione grafica del n. 10 inteso come somma dei quattro primi numeri interi, simbolo della perfezione: **la Tetraktys**



**Tetraktys** simbolo della armonia universale

Ogni riga si ottiene aggiungendo un punto, cioè un 1 alla cifra superiore.

L'1 dunque è l'elemento fecondante e generativo, il principio vitale dal quale discendono tutte le altre cose,

**1 Fuoco, Spirito Creatore che genera**

**2 è l'Acqua, la Materia;**

**3 è l'Aria, unione di Spirito e Materia,**

**4 la Terra, la Forma creata.**

Platone sosteneva che i numeri abbiano un loro status metafisico ed avessero un ruolo essenziale nel mondo delle Idee.

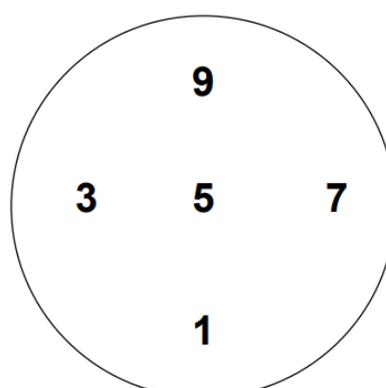
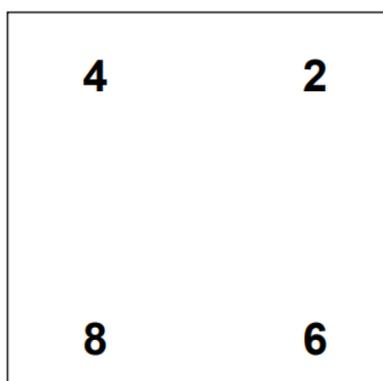
Gli Arabi diffusero in Europa il **Quadrato Magico** che avevano conosciuto in Estremo Oriente, e che utilizzavano per la ricerca divinatorie ed in molte realizzazioni, tra le quali gli impianti urbani delle città.

<b>4</b>	<b>9</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
<b>8</b>	<b>1</b>	<b>6</b>

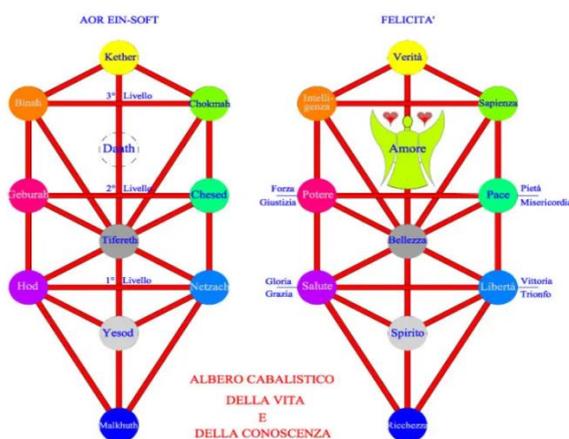
*Il quadrato magico – Lo Shu*

Dalla scomposizione di questa figura, simbolo dell'equilibrio tra cielo e terra, della quadratura del cerchio, otteniamo

- un quadrato che contiene i numeri 2 e 6 legati alla casa ed alla famiglia ed i numeri 4 e 8 connessi al lavoro. Simbolo di stabilità e del mondo tangibile
- un cerchio che contiene i numeri dispari, simbolo dell'eterno flusso del divenire, dove l'1 rappresenta il mondo delle idee, il 3 ed il 9 la creatività, il 7 l'evoluzione spirituale. Il 5, centro delle due figure, è il perno del mutamento.



La **Kabala Ebraica**, antica dottrina iniziatica di natura filosofica e mistica, considerata come teoria della Tradizione Esoterica ed Essoterica, combina simboli geometrici (cerchi, triangolo, quadrato) con quelli numerici (da 1 a 10) ed alfabetici (22 lettere dell'alfabeto ebraico). La sua costruzione più importante è l'**Albero Sefirotico**, più noto come **Albero della Vita**, che accoglie le 32 Vie della Sapienza (22 lettere dell'alfabeto ebraico e le Dieci Sefirot).



La **ARITMOSOFIA** è una filosofia che studia il significato ed il potere di ciascun numero, considerato quindi sulla base delle sue frequenze e non come semplice unità di misura.

Nella numerologia quindi ciascun numero viene considerato per le proprie frequenze, apportatore di una simbologia archetipica che viene tradotta in caratteristiche con valenze molto precise, con valenza sia positiva che negativa.

**La Numerologia applicata viene utilizzata per interpretare l'influenza dei numeri sul carattere ed il destino di una persona e costituisce un utile strumento per la crescita personale.**

Dal nome e cognome emergono i tratti del carattere, dalla data di nascita quelli del destino. Dall'insieme altri elementi utili a delineare i punti di forza e debolezza della persona, in termini generali ed in correlazione ad un particolare periodo della vita.



numero attivo	num ricorrenti	subconscio	sfida principale
			sfida attuale
			sfida ricorrente
numero ereditario	sfida delle abitudini	numeri mancanti	
			culmine principale
giorno di nascita	numero ponte	anno personale	culmine attuale
			culmine ricorrente
	età di transizione	linee di tensione	
		piano prevalente	

L'analisi parte con la trasposizione delle lettere in numeri, sulla base di uno schema che tiene conto delle equivalenze simboliche esistenti.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
A	B	C	D	E	F	G	H	I
J	K	L	M	N	O	P	Q	R
S	T	U	V	W	X	Y	Z	

Si procede poi con la riduzione delle somme fino ad un numero da 1 a 9. Fanno eccezione 11 e 22, **Numeri Mastr**i per i quali è opportuno valutare sia la vibrazione propria che quella del corrispondente numero ridotto (2 e 4). Elementi rilevanti anche i numeri 13 14 16 19, che ridotti danno 4k, 5 k, 7k ed 1k ovvero **Numeri Karmici**, espressione di un aspetto che assume particolare importanza in sede di analisi in quando rimanda a nodi che derivano da vite passate o comunque geneticamente tramandati e che è necessario sciogliere.

Ogni numero, aldilà della valenza specifica, assume particolari connotazioni in relazione all'aspetto cui si fa riferimento.

Le categorie di analisi principali sono:

- **Espressione** che fa riferimento a carattere, attitudini, amore, amicizia, lavoro e salute, ovvero tutti gli elementi che rappresentano l'**IO** della persona nella vita attuale
- **Determinazione o Anima** che è il numero delle motivazioni e desideri profondi
- **Apparenza o Numero della Persona** che indica come la persona si mostra, appare agli altri
- **Destino** che indica il motivo per cui una persona è nata e come si dovrebbe sviluppare la sua esistenza per avere una vita armoniosa
- **Quintessenza o Maturità** che esprime le caratteristiche prevalenti del soggetto in età matura

Questi elementi devono essere analizzati :  
raffrontando **la presenza o meno di complementarità** tra i numeri di riferimento, tenendo conto però anche di altri elementi, quali:

- **Subconscio** che suggerisce le risposte emotive di fronte ad evento improvviso
- **Sfida delle Abitudini ed Ostacoli** che evidenziano punti di attenzione ed aree di miglioramento, in particolare se tali numeri sono presenti anche tra i numeri principali le caratteristiche che esprime potrebbero assumere le connotazioni più estreme
- **Numeri più frequenti**, la cui valenza ha un significato rilevante
- **Numeri assenti** che, al contrario dei precedenti, esprime caratteristiche non presenti o quando sono presenti tra i numeri principali non espresse compiutamente
- **Culmini**, ovvero momenti nei quali le frequenze di tale numero si rendono disponibili
- **Piano Prevalente** (Mentale/aria – Emotivo/Acqua – Fisico/terra – Spirituale Istintivo/Fuoco)
- **Linee di Tensione** ( Pensiero -Attività - Efficienza – Stomaco – Cuore – Testa – Rapporti Sociali - Rapporti Interpersonali)
- **Età di transizione** ovvero i riferimenti relativi agli anni in cui possono essere avvenute / avverranno variazioni significative nel corso della vita, in quanto punto di passaggio tra un ciclo novennale ed un altro
- **Anno Personale**, ovvero l'anno di riferimento all'interno dei cicli novennali rispetto alla data in cui viene effettuata l'analisi
- **Altri elementi minori**

L'analisi numerologica consente una buona base di partenza per conoscere il cliente e valutare insieme il percorso da intraprendere, ma può essere utilizzata anche in altri ambiti, come ad esempio nei colloqui di lavoro per conoscere le caratteristiche del candidato e poter valutare la collocazione che consenta maggiore efficacia e reciprocità.

E' possibile anche valutare una affinità di coppia, confrontando le carte numerologiche di due persone, in questo caso gli elementi di particolare rilevanza sono Maturità e Determinazione che dovrebbero essere affini, ma è necessario verificare anche tutti gli altri elementi perché in taluni casi potrebbero essere evidenziate affinità in altri punti.

## ESEMPI PRATICI

### 1) AFFINITA' DI COPPIA

lettere iniziali		F	M
numero attivo		9	8
numero ereditario		9	5
numero del Destino		3	4 k
espressione		9	4
Maturità/Quintessenza		3	8
Determinazione (anima)		9	4 k
Apparenza (persona)		9	9
Sfida delle abitudini		6	8
Subconscio		8	
Numero ponte		6	0
specialità		1 9	9
numeri mancanti		8	1
PIANO PREVALENTE		INTUITIVO FUOCO	INTUITIVO FUOCO
LINEA PREVALENTE		1 5 9	963
		RAP SOC	TESTA
ANNO PERSONALE		2	6

OSTACOLO PRINCIPALE		2	1
CULMINE ATTUALE		1	9
OSTACOLO ATTUALE		2	3

Apparentemente distanti sulla base delle caratteristiche prevalenti:

F vivace e volubile, M più posato e stabile anche se proiettato verso traguardi ambiziosi.

In comune la capacità/tendenza ad andare oltre il visibile, oltrepassare il quotidiano,

(9 specialità per entrambi - piano istintivo per entrambi - ecc)

In questo periodo della vita F è molto più predisposta del solito a portare avanti iniziative e progetti, mentre M ha una sorta di ampliamento della sua visione d'insieme e dell'oltre e pertanto le loro affinità sono ancora maggiori.

Anno personale per entrambi, collegato ala perfezionamento/concretizzazione di iniziative, seppure su livelli diversi (contratti/vertenze/sospesi per lui – attività connesse alla sfera personale/familiare per lei)

### 2) ANALISI E SCHEDA DI SINTESI INTUITIVA

ANNI 65 ANNO PERSONALE 6

TRANSIZIONE 33 42 51 60

DESTINO – ANIMA 4k ESPRESSIONE E giorno nascita 4

MATURITA' subconscio e sfida abitudini e culmine principale 8

APPARENZA 9

Ponte 0

OSTACOLO PRINCIPALE E N MANCANTE 1

Specialità 9

Piano spirituale (prevalenza 9)

Linea 963 testa (n dominante 9)

Personalità contraddistinta da forte rispondenza tra le caratteristiche individuali, sentire dell'anima e destino che si rifanno ad un passato remoto nel quale la realizzazione degli obiettivi è stata ostacolata da contingenze esterne quali malattie o situazione o sociale, oppure dalla tendenza a scaricare le responsabilità sugli altri per dedicarsi ad una vita superficiale e vuota.

Nell'uno o nell'altro caso in questa vita le parole chiave sono lavoro da fare, adattamento, metamorfosi, impegno, disciplina e costanza per imparare a gestire al meglio risorse e situazioni affinché il percorso risulti proficuo.

Il tuo desiderio più profondo sarà di creare intorno a te un ambiente ordinato, pulito, stabile, nel quale dai poco peso alle apparenze e molto alla essenza delle cose/situazioni/persone. Dotato di un profondo senso della giustizia e forza di volontà, con un pizzico di creatività e tolleranza potrai ottenere il meritato successo.

Agli occhi degli altri appari in prima istanza come una persona un po' "fuori dagli schemi" e le persone, in ogni ambito, fanno quindi fatica inizialmente ad apprezzare le logiche o progetti che proponi, in quanto frutto di una capacità intuitiva e di una visione d'insieme e di lungo periodo che manca a chi hai intorno. Solo in un secondo momento sanno invece riconoscere queste tue caratteristiche e la dedizione e conoscenza che ne costituiscono la base.

Sotto il profilo lavorativo la realizzazione arriverà in età matura, quando professionalità e dedizione saranno riconosciuti con conseguente accrescimento del potere personale. Un po' meno facile il riconoscimento sotto l'aspetto economico, dato che per natura tendi a non metterlo in primo piano forse e qualcuno ne può approfittare per sottostimare le tue prestazioni sotto questo punto di vista.

Amante dell'arte, della musica, della letteratura, del bello in ogni sua espressione, non legato alla forma, ti muovi con disinvoltura, con rapidità di adattamento alle situazioni che destano il tuo interesse.

### Punti di forza

Visione d'insieme, intuito supportato da capacità di analisi ed elaborazione, determinazione e caparbietà nell'approfondire gli aspetti/studi necessari, generosità, apertura spirituale

### Punti di attenzione

Punto debole nella tua esistenza può essere stato un condizionamento nella prima infanzia da parte di un ruolo maschile e conseguente difficoltà ad assumere decisioni o posizioni autonome o portare allo scoperto le tue intuizioni per insicurezza. Certamente un problema superato con gli anni che può residuare forse sotto il profilo della richiesta di un adeguato riconoscimento economico, come già indicato

### Periodo attuale

Anno personale 6 – Ottimo per il perfezionamento di contratti, vertenze legali e finanziarie, per fare chiarezza su aspetti di qualunque natura rimasti in sospeso e portarli verso una conclusione, grazie alla forza e consapevolezza che hai acquisito negli anni e che nella maturità porta i suoi frutti.

<b>SE TU FOSSI UN :</b>			
<b>NUMERO</b>	9	Caratterizza persone generose, amanti dell'arte e della letteratura, portate per i viaggi e le novità, non conformiste nè condizionabili da ambiente o persone. Dotate di intelligenza Intelligenza intuitiva che fa loro intravedere percorsi o soluzioni che precorrono i tempi e quindi devono essere applicate ad obiettivi di medio termine per poter essere compresi e condivisi da altre persone. Sensibili, predisposti per attività che mettono al centro il rapporto con gli altri. Per contro possono essere poco attenti al rapporto con il denaro ed un pò possessivi.  Corrisponde all'immagine che offri agli altri.	9 APPARENZA
<b>COLORE</b>	BLU	Il colore Blu è il simbolo della calma, della tranquillità e dell'equilibrio. Il Blu, posizionato tra il Verde e l'Indaco nello spettro luminoso, ha la capacità di generare un senso di rilassamento che regala equilibrio nella sfera emotiva. In linea generale la persona che ama il colore Blu rifugge dalle situazioni e dagli ambienti eccessivamente caotici ed è una persona caratterizzata da sentimenti profondi ed intensi. Sereni e tranquilli e con una spiccata capacità di trovare il proprio equilibrio interiore.	6

SUONO	CAMPANA FESTOSA	Suono netto, deciso, squillante simbolo di festa, forte che richiama ed accoglie persone e situazioni diverse sotto un unico pensiero/tetto/scopo . Il suono ritmato sottolinea personalità forte e stabile gli altri aspetti equilibrio ed integrazione sociale	6
EMOZIONE	GIOIA	Gioia Energia Creatività Raffinatezza Comunicatività	3 anno di nascita ostacolo ultimo transizione
ANIMALE	GATTO	individualista, ma integrato nel nucleo in cui vive. Da sensi molto sviluppati: vede anche al buio, udito sensibile a molte diverse frequenze, olfatto acuto che gli consente di riconoscere il pericolo. Agile ma potente, cade sempre in piedi sulle quattro zampe, sa quindi cavarsela in molte situazioni. Passa molto tempo a dormire, ma i suoi sensi sono sempre comunque attivi. Giocoso e gioioso, aggressivo quando serve, capace di attendere il momento giusto prima di agire quando punta una preda. Rappresenta la flessibilità fisica e mentale, la capacità di conseguire con determinazione e successo un risultato importante, ma anche la capacità di ritagliarsi uno spazio, di non essere condizionato dall'ambiente circostante e la sensibilità, la capacità intuitiva.	9 APPARENZA
ELEMENTO	TERRA	Elemento di base. Radici. Solidità. Stabilità. Proprio di chi, pur legato alle origini, vive attraverso i cinque sensi, ama vivere esperienze diverse, ma una volta soddisfatta la curiosità è pronto ad un nuovo inizio. Notevole spirito critico.	4 Destino Espressione Anima Giorno di nascita

<b>NUMERI PREFERITI</b>	9	vedi numero che ti rappresenta	9
<b>NUMERI CHE NON AMI</b>	3	Gioia Energia Creatività Raffinatezza Comunicatività . Tollerante e rispettoso degli altri, sempre molto impegnato, deve fare attenzione a non disperdere gli sforzi o sovraccaricarsi di lavoro . Ha come possibili declinazioni negative autoindulgenza, dispersività, superficialità, falsità. Probabilmente sono questi gli aspetti che istintivamente di allontanano dalle frequenze di questo numero, che invece ti appartiene per le altre caratteristiche	3 anno di nascita ostacolo ultimo transizione

<b>COLORE PREFERITO</b>	ROSSO	Chi preferisce questo colore ha voglia di vincere e brama a posti di potere. È una persona con grande energia che ama agire e mettersi sempre in competizione con il prossimo e, soprattutto, con se stesso. Ha un carattere audace e desidera sempre colpire l'attenzione degli altri. I maggiori difetti di chi predilige questo colore sono la presunzione, l'irascibilità e l'irrequietezza. Corrisponde al numero uno, assente tra le tue frequenze ed ostacolo alla tua piena realizzazione, ti attrae in quanto necessario completamento per ottenere gli obiettivi che ti prefiggi	1 numero mancante ostacolo principale
<b>COLORE CHE NON AMI</b>	GRIGIO	Frutto dell'unione tra nero e bianco, il grigio è considerato come una "via di mezzo", non sempre in modo positivo. Questo colore rappresenta indecisione, stallo, immobilità, scarsa propensione ai cambiamenti ed alla responsabilità, neutralità, prudenza e anche la noia. Nelle sfumature più scure può rappresentare emozioni che vanno del risentimento all'astio e alla ribellione. Rappresenta gli aspetti negativi della frequenza che maggiormente di caratterizza, le asperità che probabilmente hai dovuto imparare ad affrontare e gestire negli anni	4
<b>ANIMALE PREFERITO</b>	GATTO	vedi animale che ti rappresenta	9 APPARENZA
<b>ANIMALE CHE NON AMI</b>	SERPENTE	Cambia pelle quando è il momento, ma ha già pronta la pelle nuova. Il movimento sinuoso incarna la sensualità. Il suo veleno può ferire o essere mortale ma è anche e soprattutto un potente medicamento, tanto che il simbolo dei serpenti intrecciati intorno ad una spada rappresenta la guarigione ed è tuttora utilizzato in ambito medico. Legato al fuoco della passione e della conoscenza. Incarna la fusione del femminile e del maschile ed ogni volta che cambia pelle, porta avanti la trasmutazione ad un livello diverso che può essere più elevato grazie ad ambizione di conoscenza, potere e carisma, ma anche semplicemente un diverso livello sul piano terreno, se non vuole per pigrizia portare avanti i suoi sogni ed intuizioni, ma rimanere raggomitato al sicuro. E' pur vero che nella cultura occidentale assume una simbologia legata al tradimento, alla infideltà, all'ambiguità, all'essere viscido e quindi può, inconsciamente, essere ricollegato a questi aspetti non propriamente amabili.	8 MATURITA SFIDA ABITUDINI NUMERO ATTIVO CULMINE PRINC

### 3) CONFRONTO IN AMBITO FAMILIARE – NUMERI KARMICI

lettere iniziali	Sorella A	Sorella B
numero attivo	8	8
numero ereditario	9	9
numero del Destino	5K	8
espressione	8	8
Maturità/Quintessenza	4K	7K
Determinazione (anima)	9	7
Apparenza (persona)	8	1
Sfida delle abitudini	8	4
Subconscio	8	6
Numero ponte	3	0
specialità	1	1
numeri mancanti	6	456
transizione	3	2
culmine attuale	9	4
ostacolo attuale	0	5
ostacolo principale	0	0
piano	M	M
linea	RAP SOC	PENSIERO RAPP SOC
anno personale	1	9
	MOLTI N KARMICI ANCHE NELLE ALTRE LINEE	MOLTI N KARMICI ANCHE NELLE ALTRE LINEE

madre	figlia
9	7
5	5
1K	5K
5K	3
6	7
4	7
1	5
6	6
6	6
4	2
1	5
2 7 8	6 7 8
OLTRE	2
5	3
0	6
0	5
ME	F
PENSIERO RAPP SOC	RAP SOC
	1
MOLTI N KARMICI ANCHE NELLE ALTRE LINEE	

In questo esempio le prime due colonne si riferiscono a due sorelle, entrambe con spiccate doti intuitive/sensitive è interessante notare la presenza di numeri karmici non solo nelle linee principali ma anche nelle secondarie.

Le seconde colonne fanno riferimento invece a madre e figlia, qui è interessante sottolineare la presenza di un 5 karmico ricorrente.

In entrambi i casi la ricorrenza dei numeri karmici in un determinato contesto familiare potrebbe suggerire come opportuno lavorare su questi temi, anche perché alcune teorie suggeriscono che lo scioglimento dei nodi karmici potrebbe avere efficacia anche sui discendenti, ovviamente ipotesi priva di verifiche in questo stadio.

## ESEMPIO 5

### ANALISI NUMERICA E SCHEDA DI SINTESI INTUITIVA – PERCORSO DI ASCOLTO

ETA 37 fino secondo ciclo – ANNO PERSONALE 9

TRANSIZIONI 28 87 46 55

DESTINO E ESPRESSIONE 8

MATURITA E ANIMA 7 k

APPARENZA e NUM PIU FREQUENTE 1

Mancanti 4 5 6

SFIDA abitudini 4

Ostacolo attuale 5 - culmine attuale 4

Ostacolo principale zero

Piano Mentale – aria

Linea 123 pensiero

Linea 159 rapp sociali ma manca il 5

All'esterno appari dinamica, audace, spigliata, anticonformista, originale nei modi di fare, parlare e vestire, non romantica, poco affettuosa.

Questo perché, nonostante la capacità di percepire gli stati d'animo altrui, non riesci ad esprimere i tuoi e, nel tentativo di nasconderli, puoi apparire autoritaria o distaccata e allontanare un certo tipo di persone che potrebbero darti le conferme, l'affetto e sicurezza che invece desideri.

Una necessità questa molto forte, che arriva dall'anima: nel tuo percorso evolutivo devi imparare a gestire al meglio i rapporti affettivi.

Per consentirti un percorso in questo senso è possibile che la tua nascita sia avvenuta in un ambiente complesso dal punto di vista socio/culturale o in una famiglia nella quale sono presenti forti elementi di conflitto nell'ambito delle relazioni. Esistenza che potrà essere segnata da cambiamenti inaspettati e di grande impatto.

Nella fase iniziale, per reazione sarai portata alla ricerca del piacere materiale, a sviluppare relazioni personali complesse e molto inquiete, con problematiche di inganno e tradimento. Attitudine che si protrarrà nel tempo se non riuscirai a riprendere il tuo percorso di crescita personale.

Hai in te le potenzialità per procedere in tale direzione: le sensazioni, intuizioni, situazioni che in giovane età possono averti spaventata, sono espressione della energia di trasformazione che è in te e, se imparerai ad utilizzarle correttamente, potrai lasciarti guidare senza timore nel proseguo del tuo percorso spirituale e di ricerca. In età matura, dopo avere percorso un buon tratto di questo cammino, potrai accompagnare altre persone nella loro ricerca, se vorrai.

Destino e Personalità raccontano di una persona realistica ed ambiziosa che mette in primo piano l'impegno professionale rispetto ad altri aspetti della vita, almeno in età giovanile. Grazie alle tue doti di perseveranza, disponibilità a mettersi in gioco, capacità di analizzare i dettagli e da quelli procedere per organizzare e migliorare il processo, di approfondire e avere ben chiari gli obiettivi, puoi avere buone opportunità di crescita in ambito lavorativo.

Questo sarà possibile se non ti limiterai ad accontentarti pur di non mostrarti, ma se acquisirai consapevolezza delle tue capacità e potenzialità e soprattutto a rendere espresse le tue intuizioni e l'impegno profuso.

Con questa premessa potrai arrivare a ricoprire anche ruoli di responsabilità. Durante il percorso di crescita lavorativo dovrai imparare a gestire il tuo desiderio di dominare e gestire situazioni e collaboratori, avendo cura di non perdere mai di vista la tua obiettività ed onestà, in particolare se dovrai prendere decisioni che riguardano altri, in modo da essere sempre in linea con la tua etica e libera di non dare peso ad invidie e gelosie che potranno arrivare dall'esterno.

Lo stare in disparte, il non mostrarsi, lo stare in ombra, può portare a vivere ruoli di secondo piano su tutti gli ambiti della vita, è pertanto molto importante questo passaggio.

Punti di attenzione:

Criticità principale da affrontare quella di tendere a farti carico in prima persona dei problemi e pesantezze altrui. Dote positiva, se limitata alle situazioni nelle quali si può effettivamente dare una mano, ma che diversamente porta solo appesantimento sui piani sottili e fisici, fino a farti sentire limitata nella tua libertà, oppressa dalle responsabilità e dai vincoli familiari, lavorativi e dalle condizioni economiche, vittima delle circostanze esterne ed intorno a te.

Acquisito consapevolezza di questa caratteristica e dei blocchi che ne derivano, puoi affrontarli sciogliendo i nodi uno alla volta, ma soprattutto imparando a limitare, mettere un filtro laddove non puoi intervenire, dove si tratti solo solo di dispendio di energie senza scopo.

Questo è fondamentale per stare in equilibrio e poter canalizzare correttamente le energie disponibili verso situazioni che portino benessere a te o a chi hai intorno. Se in quei momenti tu fossi "scarica" per avere disperso in rivoli inutili la tua energia, potresti sentirti in colpa, inutile e riavviare una spirale verso il basso che non ha ragione di esserci, considerate le tue qualità e capacità di discernimento.

Altra consapevolezza cui prestare attenzione nelle tue scelte di vita, in ogni ambito, è che detesti la routine ed hai pertanto la tentazione di cedere alla frustrazione quando la strada per raggiungere lo scopo che ti prefiggi è fatta di elementi o situazioni ripetitivi. Per limitare questo aspetto, al di là di selezionare dove possibile attività/situazioni nelle quali estro e capacità di comunicazione abbiano un ruolo di primo piano rispetto ad altri, puoi imparare a darti dei modesti limiti laddove abitualmente eccedi, oppure ad apprezzare la ripetitività in ambiti nei quali questa non ti risulti così pesante (es la musica o una attività fisica) in modo da aiutarti ad ampliare la tua percezione e comprendere che non sempre è necessario stupirsi o essere altrove per stare bene con se stessi.

Momento attuale:

In questo momento della tua vita sei alla fine di un ciclo ed è pertanto probabile che tu stia cercando di fare pulizia, discernere tra quanto hai accumulato per buttare via ciò che non ti serve e mettere sul pulito quanto invece ritieni utile per il nuovo inizio che intravedi e che sta prendendo forma.

Nei prossimi mesi sarà importante per te fare leva su ordine, disciplina, metodo, sfruttando l'energia che si rende disponibile per te sotto questa forma, proprio per consentirti la pulizia fisica e mentale necessaria.

Una energia che ti aiuterà anche a porre le basi per equilibrare il nodo connesso alla dispersione di forze che ti è proprio e ad incanalare la tua creatività ed intuizione in meno rivoli, così da illuminare e riempire di dettagli utili il quadro e consentirti di programmare e gestire la sua realizzazione nei prossimi anni.

SE TU FOSSI UN :			
NUMERO	3	<p>La frequenza del 3 tipica di persone loquaci e spiritose, affascinanti, brillanti, allegre, amanti dei viaggi ed interessate alla cultura e tradizioni dei popoli, facilitate nei rapporti umani e nelle attività lavorative ove tali caratteristiche sono utili.</p> <p>Tollerante e rispettoso degli altri, deve fare attenzione a non disperdere gli sforzi o sovraccaricarsi di lavoro ed evitare imprudenza o colpi di testa.</p> <p>In ambito familiare può avere difficoltà a stabilirsi con una persona tranne che non incontri quella giusta e tollerante rispetto ai suoi mille interessi e divagazioni (probabilmente ti senti un tre, perchè non riconosci in te alcune caratteristiche, che invece hai e che si renderanno manifeste in età più matura)</p>	
COLORE	GIALLO	<p>Caratterizza persone vivaci, estroverse, entusiaste, passionali e carismatiche. Rispetto al rosso ha però sfumature più intellettuali e tende ad esprimere la propria energia a livello cognitivo e concettuale.</p> <p>Tendenza a ricercare approvazione ed ammirazione e di conseguenza paura di non sentirsi adeguatamente valorizzata o apprezzata. Collegata alla frequenza del 3.</p>	3
SUONO	DOLCE - MELODICO - OCULELE	<p>Suono dolce, melodico, esprime desiderio di armonia ed equilibrio, di sicurezza e protezione. Esprime quello a cui tendi inconsciamente, ma che al momento non senti realizzato a pieno nel quotidiano</p>	6
EMOZIONE	AMORE	<p>Gioia, compassione, bontà - desiderio di aiutare gli altri</p> <p>Limite tendenza a colpevolizzare se stessi e gli altri e paura della ingratitudine -Necessario imparare a dare senza menomare se stessi.</p> <p>Esprime quello a cui tendi inconsciamente, ma che al momento non senti realizzato a pieno nel quotidiano</p>	6 e ost 0

ANIMALE	CANE	Gentile, accomodante, fedele, leale, accoglie, ama e protegge chi gli sta accanto ed il luogo dove vive . Nel caso venga maltrattato ama comunque chi lo ha maltrattato non perché sia stupido, ma perché possiede una profonda e compassionevole comprensione dei limiti umani. Rappresenta pertanto chi è leale verso se stesso ed i suoi principi, non ama i pettegolezzi ed è sempre disponibile per le persone che fanno parte della sua vita. Eprime quello a cui tendi inconsciamente, ma che al momento non senti realizzato a pieno nel quotidiano	2
ELEMENTO	FUOCO	Elemento che richiama passione, gioia, vitalità luce. Brucia il vecchio per aprire a nuove forme. Intuizione.	1 e 8
NUMERI PREFERITI	9	Giorno di nascita e numero ereditario - Rappresenta desiderio di crescita e consolidamento, di portare a termine, quello che allo stato attuale fai fatica a fare in quanto non pienamente consapevole delle tue doti	nascita e ereditario e anno corrente
NUMERI CHE NON AMI	17	Fa riferimento ad una frequenza molto importante per te, ma in questo contesto fai probabilmente riferimento a quelli che sono gli aspetti negativi che richiama ovvero il materialismo, la dominazione, l'assenza di scrupoli, ombre della tua personalità che conosci e che temi e che stai imparando a gestire al meglio. Ogni demone ha un suo aspetto comunque corretto se vissuto adeguatamente, così il materialismo non sfrenato può diventare disporre adeguatamente di mezzi e gioie materiali, la dominazione affermazione del se e l'assenza di scrupoli il non farsi sopraffare dai problemi altrui e così via	8 attivo destino espressione

<p><b>COLORE PREFERITO</b></p>	<p>VIOLA</p>	<p>Il viola nasce dalla fusione del rosso, che simboleggia forza ed energia, con il blu, che riporta alla calma alla armonia dello spirito ed esprime quindi vitalità ed accoglimento, attesa e precognizione, corpo e spirito Congiunzione di opposti, inteso non come sintesi finale, ma come complessità iniziale che spinge alla spesso sofferta trasformazione.</p> <p>Nella scala cromatica è al limite dei visibile e rappresenta pertanto la porta per il non percepibile, il mistero e chi ama questo colore è sovente attratto dal non conosciuto, dalla scoperta e di conseguenza dalla seduzione attiva e passiva sul piano più fisico. Colore dell'arte, della fantasia, del sogno, della intuizione, della spiritualità.</p> <p>Chi ama questo colore predilige le sensazioni forti in ogni ambito, ha bisogno di sentirsi libero, vuole affascinare, sedurre , ma è anche molto inquieto e suggestionabile in quanto ha un forte desiderio di essere accolto, apprezzato da chi ha vicino ed intorno e di conseguenza la tendenza ad essere apprensivo, gentile ed a volte un pò impacciato.</p> <p>Disponibile con gli altri, con una grande umanità, amante dell'arte, della bellezza, della cultura ed una forte inclinazione per l'occulto, il magico, l'arcano.</p>	<p>7 Maturita - Determinazione</p>
<p><b>COLORE CHE NON AMI</b></p>	<p>MARRONE</p>	<p>Il marrone viene considerato una variante dell'arancione. Il suo significato assume valori contrastanti: colore della terra, associato alla maturità, alla fertilità, alla concretezza, al calore oppure simbolo dell'amore sotterraneo e fuoco oscuro. Chi rifiuta il questo colore tende a non vivere bene il rapporto con il proprio corpo e con se stesso in generale. Si sente spesso insoddisfatto delle relazioni, del lavoro, dell'ambiente in cui vive e tende a primeggiare, a non concedersi debolezze, costantemente preoccupato di deludere le aspettative che gli altri pongono nella sua persona.</p>	<p>tra il 4 ed il 5</p>

<p><b>ANIMALE PREFERITO</b></p>	<p>CANE</p>	<p>gentile, accomodante, fedele, leale, accoglie, ama e protegge chi gli sta accanto ed il luogo dove vive . Nel caso venga maltrattato ama comunque chi lo ha maltrattato non perché sia stupido, ma perché possiede una profonda e compassionevole comprensione dei limiti umani.</p> <p>Rappresenta pertanto chi è leale verso se stesso ed i suoi principi, non ama i pettegolezzi ed è sempre disponibile per le persone che fanno parte della sua vita.</p>	<p>2</p>
<p><b>ANIMALE CHE NON AMI</b></p>	<p>TARTARUGA</p>	<p>La tartaruga è un animale antico, che vive in acqua e sulla terra, dotata di una corazza che la protegge e nella quale si può rinchiudere nei momenti di riflessione o pericolo. Sotterra le sue uova nella sabbia e permette al sole di dischiuderle con il rispetto dei tempi di ciascuna di esse. Lenta ma determinata insegna che non sempre la velocità è il requisito migliore per raggiungere uno scopo. Chi non riconosce le sue qualità o la rifugge, fa fatica a riconoscere il suo legame con la stabilità della terra e la fluidità dell'acqua, la sua saggezza, i suoi talenti e tende ad essere frettoloso, a volere tutto e subito rischiando di arrivare ad un risultato quando ancora non è il momento, con risorse inadeguate. Privo di corazza e facilmente preda eventi o persone che potrebbero travolgerlo, rischia di sentirsi vittima delle circostanze esterne e piegarsi ad esse.</p>	<p>4 mese ed anno di nascita e sfida delle abitudini</p>

**Percorso suggerito:**

Ipnosi regressiva per sciogliere i nodi karmici

Trattamento energetico per rafforzare il radicamento e riequilibrare il quadro energetico

Pietre Tormalina Nera per ostacolo zero – Occhio di Tigre per culmine 8

