



UNIVERSITE EUROPEENNE JEAN MONNET

A.i.s.b.l

Siège légal c/o

Fondation Universitaire - Universitaire Stichting

1000 Bruxelles -11 Rue D'Egmont

Moniteur identification n. 21690/98

Reconnaissance juridique Arrêté Royal n. 3/13.754 / S du 14/06/95

Ministère de La Justice -Bruxelles - Moniteur 26/8/95

**Corso di Diploma
in**

**Counsellor professionale
Ad indirizzo Ipnologico costruttivista**

(Operatore professionale nelle relazioni di aiuto psicologico)

Ipnosi Sciamanica

Alleati eterici per scoprire la nostra saggezza interiore

Relatore: dott. Giuseppe Vercelli

Candidata: dott. Gabriella d'Albertas

Anno Accademico 2004/2005

Vedendo un fuscello di paglia galleggiare su una pozza di urina d'asino, una zanzara alzò la testa e disse a se stessa: «è da tanto tempo che sogno l'oceano e un vascello: eccoli!». Quella pozza le sembrava profonda e senza limiti perché il suo universo aveva la dimensione dei suoi occhi e simili occhi non potevano vedere che simili oceani... Improvvisamente il vento spostò leggermente quel fuscello e la zanzara esclamò: «che grande comandante sono!».

Racconto Sufi

Ho qui riassunto una delle parabole più eloquenti di un grande poeta e maestro della tradizione mistica musulmana, Gialal ad-Din Rumi: tutti noi, in fondo, abbiamo un po' la sindrome della zanzara poiché siamo inclini a misurare il mondo sulla base della dimensione dei nostri occhi.

Spesso pensiamo che sia 'reale' solo ciò che conosciamo e tendiamo ad escludere dalla nostra vita tutto ciò che ci è ignoto. L'invito di Gialal ad-Din Rumi è quello di insinuare qualche dubbio sui confini di ciò che definiamo 'reale' e di rimanere aperti alla possibilità che esista *altro* per ora ignoto ma non per questo meno 'reale'.

In attesa di poter dare una spiegazione scientifica a questo *altro*, possiamo almeno sperimentare con umiltà quel che ci è concesso di sperimentare con la nostra vista da zanzara, astenendoci da ogni giudizio e ricordandoci che tutti noi, scienziati compresi, navighiamo solo in una piccola pozza...

INTRODUZIONE

E' ormai noto che le chiavi del nostro equilibrio interiore sono dentro di noi, così come dentro di noi ci sono tutte le risorse che ci servono ad affrontare qualsiasi esperienza e ad essere felici. Nella nostra società, tuttavia, si insegna ancora a cercare al di fuori di noi, a fare confronti, a giudicare ciò che appare, ad individuare la causa dei nostri problemi nell'inadeguatezza delle risorse di cui disponiamo o delle persone che ci stanno vicine o, ancora, nella 'sfortuna'. Poco di quanto accade nella nostra vita viene considerato effetto dei nostri pensieri e delle nostre azioni, molto viene ancora attribuito alle circostanze.

E quando le circostanze assumono un ruolo di primo piano nella vita di un individuo l'insicurezza diventa una delle sue emozioni predominanti. Non conoscendo affatto, o solo in piccola parte, le proprie risorse interiori, la persona si ritrova ad avere una vacillante fiducia in se stessa e, spesso, comincia a cercare fuori di sé le risposte alle proprie fragilità. Ma questa ricerca rivolta verso l''esterno' si rivela il più delle volte deludente ed emergono i primi disagi fisici e psichici. Qui, nel migliore dei casi, la persona cerca aiuto.

Ecco che entra in gioco la figura del counsellor ed il suo intervento mirato ad aiutare la persona a cercare e reperire dentro di sé -e non fuori- tutte le risorse che gli servono a far fronte a una determinata situazione e, in generale, a vivere una vita più completa e appagante. Spesso la persona crede di essere così povera interiormente che il solo fatto di farle fare esperienza dell'insospettata ricchezza dentro di sé la porta già a sentirsi meglio.

L'ipnosi è uno strumento straordinariamente efficace per raggiungere questo obiettivo e l'approccio costruttivista, nell'affermare che la realtà è un'invenzione che la persona stessa crea e costruisce, non qualcosa di oggettivo indipendente dal soggetto che ne fa esperienza, invita la

persona a prendere in mano le redini della propria vita e a diventarne finalmente protagonista.

L'ipotesi che qui si vuole formulare è quella di portare all'interno dell'ipnosi costruttivista l'esperienza sciamanica arricchendo i percorsi ipnotici propri dell'approccio costruttivista con altri che traggono ispirazione dalla tecnica del viaggio sciamanico della scuola di Michael Harner, l'antropologo americano che ha riproposto la pratica dello sciamanesimo in Occidente.

Secondo la sua visione, infatti, lo sciamanesimo non è un fenomeno magico-religioso primitivo ma una metodologia a carattere transculturale che si avvale di facoltà umane universali e, come tale, valida anche per l'uomo contemporaneo. L'approccio di Harner, inoltre, ha il pregio di non far riferimento ad alcuna tradizione particolare ma di rappresentare la sintesi dei metodi sciamanici fondamentali comuni a culture diverse (*core shamanism*).

Introdurre nella moderna pratica ipnotica tecniche che si sono rivelate potentemente efficaci per oltre trentamila anni, spogliate dei loro aspetti squisitamente folklorici, significa offrire la possibilità concreta di risvegliare queste capacità umane e renderle parte integrante della vita quotidiana. Portando nella seduta ipnotica elementi propri della tradizione sciamanica è possibile infatti aprire la strada a nuovi percorsi creativi di grande interesse. Ipnosi e sciamanesimo sono due tipologie di esperienza per molti versi vicine ed una loro integrazione avrebbe il pregio non solo di arricchire i percorsi dell'ipnosi ma anche quello di trasformare lo sciamanesimo da folkloristico fenomeno di nicchia a potente e moderno strumento di aiuto.

Simile ad uno psico-dramma, l'*ipnosi sciamanica* (così chiameremo questa tecnica che unisce e sintetizza queste due tradizioni) mette in scena la rappresentazione simbolica delle risorse del cliente che si concretizzano in *alleati eterici* creati e resi vivi e viventi dalla sua immaginazione. Questi alleati, che possono assumere forma umana o animale o, più raramente, astratta, hanno il compito di aiutare il cliente a prendere decisioni, a trovare consiglio o, semplicemente, a sentirsi assistito nelle diverse situazioni della vita in cui desideri sostegno.

Il vantaggio di questa tecnica è quello di superare in modo creativo e inedito i limiti posti dalle credenze negative del soggetto, dalla sua sfiducia, dai suoi sabotaggi e dal suo scetticismo. Parlare infatti di risorse interiori ad un individuo in difficoltà, non abituato a cercare dentro di sé, spesso ha un sapore filosofico che limita le possibilità di intervento del counsellor. Con questa tecnica, invece, anche il cliente più sfiduciato potrà reperire risorse e soluzioni mantenendo l'impressione di non essere lui direttamente a farlo -aspetto fondamentale per la disattivazione degli eventuali sabotaggi che, altrimenti, potrebbero bloccare il processo creativo- il tutto senza aderire a credenze o rituali che non fanno parte della sua cultura.

La sola cosa che si chiede al cliente come condizione imprescindibile è quella di entrare nella parte senza riserve, di accettare il *come se* suggerito dall'approccio costruttivista con apertura di cuore, *facendo finta realmente* per il tempo della seduta di essere in uno spazio sacro dove tutto può accadere. L'accettazione di queste condizioni è il presupposto per il successo del counselling. Il *come se* del costruttivismo risulta preziosissimo in quanto, proprio grazie ad esso, il cliente può immergersi in un mondo spirituale nel quale espandere la propria coscienza e trascendere i limiti dell'esperienza ordinaria senza dover modificare il proprio sistema di credenze.

Nell'ipnosi sciamanica, anche il cliente più scettico, purché sia disposto a sperimentare, avrà la possibilità di scoprire una nuova dimensione di sé, quella più profonda e saggia, che andrà ad arricchire enormemente la sua vita. Questa dimensione non avrà nulla a che fare con gli insegnamenti religiosi appresi nel proprio contesto familiare e sociale ma avrà molto a che fare con la sua interiorità, con la sua personale elaborazione delle informazioni recuperate all'interno di se stesso. Il fatto poi di averla sperimentata direttamente e di averla riconosciuta come una sua creatura, gli permetterà di abbassare la critica ed accettare il proprio auto-aiuto con maggiore apertura.

Se è vero che attribuire significato alla nostra esistenza, capire perché siamo qui e quale sia il nostro compito o, perlomeno, darne una *nostra* interpretazione, ci aiuta a vivere una vita serena e armoniosa, è anche vero che accompagnare il soggetto a conoscere una nuova dimensione di sé dove si trovano le *sue* risposte alle *sue* domande, significa aiutarlo ad aumentare in modo esponenziale le sue risorse e le sue possibilità di scelta.

Inoltre, un interessante effetto 'collaterale' dell'*ipnosi sciamanica* è quello di ridurre già dalle prime sedute la sensazione di solitudine interiore che accompagna spesso lo stato di disagio: gli alleati eterici infatti aiutano il soggetto a non sentirsi solo e a promuovere un dialogo interiore altrimenti difficilmente attuabile. E se, in un primo tempo, la costruzione di questi *alleati* necessita dell'assistenza del counsellor, con l'*ipnosi sciamanica* è possibile rendere il soggetto completamente autonomo e indipendente nel reperire qualsiasi forma di aiuto direttamente dentro di sé, in autoipnosi.

Ogni sezione del presente lavoro conterrà la visione sciamanica, il percorso ipnotico modellato su questa visione ed infine la pratica della seduta. Al termine dei capitoli descrittivi della tecnica è presentata una case history. Viene inclusa infine un'appendice con il significato simbolico dei principali animali tradizionali dei Nativi Americani affinché questo lavoro possa essere utilizzato anche come strumento di consultazione.

L'esperienza di questa tipologia di percorso ipnotico si è rivelata dal mio punto di vista di grande interesse e degna di approfondimento. Ben lungi dalla magia, questa forma di ipnosi spesso simile a un sogno lucido offre al cliente e del cliente indicazioni preziose ma offre anche la possibilità di rompere gli schemi abituali in modo decisamente creativo, incoraggiando così indirettamente la creatività stessa del cliente che qui ha modo di liberarsi in tutta la sua potenzialità.

CAPITOLO 1

STATO ALTERATO DI COSCIENZA E TRANCE

Sciamanesimo -o sciamanismo- e ipnosi sono le forme di spiritualità più antiche del mondo. Non sono né filosofie, né forme di fede: sono quel che c'è prima di ogni sistema di credenze: sono esperienza e sono alla base di tutte le tradizioni spirituali della Terra.

La caratteristica distintiva dello sciamanesimo è il viaggio in altri mondi in uno stato alterato di coscienza mentre quella dell'ipnosi è la trance. Entrambi -sciamano e ipnotista- possiedono l'antica arte di cambiare la coscienza per poter accedere al mondo invisibile, che per lo sciamano è il mondo degli spiriti, mentre per l'ipnotista è il mondo dell'inconscio. Entrambi, stato alterato di coscienza sciamanico e stato di trance ipnotica, permettono l'abbassamento della critica che, a sua volta, permette l'esplorazione di mondi interiori in gran parte sconosciuti alla mente conscia.

1.1. LO STATO ALTERATO DI COSCIENZA E LA REALTÀ NON-ORDINARIA

Nella lingua dei Tungusi siberiani la parola sciamano (*shamàn*) si riferisce ad una persona che compie viaggi nella realtà non-ordinaria in uno stato alterato di coscienza. Le espressioni 'realtà ordinaria' e 'realtà non-ordinaria' sono state utilizzate per la prima volta da Carlos Castaneda, il noto antropologo e scrittore di origine peruviana che ha reso noto lo sciamanesimo in tutto il mondo.

La realtà *ordinaria* è quella che percepiamo insieme, quella in cui tutti possono concordare, ad esempio, sull'esistenza di un determinato oggetto con determinate caratteristiche che per tutti sono le stesse. La realtà *non-ordinaria*, invece, è associata allo stato sciamanico di coscienza, una condizione che consente di vedere ciò che normalmente non vediamo nello stato ordinario. La realtà non-ordinaria è diversa per ciascuna persona. L'informazione ottenuta nella realtà non-ordinaria è strettamente individuale (esattamente come nello stato di trance ipnotica) e le altre persone possono non captarla affatto, contrariamente a quanto avviene nella realtà ordinaria in cui tutti percepiscono la stessa cosa.

La realtà non-ordinaria (come la realtà della trance ipnotica) è una realtà empirica: la persona interagisce con essa, la vede, la tocca, la ode e la sente. Lo sciamano vede con il cuore in quella realtà. Il termine 'non-ordinaria' ci aiuta a ricordare che l'accesso a questi mondi è collegato al grado in cui siamo entrati nello stato sciamanico di coscienza (lo stato di trance in ipnosi). In circa il 90% delle culture, questi stati si raggiungono mediante delle tecniche di modificazione della coscienza che utilizzano il suono monotono delle percussioni,

generalmente il tamburo ma anche i bastoncini di legno, i sonagli e altri strumenti. Solamente nel 10% delle culture gli sciamani ricorrono a droghe psichedeliche.

La pratica dello sciamanesimo è un metodo in sé non legato ad alcuna forma di fede anche se in molte culture coesiste con le religioni istituzionalizzate: è vero comunque che gli sciamani vivono generalmente in culture animistiche, dove cioè le persone credono nell'esistenza degli spiriti. Gli sciamani non si limitano però a credere negli spiriti ma parlano e interagiscono attivamente con loro. Lo sciamanesimo (proprio come l'ipnosi) è basato su una sperimentazione personale volta a guarire, ottenere informazioni o altro. Nelle lingue tribali gli sciamani sono spesso chiamati 'coloro che vedono' o 'coloro che conoscono' proprio perché operano entro un sistema di conoscenza fondato sull'esperienza diretta. Per gli sciamani è vitale ottenere risultati perché in caso contrario vengono emarginati dalla gente della tribù.

Tutto ciò che è stato conosciuto e tutto ciò che può essere conosciuto è accessibile allo sciamano nella realtà non-ordinaria (proprio come nello stato di trance ipnotica). Per questo gli sciamani possono vedere sia il *passato* che il *futuro*. Con la disciplina, l'addestramento e l'aiuto degli spiriti, questa fonte totale di conoscenza diventa accessibile. Lo sciamano non si muove nel mondo non-ordinario per curiosità, presunzione o desiderio di evasione ma per ottenere aiuto e direzione lungo le strade meno comprensibili dell'esistenza: la malattia, il dolore, la mancanza di senso, le scelte difficili. Nei riti sciamanici, quello che avviene è un passaggio di potere dalla realtà non-ordinaria a quella ordinaria. Quando ciò ha successo si verificano le guarigioni (proprio come nella seduta ipnotica, quando realtà inconscie diventano consce).

1.2. LA TRANCE E L'INCONSCIO

Caratteristica distintiva dell'ipnosi è lo stato di trance, che altro non è che lo stato alterato di coscienza dello sciamanesimo. L'ipnotista, come lo sciamano, possiede l'abilità di modificare la propria coscienza e quella altrui per poter accedere al mondo dell'inconscio, celato dietro al conscio, un mondo più ricco e saggio di quello conosciuto dal cliente, in grado di aiutare quest'ultimo a superare le limitazioni apprese e a sviluppare le proprie potenzialità interiori. Entrambi, ipnotista e sciamano, non sono mai mossi dalla mera curiosità ma sempre dalla volontà di portare la persona ad acquisire consapevolezza nuove.

Come nello stato sciamanico di coscienza, anche nella trance ipnotica è possibile vedere ciò che normalmente non vediamo e, in entrambi i casi, l'informazione ottenuta è strettamente individuale e diversa per ciascuna persona, in quanto si tratta di una realtà empirica. Nella trance ipnotica, come nella realtà non-ordinaria sciamanica, la persona interagisce, vede, tocca, ode e sente nello stesso modo -e a volte anche meglio- della realtà conscia (ordinaria).

Inoltre, come nello stato alterato di coscienza sciamanico, anche nella trance ipnotica è possibile accedere a una conoscenza illimitata, nella quale il passato (incluse le eventuali esperienze di vite precedenti) e il futuro diventano accessibili esattamente come il presente. La conoscenza che possiede l'inconscio è senza limiti e con la disciplina e l'addestramento diventa sempre più facile accedervi.

Anche la 'guarigione', intesa come il superamento del problema iniziale, di qualunque natura esso sia, sembra avvenire nello stesso modo: nello stato sciamanico vi è un passaggio di poteri dalla realtà non-ordinaria a

quella ordinaria, nella trance vi è un passaggio di informazioni dall'inconscio al conscio.

Ciò che cambia è invece la tecnica di modificazione della coscienza e il fatto che gli sciamani credono e interagiscono con il mondo degli spiriti, condizione essenziale per raggiungere gli obiettivi prefissati. Inoltre è solo lo sciamano a compiere il viaggio nello stato alterato di coscienza mentre nella pratica ipnotica è in primo luogo il cliente. L'ipnotista può raggiungere lo stato di trance per facilitare il rapporto empatico con il cliente ma in definitiva è sempre e solo quest'ultimo a trovare le soluzioni ai propri problemi e ad assumersene la responsabilità.

Le analogie esistenti tra sciamanesimo e ipnosi sono quindi straordinariamente evidenti, così come evidenti sono le similitudini nei rispettivi processi di guarigione che vale la pena osservare più da vicino.

CAPITOLO 2

L'IPNOSI SCIAMANICA

LA DIMENSIONE DEL *COME SE*

I presupposti per accostare ed integrare con successo queste due culture, quella ipnotica e quella sciamanica, ci vengono forniti proprio dal costruttivismo e dai principi su cui si fonda. Nell'*ipnosi sciamanica* è infatti fondamentale entrare nella dimensione del *come se* per potersi aprire senza riserve all'esperienza. Il modello di riferimento sciamanico è di molto distante dalla mentalità comune quando si parla di mondo degli spiriti o, addirittura, di interazione con essi. Anche le persone che credono in varie forme di aiutanti spirituali, siano angeli, guide o altro, nella maggior parte dei casi non sono abituate ad interagire con essi in quanto la nostra educazione religiosa ci ha insegnato a una forma di contatto -la preghiera- fondamentalmente unidirezionale. L'interazione con gli spiriti costituisce invece l'essenza dello sciamanesimo, un'essenza che è fondamentale mantenere per far sì che l'esperienza ipnotica non risulti impoverita e inefficace.

E' quindi indispensabile condurre un pre-colloquio informativo approfondito volto a illustrare l'importanza di un serio *come se*, di una dimensione di sogno sacra in cui il soggetto che ha scelto di sperimentarla diverrà, per il tempo della seduta, uno sciamano a tutti gli effetti: è evidente che questo richiederà la sua piena collaborazione. Infatti non sarà l'ipnotista a rivestire le funzioni dello sciamano ma sarà il cliente stesso che, una volta istruito sul *come se*, entrerà in questa dimensione di sogno particolare dove spiriti alleati potranno condurlo in un viaggio immaginario, ricco di suggestioni e di esperienze straordinariamente creative e sorprendenti. Nella fase di pre-colloquio si dovrà dunque chiarire al cliente che sarà lui a compiere il proprio viaggio interiore, senza interferenze di sorta: questo aspetto è molto importante per ridurre l'effetto di magia e motivare la persona ad assumersi la responsabilità dell'esperienza.

La funzione dell'ipnotista è quella di condurre un pre-colloquio esaustivo e di aiutare la persona ad entrare nel *come se* e cioè nella dimensione di sogno che renderà possibile l'esperienza. Poi il suo ruolo sarà quello di accompagnare il cliente nel percorso ipnotico illustrato nel pre-colloquio, permettendogli di vivere quest'esperienza in piena intimità. L'utilizzo di pause nei momenti opportuni, del segnale ideomotorio o del feed back verbale, permetterà all'ipnotista di rispettare i tempi personali del soggetto affinché possano emergere alla sua coscienza suggestioni preziose da portare nella vita quotidiana.

L'esperienza di ipnosi sciamanica è ricca di suggestioni coinvolgenti proprio perché prevede l'incontro e l'interazione con gli spiriti (che in ambito pagano potremmo definire come parti psichiche del sé visualizzate come forme pensiero). La molteplicità di forme espressive che lo sciamanesimo contempla, unitamente all'accettazione da parte del cliente della dimensione di sogno, permette di affrontare creativamente -e in modo del tutto inedito- una gran quantità di temi esistenziali e di problemi della quotidianità, in quanto le peculiari modalità dell'*ipnosi sciamanica* aiutano più che mai a rompere schemi di pensiero obsoleti e a trovare *nuove soluzioni a vecchi problemi*.

Inoltre non dimentichiamo che l'alleato eterico ha anche la funzione di aiutare il cliente a superare le limitazioni apprese e le sue credenze negative in quanto non è quest'ultimo direttamente a individuare soluzioni o suggerimenti ma è appunto l'alleato stesso. Questo permette di disorientare la parte conscia del cliente e di far lavorare la sua parte inconscia con maggiore libertà. In altre parole l'aiutante spirituale permette una dissociazione preziosa nella quale il cliente assume la funzione di osservatore: è l'alleato eterico a trovare le soluzioni o a fornire suggestioni, non è il cliente a doversele cercare. Il suo compito manifesto è solo quello di porre domande ed ascoltare le

risposte. L'aiutante spirituale, inoltre, è nell'immaginario collettivo una figura saggia, che sa qual è il nostro bene e come possiamo raggiungerlo e che di conseguenza per ogni nostra domanda è in grado di fornirci la migliore risposta possibile.

Ricordiamo inoltre che, come già accennato in precedenza, non è necessario che il cliente creda nel mondo degli spiriti affinché il counselling abbia successo: è sufficiente che il cliente si comporti *come se* ci credesse per il tempo della seduta ipnotica, così da permettersi di trascendere i limiti dell'esperienza ordinaria ed immergersi nel mondo spirituale senza aderire a credenze che non gli sono familiari.

L'ipnosi sciamanica permette applicazioni praticamente infinite e probabilmente non ha senso chiedersi in quali casi risulti opportuno utilizzarla ma, piuttosto, con quali persone.

CAPITOLO 3

FUNZIONI E MONDI DELLO SCIAMANO

APPLICAZIONI IN IPNOSI

3.1. FUNZIONI DELLO SCIAMANO E DEL COUNSELLOR IPNOTISTA

Tradizionalmente lo sciamano nella propria comunità ha diverse funzioni. E' innanzi tutto un guaritore spirituale che, 'a caduta', agisce anche sul piano mentale e su quello fisico. Secondo lo sciamano, infatti, tutti gli squilibri hanno inizio nella dimensione spirituale del soggetto e, una volta curata questa, anche le altre dimensioni -fisica e mentale- guariscono automaticamente. Lo sciamano chiede sempre ai suoi alleati eterici che cosa fare per riportare l'equilibrio nella persona e, a seconda della risposta che riceve, può aggiungere o togliere energia vitale da una particolare parte del corpo, recuperare l'anima frammentata nei traumi provocati da forti emozioni, recuperare il potere spirituale della persona portandole l'animale guida o compiere altre operazioni di questa natura indicate appunto dagli alleati.

Un'altra sua tradizionale funzione è la divinazione: egli può infatti dare risposte sul futuro attraverso il potere dei suoi spiriti. Non è dunque mai lui ad avere in prima persona questi poteri bensì i suoi spiriti che possono vedere presente, passato e futuro con la stessa facilità. Lo sciamano trova le risposte che cerca prevalentemente nella natura. Per lui ogni cosa in natura ha una risposta alla sua domanda e, con l'aiuto degli spiriti, può leggere indistintamente le venature di una foglia, la forma delle nuvole, le pietre o qualunque altra cosa abbia a disposizione. Comunica inoltre con i cinque elementi ed entra nel potere di quegli elementi

Un'altra funzione dello sciamano è creare armonia intorno a sé. Lo sciamano racconta le sue esperienze della realtà non-ordinaria in modo positivo e potenziante per il soggetto e per la comunità nella quale vive.

Il suo cliente, alla fine dell'incontro, se ne va sempre con qualche potere in più (proprio come nella seduta ipnotica).

Prepara infine le persone al trapasso e accompagna chi muore verso la luce. Per lui la morte altro non è che un momento di cambiamento di stato.

E' dunque evidente che, eccettuato l'accompagnamento di chi muore verso la luce, le sue funzioni sono del tutto simili a quelle del counsellor ipnotista. La differenza fondamentale, come già accennato in precedenza, è che nello sciamanesimo è lo sciamano a svolgere tutte queste funzioni mentre nell'*ipnosi sciamanica* è il soggetto in prima persona ad andare in trance e a viaggiare nel mondo non-ordinario. Il counsellor ipnotista è esclusivamente un agevolatore di questo processo: è una sorta di autista spirituale, non chi decide dove andare. Il suo compito è quello di aiutare il cliente a *tirare fuori il meglio di sé*.

3.2. MONDI DELLO SCIAMANO E PERCORSI IPNOTICI

Lo sciamano si muove all'interno di tre mondi che costituiscono la cosmologia della realtà non-ordinaria:

Mondo inferiore o mondo di sotto. Non ha nulla a che vedere con il sottosuolo ma è uno spazio primordiale simbolico che esiste appena al di sotto della superficie della realtà ordinaria ed è abitato prevalentemente dagli spiriti di animali. E' il regno dove possiamo incontrare il nostro animale guida e, in generale, i nostri animali di potere e chiedere informazioni su questioni pratiche, acquisire competenze, ottenere aiuto per risolvere problemi o conoscere oggetti simbolici di potere.

Mondo superiore o mondo di sopra. Anch'esso simbolico, è prevalentemente abitato da spiriti che si manifestano sotto una forma umana: si tratta di anime liberate, non più attaccate al nostro mondo, e possono essere antenati, grandi uomini del passato, della filosofia, della medicina, figure mitologiche, figure della religione, angeli, santi, ecc. In questo mondo si va per acquisire competenze spirituali, non tanto per farsi aiutare a risolvere problemi o per guarigioni (per quello c'è il mondo di sotto) anche se ciò può avvenire.

Mondo intermedio o mondo di mezzo. E' quello in cui viviamo e un viaggio nella realtà non-ordinaria di questo mondo può aiutarci a riportare alla memoria eventi che sono stati importanti nel nostro sviluppo personale, a istituire un rapporto con gli spiriti della natura o può consentirci di fare pellegrinaggi a luoghi sacri per trovare ispirazione. Nei tempi antichi gli sciamani facevano il viaggio nel mondo intermedio anche per vedere come stavano parenti lontani o per

localizzare i branchi di animali migratori. Generalmente però gli sciamani preferiscono non rivolgersi agli spiriti del mondo intermedio perché molti di questi sono confusi e privi di potere. Andando nel mondo superiore e inferiore, invece, entriamo in contatto con entità spirituali che possiedono grande saggezza, compassione e potere.

Mondo inferiore, mondo superiore e, in alcuni casi, mondo intermedio, si prestano perfettamente per costruire percorsi ipnotici di grande suggestione particolarmente adatti a promuovere la ricerca delle proprie risorse interiori e l'individuazione di nuove soluzioni creative per i propri problemi. Il mondo di sogno è una risorsa preziosa per aumentare l'efficacia dell'adattamento. Compito del counsellor ipnotista è prendere per mano il cliente e accompagnarlo a visitare questo mondo di sogno che è già dentro di lui.

3.3. LUOGO DI PARTENZA E ACCESSO ALLA TRANCE

Il luogo di partenza è il confine tra il mondo ordinario e il mondo non-ordinario. Lo sciamano parte da un punto preciso e ritorna in quel punto preciso. Il suo viaggio ha inizio da un luogo di partenza nel mondo di mezzo e fine in quello stesso luogo. Il luogo di partenza deve essere un luogo fisico esistente e noto al soggetto, con un fascino particolare per lui. Normalmente lo sciamano ha una via di accesso per il mondo inferiore e un'altra per il mondo superiore che rimangono invariate nel tempo per cui è bene memorizzarle utilizzando più sensi possibile (osservare ognuno dei due luoghi con attenzione, ascoltare se ci sono suoni, sentire che sensazione ci dà essere lì, sentire i profumi, ecc.).

Per accedere al mondo inferiore, lo sciamano si può aiutare con un buco nel terreno, con le radici di un albero, con una pozza d'acqua, ecc.; l'apertura può essere anche più piccola del corpo fisico perché è la coscienza ad entravi. Per accedere al mondo superiore ci si può invece servire delle fronde di un albero, del fumo di un camino, di un arcobaleno, dei raggi del sole, ecc.

Il ritorno dal viaggio, indipendentemente dal fatto che questo sia stato compiuto nel mondo di sopra o in quello di sotto, è un passaggio fondamentale e per nessun motivo va saltato (come per la de-trance). Se per qualunque ragione lo sciamano è costretto a interrompere il viaggio prima del previsto è importante che appena possibile ricrei la situazione adeguata per terminare l'esperienza con i giusti tempi.

Il luogo di partenza ha il pregio di costituire un innovativo e pratico espediente che permette di ancorare l'immagine scelta all'entrata nello stato di trance e, alla fine della seduta, al ritorno allo stato di veglia.

Luogo di partenza e mondi dello sciamano costituiscono, come vedremo, vere e proprie piattaforme di lancio per la piena espressione della creatività del soggetto.

CAPITOLO 4

LA GUARIGIONE

NELLO SCIAMANESIMO E IN IPNOSI

4.1. L'APPROCCIO SCIAMANICO

La guarigione è da sempre uno dei compiti principali dello sciamano. Gli uomini moderni hanno imparato a distinguere classi diverse di malattie, tuttavia per lo sciamano non ci sono differenze tra malattie fisiche, psichiche e spirituali. I suoi occhi guardano direttamente dentro uno strato profondo e ancora indifferenziato della realtà: è una zona oscura dove non ci sono leggi fisiche, biologiche, psichiche, ma solo leggi dell'esistenza. Proprio perché la sua tecnica è così profonda e assoluta, la guarigione sciamanica risulta molto potente.

Nella visione sciamanica, molti di noi si ammalano o sono infelici e sfortunati perché perdono il loro *potere*. Infatti, mentre gli sciamani mantengono sempre vivo e attivo, grazie alla danza, al canto e ai rituali, il contatto con le sorgenti del proprio potere, gli uomini moderni, avendo dimenticato il senso di queste cose, spesso non sanno quali siano i loro poteri e da dove vengano, così li spremano, li disperdono e non si accorgono neppure di averli smarriti fino a quando si ritrovano deboli e vuoti. Il potere è la capacità di essere vitali, incisivi ed efficaci in un certo campo della vita (nelle discipline orientali si usa il termine *energia*). C'è ad esempio il potere di guarigione, il potere di convincere le persone o il potere di fare soldi. E' quindi un'energia specifica, mirata.

Gli sciamani credono che ciascun uomo, animale, pietra o albero sia solo un piccolo nodo nel tappeto del mondo: il suo potere viene dai fili invisibili che lo legano ai nodi più vicini, insieme ai quali forma uno dei minuscoli disegni del tessuto. Il potere è quindi sempre influenzato dagli spiriti vicini, quelli che gli sciamani chiamano *spiriti alleati*.

Dal punto di vista sciamanico, le persone che hanno perso il loro potere spirituale sono predisposte alle malattie, agli incidenti e alla sfortuna. Compito dello sciamano è ristabilire il legame della persona con il proprio potere. Può allora compiere un viaggio a scopi diagnostici per ottenere informazioni su quale sia il problema del cliente da un punto di vista spirituale. L'eventuale diagnosi formulata nella realtà ordinaria per lui non è importante poiché spesso non c'è una corrispondenza semplice e univoca tra malattia spirituale e malattia fisica. Lo sciamano compie dunque il viaggio senza preconcetti.

E' importante ricordare che una malattia agli occhi dello sciamano può coinvolgere insieme corpo, psiche e spirito in quanto per lui queste distinzioni sono superficiali; spesso, quelle che per noi sono malattie diverse, per lui sono manifestazioni di un unico problema. Questa visione va molto oltre il concetto di malattia psicosomatica. Le malattie psicosomatiche per lo sciamano non esistono, in quanto è fittizia la distinzione tra psiche e corpo: la psiche non sta solo nel cervello, ma in ogni parte del corpo e ogni parte del corpo ha una sua anima.

La visione sciamanica della malattia è una visione semplice: la malattia è causata da una *perdita* di qualcosa (potere, essenza vitale...) o dall'*intrusione* di un'essenza estranea. Tutti i disagi, fisici o psicologici che siano, possono essere ricondotti a una di queste cause o a entrambe.

4.2. L'APPROCCIO IN IPNOSI

Anche in questo caso le analogie tra sciamanesimo e ipnosi sono evidenti.

La guarigione in senso ampio è anche l'obiettivo dell'ipnotista e anche per quest'ultimo, indipendentemente dal fatto che il disagio da trattare sia di origine fisica, psichica o spirituale, il compito è quello di portare il cliente a cercare con il suo occhio interno la possibile causa e la possibile soluzione. Anche in sede di ipnosi, inoltre, spesso non c'è una corrispondenza semplice e univoca tra il materiale inconscio che viene alla luce e l'eventuale diagnosi medica presentata dal cliente.

Obiettivo dell'ipnotista è aiutare la persona a sperimentare la propria ricchezza interiore e le proprie risorse (il *potere* sciamanico) affinché ritrovi in se stessa la capacità di essere vitale, incisiva ed efficace in un certo campo della vita e possa così ristabilire il proprio equilibrio. Sotto la guida dell'ipnotista, il cliente compie allora un viaggio nell'inconscio in stato di trance per ottenere informazioni sulla causa del suo problema e sulla possibile soluzione e anche in questo caso spesso l'inconscio mostra come disagi di origine diversa altro non siano che manifestazioni di un unico problema.

La visione sciamanica della malattia, inoltre, proprio grazie alla sua semplicità, può essere facilmente impiegata -come vedremo- in ambito ipnotico con successo. La differenza fondamentale resta la visione spirituale dello sciamanesimo per il quale il potere di ciascun uomo deriva dagli *spiriti alleati*. Si tratta dunque di qualcosa che va oltre il concetto di auto-guarigione in quanto quest'ultimo considera l'uomo

come un sistema corpo-mente mentre lo sciamanesimo lo considera essenzialmente spirito.

Se dunque nell'ipnosi tradizionale l'uomo viene considerato come un sistema corpo-mente e nello sciamanesimo viene considerato puro spirito in un corpo, nell'*ipnosi sciamanica* si propone un approccio che include una consapevolezza spirituale, considerando l'uomo *come se* fosse un sistema corpo-mente-spirito. L'assenza di una tale visione snaturerebbe completamente l'esperienza, rendendola inefficace, poiché è di qui che deriva il successo della guarigione sciamanica.

L'esperienza sciamanica insegna infatti che nel momento stesso in cui riconosciamo che siamo corpi dotati di uno spirito o, meglio ancora, spiriti dotati di corpo e ci appelliamo a questa nostra fonte spirituale, la nostra probabilità di auto-guarigione aumenta in modo esponenziale. Sarà sufficiente chiedere ai nostri spiriti alleati suggerimenti per affrontare un disagio fisico o psichico o, ancora, per modificare una situazione o un comportamento perché qualcosa dentro di noi si attivi nella direzione del nostro obiettivo.

E per chi non crede in un io trascendente, la soluzione viene fornita ancora una volta dal *come se* del costruttivismo: il *come se* sarà infatti sufficiente ad aprire le porte dell'inconscio a questa nuova dimensione, grazie alla quale la persona potrà rompere i propri schemi e sperimentare diversi aspetti della propria creatività. Anche i più scettici potranno *far finta* che questa dimensione di sogno esista *davvero* e in breve tempo questa esisterà e la persona si ritroverà con riferimenti nuovi e nuove risorse e non si sentirà più sola: questo sarà il primo grande successo del counselling.

CAPITOLO 5

GLI ANIMALI DI POTERE

E LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Già nell'antichità gli sciamani ebbero modo di osservare la straordinaria vitalità degli animali selvatici, in grado di sopportare condizioni di stress, fame e intemperie che sarebbero risultati fatali a qualsiasi essere umano. Pensarono che se avessero potuto attingere a questo surplus di vitalità avrebbero potuto non solo guarire più facilmente dalle malattie ma anche disporre di più energia per tutte le sfide dell'esistenza e, per questo, decisero di trovare il modo di stringere delle alleanze con gli spiriti degli animali.

Quando cominciarono ad indagare nella realtà non-ordinaria con questo scopo scoprirono che ogni uomo in realtà disponeva già dalla nascita di un alleato animale perché se così non fosse stato non sarebbe sopravvissuto, nella sua fragilità, a pericoli e malattie. Notarono anche che i bambini, ancora vicini alla natura e agli spiriti, conoscevano istintivamente quale fosse il loro animale. Notarono infine che anche gli adulti quando cercavano il loro animale di potere spesso ritrovavano un animale, di solito selvatico, con cui avevano avuto un rapporto speciale da bambini che poi col tempo avevano dimenticato.

Scoprirono anche però che ogni essere umano poteva attingere spontaneamente al potere dell'animale alleato solo in minima parte poiché, per poter acquisire pienamente il potere di cui l'animale lo dotava, era necessario prender coscienza di tale animale e stringere con lui un rapporto più stretto. Scoprirono infine che si poteva avere più di un animale di potere ma che, in ogni caso, uno risultava dominante rispetto agli altri.

Questo alleato animale 'principale' è stato chiamato nelle diverse epoche e nei diversi luoghi con nomi differenti quali *animale guida*, *animale di potere*, *doppio animale*, *nagual*, *madre animale* o *animale totem*. Al di là delle differenze di denominazione, tutti si sono trovati

concordi nel sottolineare la vitale importanza di stabilire un legame più stretto con questo animale per poter attingere alla sua incredibile energia fisica e psichica.

L'animale guida è quindi di solito un animale selvatico, o almeno è meglio che lo sia, poiché gli animali domestici hanno perduto una parte del loro potere naturale durante l'addomesticamento. Il suo spirito può albergare nel nostro corpo, ad esempio nel petto, oppure stare accanto o intorno a noi. Alcuni animali di potere, inoltre, non sono alleati personali ma di un'intera famiglia, di una categoria o di una nazione (li possiamo riconoscere, ad esempio, negli stemmi araldici di alcune famiglie e nelle bandiere di alcuni stati).

Ogni animale ha un potere che lo contraddistingue, diverso da quello degli altri. Così, ad esempio, un serpente velenoso regalerà alla persona che lo ha come guida il potere di trasformare le situazioni negative (velenose) in positive, perché il serpente ha la capacità di gestire nel suo corpo il veleno senza esserne intossicato. Inoltre potrà avere il potere di attaccare a sorpresa in modo estremamente efficace. Però quella stessa persona probabilmente non avrà grosse capacità nello scontro frontale, a meno che abbia l'aiuto di un ulteriore animale come, ad esempio, l'orso. In buona parte però il potere che il singolo animale mette a disposizione del suo protetto è una faccenda privata.

Gli spiriti degli animali possono venirci in aiuto con il loro potere anche in particolari frangenti della vita. Gli sciamani consigliano di prestare particolare attenzione agli animali che ci appaiono in sogno o comunque in modo inaspettato, specie se selvatici e se non ci sono familiari: in tal caso infatti, secondo loro, hanno fatto una lunga strada per venire fino a noi ed offrirci il loro potere. Se ciò non accade, e

quindi non riceviamo queste visite inaspettate, possiamo cercarli noi, seguendo l'insegnamento degli sciamani.

Nella visione sciamanica, l'animale che appare nei nostri sogni è uno spirito potente, non la pallida proiezione di un nostro istinto. Certo se lo crediamo solo la rappresentazione di un istinto, sarà solo questo per noi e non riusciremo ad attingere al suo potere semplicemente perché non crederemo che ci sia. Il sogno allora non porterà a nulla e l'animale si sentirà inutile e se ne andrà via deluso. Per far sì che resti è fondamentale che la persona si impegni ad integrare il potere donato nella vita quotidiana.

L'animale di potere ci offre la connessione con la vitalità primordiale delle bestie selvatiche in senso non solo fisico ma anche psichico e spirituale e ci dona la resistenza alle malattie, la capacità di recupero, il potere di procurarci da vivere e di costruire la nostra strada, di trasformare la realtà, di evolverci e entrare in equilibrio con l'universo. Se allentiamo il nostro rapporto con lui e non ne usiamo il potere, l'animale, sentendosi trascurato, inizia ad allontanarsi per periodi sempre più lunghi, fino a quando non torna più, privandoci del suo potere.

La perdita dell'animale di potere provoca nella persona una diminuzione di vitalità, incapacità di incidere sulla realtà, depressione, debolezza fisica e di carattere e aumento della paura. Senza animale guida la persona è indifesa e può quindi subire attacchi spirituali, ammalarsi facilmente o essere soggetta a malattie croniche. Inoltre, le sue capacità di recupero sono generalmente basse. Secondo gli sciamani esiste un'analogia tra la perdita dell'animale di potere e l'indebolimento del sistema immunitario. In caso di perdita dell'animale guida, è quindi fondamentale procedere al relativo recupero. Una volta riportato alla

persona l'animale, questa sentirà subito o entro pochi giorni, un evidente aumento di energia a patto naturalmente che questa volta integri il potere recuperato nella propria vita.

La tecnica del recupero dell'animale è utile anche a chi, pur avendo un animale di potere, abbia un problema in un campo specifico al di fuori della portata del suo animale. Se ad esempio quest'ultimo non ha alcun potere nelle questioni di denaro la persona potrà avere sfortuna negli affari e difficoltà a raggiungere l'indipendenza economica. In tal caso lo sciamano potrà cercare un animale aggiuntivo che abbia questo particolare dono. L'animale trovato sarà portatore di un potere utile alla persona in quel frangente della vita ma spesso lascerà la persona dopo qualche tempo.

Gli animali di potere rappresentano una splendida metafora delle proprie risorse che si imprime facilmente nella coscienza del cliente. Il significato simbolico dell'animale che si presenta alla mente inconscia del soggetto è sempre legato alle risorse specifiche di quella persona e per questo motivo viene spesso riconosciuto senza difficoltà. I collegamenti con la vita reale divengono immediati e automatici e sovente è il cliente stesso a trovare da sé argomentazioni a sostegno del legame ritrovato, consolidandolo.

5.1. LA RICERCA DELL'ANIMALE DI POTERE

Nelle popolazioni tribali, mentre i cacciatori andavano in cerca di prede nella realtà ordinaria, gli sciamani andavano a caccia di animali di potere nel mondo degli spiriti per riportarli a chi ne aveva bisogno. Come la carne dell'animale nutre il corpo della persona così lo spirito dell'animale nutre la sua anima.

Nella sua caccia spirituale lo sciamano non decide mai a priori quale sia l'animale da recuperare ma cerca lo spirito di un animale che si offra volontario per ridare potere alla persona malata. Per effettuare questa ricerca, l'anima dello sciamano si dirige all'imboccatura del tunnel verso il mondo inferiore. Il proprio animale di potere gli fa da guida mentre egli mantiene salda dentro di sé l'intenzione di incontrare l'animale del cliente, ripetendola anche ad ogni spirito che incontra. Spesso riceve indicazioni sulla strada da percorrere.

L'animale di potere del cliente si rivela mostrandosi allo sciamano per almeno tre volte da tre angolazioni diverse. Può apparirgli prima di profilo, poi di fronte e poi ancora accovacciato, per esempio. Alcuni sciamani, non meno potenti di altri, non 'vedono' immagini ma 'sentono' con gli altri sensi oppure 'percepiscono' quel che è intorno a loro. Anche in questo caso percepiranno l'animale di potere almeno tre volte, in modi diversi, potranno sentirlo dietro di sé, poi di fronte, quindi udirlo fuggire. L'animale può anche mostrarsi come tre animali della stessa specie, ad esempio tre orsi o una coppia di cervi con un piccolo o un'aquila con due uova. Lo sciamano allora chiede all'animale se sia lui l'animale di potere che sta cercando e, se la risposta risulterà affermativa, questo si lascerà prendere. Se sono tre si fonderanno in uno solo o due se ne andranno via. Alcune volte l'animale appare

invece non in carne e ossa ma come una statua, un pupazzo o un disegno che lo raffigura. Non fa nessuna differenza perché tutto è vivo nella realtà non-ordinaria.

L'animale di potere è di solito un animale selvatico. Questo perché l'addomesticamento ne indebolisce l'energia e il legame con la vitalità primordiale della sua specie. Tra gli animali domestici fa però eccezione il gatto perché conserva comunque un suo occulto potere. L'animale può anche essere un animale mitico, come la Fenice o Pegaso o l'Unicorno, o un qualunque animale ibrido, noto alla mitologia o anche sconosciuto. Niente, nella visione sciamanica, è irrealo o impossibile.

Una volta che l'animale di potere si è rivelato, lo sciamano lo stringe a sé badando di non farlo fuggire e lo riporta velocemente attraverso il tunnel fin nel mondo di mezzo. Benché l'animale si sia offerto volontario, spesso si agita, freme o scalpita quando lo sciamano lo prende. Lo sciamano sa che gli animali selvatici sono nervosi e non abituati a essere tenuti fermi o presi in braccio e presta attenzione a non lasciarselo sfuggire lungo la via. Non appena è uscito dal tunnel, lo sciamano lo soffierà nel petto e nella testa del cliente (nella fontanella). Il potere dell'animale infatti risiede nel torace della persona mentre l'animale esce e rientra attraverso il settimo chakra -la fontanella appunto.

Dopo di ciò lo sciamano sigilla il rito scuotendo il sonaglio quattro volte tutt'intorno al corpo del cliente. Poi gli si accosta e gli racconta il viaggio e gli dice quale sia il suo animale di potere. Alcune delle visioni possono avere infatti una risonanza profonda. Nei giorni seguenti il cliente sentirà un aumento di energia ma per attingere pienamente al

potere del proprio animale dovrà comprenderne le abitudini e studiare modi per stabilire un rapporto con lui.

Non tutti gli animali vengono accettati come animali di potere. I mammiferi, i più affini a noi, vanno sempre bene, anche se appaiono ostili. I rettili o i pesci che mostrano le zanne o comunque che appaiono aggressivi vanno rifiutati perché questo è un aspetto assunto dalle intrusioni nocive, come descritto più avanti. Se però il rettile (serpente o altro) o il pesce sono amichevoli, non cercano di mordere, né mostrano i denti, possono essere buoni animali di potere. I serpenti velenosi hanno anzi un grande potere di guarigione. Le intrusioni possono assumere anche l'aspetto di invertebrati, come vermi, crostacei, scorpioni e insetti. Lo sciamano di regola non riporta uno di questi animali come animale di potere anche se paiono amichevoli. La loro energia è così lontana dalla nostra che la maggior parte delle persone non può padroneggiarla. Tra gli insetti va comunque fatta un'eccezione per la farfalla. Tutte le tradizioni concordano nel considerarlo un ottimo animale di potere che non presenta pericoli (sempre che non si presenti in forma di bruco).

Questa tecnica di guarigione può essere utilizzata anche se la persona conosce già il proprio animale di potere. L'evoluzione personale o un cambiamento nelle condizioni di vita possono far sì che il potere del proprio animale non siano utili nella nuova situazione. Ad esempio, una persona che abbia un animale di potere solitario, come un giaguaro o una tigre, di fronte a responsabilità familiari può trovarsi priva di potere. I felini infatti (ad eccezioni di alcuni come i leoni) sono del tutto impotenti nella vita collettiva in quanto sono animali asociali. Chi ha come animale guida un giaguaro, quindi, sarà per tendenza individualista e se vorrà diventare più socievole dovrà trovare un

animale aggiuntivo, dotato di un diverso potere, ad esempio un animale di branco come il delfino o l'oca.

Una situazione di vita in cui il nostro animale di potere è impotente ci fa sentire deboli e indifesi. Perciò in questi casi uno sciamano può andare a caccia di un altro animale che ci aiuti nel nostro problema o nella nostra malattia (per lo sciamano non c'è differenza tra problemi psichici e fisici). A volte questo animale aggiuntivo può acquistare molta importanza nella nostra vita, anche per lunghi anni o per sempre, in altri casi invece è solo un alleato temporaneo.

Secondo gli sciamani, il maggior ostacolo che gli spiriti incontrano nei loro tentativi di aiutarci è che non crediamo -o non crediamo abbastanza- alla loro esistenza. Lo spirito è *reale* nel mondo inferiore ma può essere più o meno reale anche nel nostro mondo: gli sciamani si procurano o si fabbricano oggetti di potere, come unghie, pezzi di pelo, statue, bambole o disegni dei loro spiriti aiutanti proprio per materializzarli. La realtà degli spiriti nel mondo ordinario è instabile ed evanescente: credere con convinzione alla loro esistenza e materializzarli in un oggetto sono cose che aiutano a immedesimarci nel potere che questi spiriti ci donano.

I riti sciamanici non vanno ripetuti, essi funzionano al contrario del metodo scientifico e basano la loro efficacia sull'unicità, sul loro essere assoluti. E' bene che questa regola venga rispettata anche in ipnosi.

E' evidente che la ricerca dell'animale di potere può avere un grande impatto nella persona e, proprio grazie al principio secondo il quale *la conoscenza obbliga*, questa informazione non potrà non influenzare positivamente il soggetto nel suo quotidiano.

5.2. L'INDUZIONE IPNOTICA

E' bene far precedere l'ipnosi vera e propria da un pre-colloquio accurato che descriva le tappe del viaggio sciamanico e trasferisca al cliente il significato profondo di questa esperienza.

Successivamente il counsellor può aiutare il cliente a individuare e memorizzare il *proprio* luogo di partenza per il mondo inferiore (un particolare buco nel terreno, le radici di un determinato albero, una pozza d'acqua speciale, ecc.). A tal fine può essere utile guidarlo in una breve meditazione mirata.

Il percorso ipnotico può poi essere sintetizzato come segue:

1. La persona esprime l'intenzione di incontrare il proprio animale guida.
2. Porta la sua attenzione nel luogo di partenza scelto per il mondo inferiore e fa scivolare la sua coscienza attraverso l'apertura; lì trova un tunnel, generalmente breve dal quale, di solito, si può già intravedere una luce splendente: è la luce del mondo non-ordinario all'uscita del tunnel. Il mondo inferiore si presenta spesso come un luogo naturale incontaminato, con colori e profumi meravigliosi.
3. L'animale guida può attendere la persona appena all'uscita della galleria oppure un po' più avanti. La persona chiede al primo animale che incontra se si tratti del *suo* animale; se non dovesse esserlo o non dovesse incontrare alcun animale, la persona

prosegue il viaggio finché non lo trova; può chiedere a chi incontra sul suo cammino di mostrargli la strada.

4. Una volta individuato l'animale guida, la persona gli chiede quali siano i suoi poteri ed eventualmente se abbia messaggi da trasmetterle e/o doni materiali (oggetti simbolici) da reperire nel mondo ordinario.
5. La persona prende poi l'animale fra le sue mani (se necessario gli chiede di rimpicciolirsi per agevolare l'operazione) e se lo porta al cuore osservando che il potere donato si integri perfettamente nel suo corpo ed entri a far parte di ogni sua cellula. E' utile aiutare il cliente a visualizzare, sentire o percepire questo potere, in modo che il suo inconscio faccia esperienza dell'avvenuta integrazione e si comporti di conseguenza (poiché per l'inconscio non c'è differenza tra il vissuto reale e ciò che viene vividamente immaginato).
6. La persona saluta l'animale guida, lo ringrazia per essersi manifestato e ritorna percorrendo la stessa strada dell'andata, ripassando per il tunnel, fino al luogo di partenza e riporta infine l'attenzione al proprio corpo.

Nei successivi viaggi la persona andrà a visitare l'animale guida nel mondo inferiore per trovare risposte a domande specifiche o per ricevere guarigioni.

E' consigliabile suggerire al cliente di non rivelare a chiunque l'identità del proprio animale alleato perché parlarne in modo aperto e

sconsiderato può portare a sminuire l'esperienza, vanificando gli effetti positivi sortiti nella seduta. E' invece opportuno incoraggiare il cliente a prendersi del tempo per onorare il rapporto con l'animale eterico ritrovato e per studiare modi di integrare nella vita di tutti i giorni il potere ricevuto in dono.

La ricerca del proprio animale di potere risulta preziosa ed efficace non solo per individuare le proprie risorse interiori ed i propri talenti inespressi. Il viaggio sciamanico, infatti, richiede come prima cosa la formulazione di un'intenzione precisa che deve essere ben chiara già prima della partenza: sappiamo quanto questa semplice azione possa essere di grande aiuto per chiarire i termini del problema che desideriamo risolvere. Inoltre, la richiesta di forza, comprensione, saggezza o potere che rivolgiamo all'animale guida nei viaggi successivi al primo è una sorta di riformulazione dei nostri intenti positivi estremamente utile al raggiungimento dell'obiettivo desiderato. Infine, la dissociazione resa possibile dalla metafora dell'alleato animale, oltre ad aiutare a disattivare gli eventuali sabotaggi, permette un dialogo interiore prezioso e una ricerca introspettiva delle soluzioni di grande valore.

CAPITOLO 6

GLI SPIRITI GUARDIANI

APPLICAZIONI IN IPNOSI

Nella visione sciamanica ognuno di noi ha un rapporto costante anche con un certo numero di spiriti che abitano il mondo superiore e che gli danno potere, protezione, aiuto e conoscenza: questi sono denominati *spiriti guardiani*. Alcuni sono spiriti protettori di tutta la nostra famiglia o della nostra stirpe ma altri, come nel mondo inferiore, sono personali e possono manifestarsi a noi in vari modi con le sembianze di antenati, di personaggi celebri del passato, di grandi uomini della filosofia o della medicina, di figure mitologiche che esistono nel sogno collettivo, di figure della religione, di santi, di angeli, arcangeli, guide spirituali, ecc.

Si tratta comunque sempre di anime liberate, di esseri evoluti di pura luce. Vivono in uno stato dove non esistono più gioia, dolore, sentimenti, emozioni ed identità, ma solo pace assoluta ed una consapevolezza e conoscenza totale. Sono pura coscienza libera da qualsiasi limite umano. Ogni uomo ne ha vicino uno o più di uno. Il loro compito è quello di seguire l'evoluzione di un essere, come un tutore verso il proprio pupillo e, per questo, vengono definiti guardiani. Nella visione sciamanica non sempre uno spirito guardiano segue il proprio protetto dalla nascita fino alla morte. Durante la propria vita può capitare che la persona venga assistita nel proprio percorso evolutivo da aiutanti eterici diversi. Tutto dipende dal tipo di guida di cui la persona ha necessità in quel momento: quindi differenti necessità corrispondono a differenti tipi di spiriti guardiani.

Gli spiriti guardiani esistono ad una frequenza vibrazionale più sottile di quella percepibile dai nostri sensi. Questo significa che per noi è difficile vederli e ascoltarli in uno stato di coscienza non alterato ma loro possono invece farlo con noi. Gli spiriti guardiani lavorano con le nostre anime, in armonia con la mente universale, per aiutarci ad ampliare la nostra visione ed elevare il nostro spirito ricordandoci la verità, la bellezza e la bontà insita in ogni cosa.

A parte i personaggi celebri del passato, il cui compito è evidentemente quello di trasmettere ai propri protetti le abilità per le quali nel passato sono diventati noti, e i personaggi mitologici, anch'essi famosi per i loro poteri straordinari e pronti a trasmetterli, nel mondo superiore è possibile incontrare creature angeliche e spiriti guida. Tutti gli spiriti guardiani, in ogni caso, hanno la funzione di guidare e aiutare la crescita della nostra anima mentre frequentiamo la 'scuola' della vita.

Naturalmente nella visione sciamanica ci sono spiriti guardiani preposti alla custodia di ogni cosa esistente in natura, sia animata che inanimata. Accanto agli spiriti guardiani degli esseri umani ci sono dunque gli spiriti della natura legati agli elementi, terra, fuoco, aria, acqua, creature eteriche chiamate in altri contesti culturali *deva*, *elfi*, *fate*, *gnomi* ecc., il cui compito è quello di controllare l'evoluzione del regno minerale, vegetale ed animale ma anche quella degli oceani, delle nubi, dei venti, ecc. Esistono poi gli spiriti guardiani di un continente, di un popolo, di una nazione, di una regione, di una città, di una borgata, di un quartiere, di una casa, ecc. Dove c'è una casa, ad esempio, ci sono spiriti guardiani dell'intero edificio, del nucleo familiare e dell'individuo.

Ogni luogo ha una sua controparte invisibile sul piano eterico. Ogni più piccola particella di materia ha il suo spirito guardiano che ne condivide il destino.

L'esperienza dell'incontro con il proprio spirito guida o con il proprio angelo protettore è sempre qualcosa di estremamente prezioso per il soggetto: rimane scolpita definitivamente nella sua memoria e nel suo cuore e spesso influenza il suo stesso modo di percepire la vita.

6.1. L'INDUZIONE IPNOTICA

Anche in questo caso è bene dedicare tempo al pre-colloquio per trasferire al cliente il significato profondo dell'esperienza che si accinge a compiere.

Prima di iniziare l'ipnosi vera e propria, il cliente deve cercare un luogo di partenza per il mondo superiore e memorizzarlo bene; può andar bene anche lo stesso luogo del mondo inferiore poiché possieda caratteristiche adeguate: un albero, ad esempio, può costituire una valida via di accesso sia al mondo inferiore, attraverso le sue radici, sia al mondo superiore, attraverso le sue fronde. Anche in questo caso è possibile aiutare il cliente con una breve meditazione mirata.

Nella visione sciamanica il mondo è avvolto in una grande tela con delle piccole finestrelle che sono le stelle. Quando facciamo un viaggio astrale dobbiamo attraversare questa grande tela. Per raggiungerla dobbiamo volare e, per volare, possiamo aiutarci con la natura salendo sulla cima di un albero o su quella di una montagna o, ancora, pensando di essere in un mulinello d'aria, o di salire attraverso un raggio del sole, ma possiamo anche scegliere di salire attraverso un camino o la cima di un edificio.

Se ci fa piacere possiamo chiedere l'aiuto del nostro animale guida che può accompagnarci nel mondo superiore oppure possiamo chiedere l'aiuto dell'*oca bianca*, tradizionalmente utilizzata per raggiungere questi mondi.

Prima di iniziare il viaggio si manifesta una forte intenzione di volare, di andare verso l'alto e di incontrare il proprio spirito guardiano. Sappiamo di essere nel mondo superiore quando sentiamo rompere la membrana, la grande tela che avvolge il mondo. Non appena arrivati chiediamo al nostro animale guida o all'oca bianca (se abbiamo chiesto il loro aiuto) di attenderci appena al di fuori della membrana e di lì continuiamo il viaggio da soli.

Il mondo superiore è prevalentemente abitato da spiriti che si manifestano sotto una forma umana e, come abbiamo visto, si tratta sempre di anime liberate, non più attaccate al nostro mondo. A questo punto chiamiamo il nostro spirito guardiano utilizzando l'intenzione. Quando ci appare chiediamo se è lui e, se non dovesse esserlo, gli chiediamo che ci indichi la strada per trovare il nostro protettore. Quando incontriamo il nostro spirito guardiano, come abbiamo fatto per il nostro animale guida, possiamo chiedergli la sua funzione, eventuali messaggi e doni simbolici.

Questi passaggi, nella seduta ipnotica, possono essere sintetizzati come segue:

1. La persona esprime l'intenzione di incontrare il proprio spirito guardiano.
2. Porta la sua attenzione nel suo luogo di partenza per il mondo superiore e sale con il metodo scelto, con o senza l'aiuto del proprio animale guida o dell'oca bianca.

3. Si ferma solo quando sente rompere la membrana e, nel caso in cui si sia fatta accompagnare da un animale, gli chiede di aspettare lì: da questo punto dovrà procedere da sola.
4. La persona entra nel mondo superiore e, a volte, trova già lì il proprio spirito guardiano che normalmente si presenta con sembianze umane.
5. La persona chiede allo spirito che incontra per primo se è lui il suo protettore e se non dovesse esserlo o non dovesse vedere alcuno spirito prosegue il viaggio finché non lo individua. Può chiedere a chi incontra sul suo cammino di mostrargli la strada.
6. Una volta trovato il proprio spirito guardiano, la persona chiede quali siano le conoscenze che questi le porta in dono ed eventualmente se abbia messaggi da trasmetterle e/o doni materiali (oggetti simbolici) da reperire nel mondo ordinario.
7. La persona saluta lo spirito guardiano, lo ringrazia per essersi manifestato e ritorna percorrendo la stessa strada dell'andata, ripassando per la membrana, scendendo con o senza l'aiutante animale fino al luogo di partenza e riporta infine l'attenzione al proprio corpo.

Nei successivi viaggi la persona andrà a visitare il proprio spirito guardiano nel mondo superiore per acquisire competenze spirituali o per trovare consiglio sul proprio percorso evolutivo (per farsi aiutare a risolvere problemi pratici c'è il mondo inferiore). E' bene ricordare però

che siamo nel mondo non-ordinario e che, pertanto, non ci sono regole precise: è il regno della possibilità.

La ricerca dei propri spiriti guardiani, come già per gli animali di potere, risulta preziosa ed efficace per più ragioni:

- ci permette di individuare i nostri talenti inespressi;
- ci offre sostegno nelle nostre aspirazioni più elevate;
- ci aiuta a chiarire a noi stessi i termini del problema che desideriamo risolvere attraverso l'identificazione di un'intenzione precisa;
- ci permette di formulare intenti positivi estremamente utili al raggiungimento degli obiettivi desiderati;
- rende possibile la dissociazione attraverso la metafora della guida spirituale, dando avvio ad un dialogo interiore prezioso e ad una ricerca introspettiva delle soluzioni;
- dà espressione alla parte più saggia di noi;
- permette di disattivare eventuali sabotaggi.

Queste le ragioni principali per cui è consigliabile adottare questa tecnica a sostegno delle altre. Inoltre sappiamo che attribuire

significato alla vita equivale a promuovere la piena auto-realizzazione della persona e ad appagare il suo desiderio più o meno latente di trascendere i limiti della realtà quotidiana e di espandere la propria coscienza. Lo sviluppo della dimensione spirituale sembra imprescindibile per raggiungere questi obiettivi.

CAPITOLO 7

L'ESTRAZIONE SCIAMANICA

NEL PERCORSO IPNOTICO

7.1. L'INTRUSIONE

Agli occhi dello sciamano le malattie sono dovute a un numero limitato di cause: una delle più frequenti è un oggetto estraneo penetrato nel corpo (*intrusione*). In tal caso i sintomi sono più spesso fisici che mentali, a meno che l'intrusione si sia introdotta nella testa o nel petto.

Un oggetto estraneo che entra nel corpo può suonare strano a un occidentale. Peggio ancora se si dice che questi oggetti possono essere schegge d'osso, frammenti di vetro, chiodi, bruchi pelosi, ragni, scorpioni, insetti, rettili e perfino pesci. In effetti l'oggetto spesso non ha una realtà fisica, tuttavia ha una ben definita realtà spirituale e il suo aspetto ne rivela lo specifico potere. Così se nel corpo di una persona lo sciamano può scorgere la presenza di un ragno, vuol dire che l'oggetto estraneo causa della malattia condivide il potere del ragno: guardando i significati simbolici di questo animale si potrà capire quale sia la natura del male.

Il fatto che molte malattie siano dovute a un'entità estranea penetrata nell'organismo, è un'idea presente anche nella medicina tradizionale (batteri e virus). La differenza è che quando uno sciamano estrae un'intrusione, non estrae materialmente un germe ma estrae la 'forza vitale' (o energia o anima) del virus o del batterio. In certi casi però malattie che per la scienza non sono provocate da agenti patogeni esterni, appaiono agli occhi dello sciamano come causate dall'intrusione di oggetti estranei che devono essere estratti. Possiamo ipotizzare che in questi casi la scienza non abbia ancora scoperto l'agente esterno (il raffreddore, provocato da un virus, un tempo si credeva dovuto semplicemente ai colpi di freddo; l'ulcera, da sempre

individuata dagli sciamani come un'intrusione, solo di recente è stata riconosciuta dai medici occidentali (effetto di un batterio).

La malattia vista come l'intrusione di un invertebrato, di un rettile o di un pesce, non è un'idea tanto esotica come sembra, si pensi ad esempio al cancro. I primi medici che l'hanno studiata, gli hanno dato questo nome, un termine antico per granchio, perché nel diffondersi prende appunto la forma di un granchio. Avrebbero potuto chiamarlo anche ragno, l'aspetto è analogo, ma a loro è apparso come granchio perché istintivamente hanno percepito in quell'entità il potere del granchio (l'intuizione sciamanica è una dote naturale dell'uomo). Altri esempi sono i polipi e il lupus. Non va comunque dimenticato che sciamani e medici scrutano dentro livelli differenti della realtà che non è utile avvicinare.

Le intrusioni sono entità elementari che popolano il mondo in cui viviamo, sciamanicamente denominato *mondo di mezzo*. Nella maggior parte dei casi non si tratta di entità cattive in sé ma di entità dotate di un'energia incompatibile con la nostra, proprio come i parassiti e gli insetti di cui hanno l'aspetto.

Gli ambienti naturali modificati, le ristrutturazioni di case e, in particolar modo, gli sconvolgimenti emotivi nella vita nostra o altrui, creano terreno fertile per il proliferare di queste entità, perché dolore e sofferenza smuovono più in profondità di altre emozioni bruchi e ragni invisibili che possono insinuarsi nel nostro corpo se non siamo attenti, consapevoli e ben difesi. Le entità più grosse e pericolose vivono lontane in recessi oscuri del mondo spirituale e raramente rischiamo di incontrarle, tranne quando tempeste emotive o altre condizioni particolari le portano in superficie, proprio come le grandi piogge fanno uscire allo scoperto insetti e ragni enormi, di cui non sospettavamo

l'esistenza. Talora però uno spirito può farci ammalare semplicemente perché i suoi interessi entrano in conflitto con i nostri: si pensi, come analogia materiale, ai parassiti e ai germi che per sopravvivere devono danneggiare l'organismo ospite: anche questo fa parte del ciclo naturale.

La malattia specifica causata da un'intrusione dipende non solo dal potere dell'oggetto estraneo ma anche dalla persona colpita. Infatti, in generale, il male si sviluppa nella zona più vulnerabile, dove un indebolimento (che può essere causato dalla perdita di un frammento d'anima) ha lasciato un vuoto. Ciò che rende spesso difficile rimuovere un'intrusione è il legame emotivo inconsapevole tra il malato e la sua malattia. Questi, di fatto, la trattiene e non vuole lasciarla andare. Spesso intrusioni estratte dopo qualche tempo ricompaiono uguali nel corpo del paziente, come se si rigenerassero spontaneamente.

L'intrusione spesso colma un vuoto interiore, causato, ad esempio, da una carenza come la perdita di un frammento d'anima. Questo crea un legame tra l'intrusione e la persona, la quale ne sente la mancanza e l'attira nuovamente dentro di sé. E' importante quindi che il paziente sia disposto ad abbandonare l'attaccamento ai suoi modelli mentali. Questo, tra l'altro, spiega il perché l'estrazione delle intrusioni è spesso più rapida ed efficace su bambini e animali. E' infine importante comprendere che, nella visione sciamanica, la malattia ci è amica perché denuncia una mancanza di equilibrio di cui siamo incoscienti permettendoci di porvi rimedio.

Le estrazioni di forme pensiero non sono certo una novità per l'ipnosi. Dare ai disagi fisici o psichici forma, consistenza, colore, peso -e quanto altro si possa immaginare utilizzando i cinque sensi- per poi estrarli dal proprio corpo è un'esperienza nota anche alla PNL. Inoltre, nella visione spirituale, il pensiero è

l'elemento basilare di ogni creazione. Le forme-pensiero sono reali. I pensieri che accettiamo come veri divengono le nostre convinzioni e l'insieme delle nostre singole convinzioni forma il nostro personale sistema di pensiero.

Le nostre forme-pensiero creano le circostanze e gli eventi della nostra vita perché attiriamo e sperimentiamo ciò in cui crediamo. Per cambiare le nostre esperienze, dobbiamo cambiare le nostre convinzioni divenute forme-pensiero. La malattia non è da considerarsi quindi un nemico da sconfiggere ma un segnale dell'anima che cerca di comunicarci il suo mal-essere per convinzioni (forme-pensiero) distruttive, offrendoci così l'opportunità di modificarle. L'individuazione delle nostre forme-pensiero depotenzianti ci permette anche di capire quale sia la relazione tra il pensare e l'ammalarsi e ci consente di mettere in atto strategie per evitare che questo accada.

Questa visione, tra l'altro, si sposa magnificamente con il costruttivismo: se è vero che *la realtà è un'invenzione* è anche vero che noi stessi siamo un'invenzione e che possiamo quindi re-inventarci a nostro piacimento, sostituendo vecchie forme-pensiero limitanti con altre che ci valorizzano e ci potenziano.

7.2. L'ESTRAZIONE DELL'INTRUSIONE

Nell'esperienza sciamanica, le energie estranee che si insinuano nel corpo umano facendolo ammalare hanno reazioni e comportamenti simili a quelli degli animali. Per rimuovere tali intrusioni dal corpo del malato, lo sciamano può attirarle fuori con qualche stratagemma oppure estrarle direttamente.

Nella cattura con stratagemma, per attirare l'entità estranea, gli sciamani utilizzano particolari odori, di solito aromatici e dolci, per farla cadere in trappola. Sembra che gli odori abbiano una speciale influenza sui mondi degli spiriti, soprattutto l'aroma del tabacco e della cera d'api. A volte lo sciamano usa uno strumento di potere per tirarla fuori: come una freccia, un dente d'animale, un bastoncino, un osso appuntito o un coltello sacro. Comunque lo strumento è sempre un oggetto di potere indicato da uno spirito alleato che deve essere adoperato solo secondo le istruzioni di quest'ultimo. In alcuni casi il suggerimento arriva durante la guarigione stessa. Un bravo sciamano segue sempre queste ispirazioni improvvise anche se paiono strane, perché si lascia condurre senza resistenze nel flusso della vita.

Se decide, invece, di agire direttamente, entra nel tunnel e chiama lì il suo animale di potere. Come prima cosa deve localizzare e individuare le intrusioni con precisione e per fare questo egli chiede al suo alleato di mostrargli il corpo del paziente come fosse di vetro. Vedendo il corpo del malato come vetro può scorgere al suo interno le intrusioni, notandone chiaramente la posizione e l'aspetto.

Una volta individuate tutte (di solito si ferma a tre punti nel corpo, rimandando eventuali ulteriori intrusioni a un'estrazione successiva),

procede all'estrazione. Il modo più semplice di estrarre un'intrusione è farlo fare direttamente al proprio animale guida in modo da non toccarla poiché il suo potere è velenoso: sarebbe come prendere in mano un ragno tropicale o un cobra. Sarà dunque solo l'animale di potere a entrare in contatto con l'intrusione così come sarà lui a tirarla fuori. Una volta estratta, lo sciamano chiederà all'animale alleato di restituirla alla natura: nella natura l'intrusione ha modo di integrarsi in modo benefico, senza danneggiare nessuno.

Terminata l'operazione lo sciamano chiude i buchi lasciati dall'estrazione poiché questi, anche se invisibili, sono come ferite di un intervento chirurgico: questa operazione può essere fatta anche dal cliente stesso attraverso una visualizzazione mirata.

In ipnosi, l'estrazione ha la funzione di far immaginare vividamente al soggetto che il proprio disagio fuoriesca dal corpo, cosicché il suo inconscio possa percepire il problema come risolto ed agire di conseguenza. Ricordiamo che per l'inconscio non c'è infatti differenza tra le esperienze realmente vissute e quelle vividamente immaginate, per cui attribuire al disagio una forma, una dimensione, un colore e quant'altro il soggetto riesca a immaginare, risulta di sicuro aiuto nell'eliminazione dello stesso. L'estrazione può essere utilizzata con successo in caso di problemi sia fisici che emotivi.

7.3. L'INDUZIONE IPNOTICA

Prima di iniziare l'ipnosi vera e propria è bene che il cliente parli della sofferenza di cui si vuole liberare e vi 'entri': sentire la propria sofferenza in profondità aiuta la persona a ridurre la componente razionale attivata dalla parola a favore di quella emotiva.

E' utile poi che esprima anche verbalmente l'intenzione di volersi liberare di questa sua sofferenza poiché la manifestazione verbale dell'intento lo aiuta a prendersi la responsabilità della propria guarigione e a diventarne parte attiva.

Quindi il counsellor ricapitola a grandi linee le tappe del percorso ipnotico e spiega che tutto ciò che sta per avvenire non ha nulla di magico ma molto di simbolico.

L'induzione può quindi avere inizio e può essere sintetizzata come segue:

1. Il cliente si reca con la propria coscienza presso il luogo di partenza per il mondo di sotto; entra quindi nel tunnel.
2. Non appena si trova all'interno del tunnel, chiama lì il proprio alleato e si fa mostrare il luogo, all'interno della galleria, designato ad ospitare il rituale di guarigione.
3. Chiede poi al proprio animale guida di aiutarlo a visualizzare una copia in vetro del proprio corpo, completamente trasparente.

4. Chiede quindi al proprio animale alleato di mostrargli all'interno del corpo di vetro che cosa ci sia da togliere.
5. Fa fare l'estrazione dal suo alleato e osserva tutto il processo fino a quando è terminato: è importante che il cliente ne sia testimone.
6. In caso di difficoltà, chiede all'animale alleato se ci siano strumenti, tecniche, rituali particolari o anche aiutanti specifici per estrarre quel tipo di energia.
7. Una volta estratta l'energia intrusa, chiede all'alleato di riportarla nella natura ed osserva l'animale mentre esegue le direttive.
8. Chiude i 'buchi' lasciati dall'estrazione: questo può essere fatto indifferentemente dall'alleato o dal cliente stesso con una visualizzazione.
9. Verifica con il proprio alleato se ci sia qualcosa di specifico da fare alla fine della seduta (gli può venir chiesto di rintracciare un oggetto particolare o di compiere un breve rituale o altre cose che avranno comunque sempre un alto valore simbolico per il cliente).
10. Ringrazia l'alleato per l'avvenuta guarigione e si congeda. Qui è importante che il cliente si esprima mentalmente come se la guarigione fosse già avvenuta, in modo che l'inconscio abbia modo di registrare questa informazione e comportarsi di conseguenza.

11. Ripercorre tutta la strada dell'andata all'inverso fino a che riprende piena coscienza del proprio corpo.

12. Segue la fase della condivisione dell'esperienza (molto importante): è la fase in cui il cliente porta elementi inconsci alla propria coscienza. Inoltre, illustrando l'accaduto, il soggetto si prende la responsabilità del proprio vissuto. E' bene che il significato simbolico dell'esperienza sia ricercato dal cliente stesso; la funzione del counsellor in questo caso è quella di testimone, potrà intervenire con eventuali suggerimenti solo se il cliente rintraccia significati evidentemente fantasiosi e non contestualizzabili.

13. Il counsellor ricorda al cliente che si tratta di un'esperienza 'sacra', con decine di millenni di storia alla spalle e che quindi va rispettata, considerandola non come un gioco curioso ma come una preziosa occasione di guarigione (in senso ampio).
L'apprezzamento è un fattore fondamentale affinché quest'ultima si verifichi.

14. E' bene informare il cliente che dopo ogni guarigione spirituale il disturbo può anche peggiorare per un breve periodo per poi risolversi completamente e che questo è il normale processo di rinascita sciamanica. Corpo, anima e spirito hanno bisogno di tempo per integrare la nuova situazione energetica e riequilibrarla. Si può consigliare al cliente di passare del tempo nella natura in quanto questo ha un effetto rigenerante.

In sede di condivisione dell'esperienza della seduta, può essere utile che il counsellor incoraggi le persone particolarmente predisposte all'introspezione ad indagare anche sullo specifico potere simbolico che porta l'intrusione, per poter comprendere la natura del disagio e la causa che l'ha resa possibile: se, come sostiene lo sciamanesimo, una parte di sé in qualche modo desidera trattenere il disagio per colmare un vuoto interiore, quale potrebbe essere questo vuoto? Facendo finta che la visione sciamanica sia davvero reale in che cosa la malattia risulterebbe funzionale al cliente? E' utile a questo proposito ricordare che nella visione sciamanica la malattia ci è amica perché denuncia una mancanza di equilibrio di cui siamo incoscienti, permettendoci di porvi rimedio.

Il pregio di quest'indagine è nel far assumere al cliente la responsabilità della propria malattia e, di conseguenza, della propria guarigione. Le moderne ricerche hanno dimostrato come la mente abbia un ruolo fondamentale nella guarigione del corpo e l'ipnosi sciamanica intende sfruttare questo potere della mente in tutta la sua potenzialità. Inoltre, come più sopra ricordato, il rendere il cliente testimone dell'avvenuta estrazione permette di ingannare l'inconscio per il quale non c'è differenza tra ciò che realmente viviamo e ciò che vividamente immaginiamo.

CAPITOLO 8

IL RECUPERO DELL'ANIMA

NEL PERCORSO IPNOTICO

8.1. L'ANIMA NELLA VISIONE SCIAMANICA

Innanzitutto è importante capire cosa s'intende con il termine anima in un contesto sciamanico. L'anima è l'essenza vitale che 'anima' appunto il nostro corpo e la nostra mente. Alberga dentro di noi ma ha la capacità uscire dal nostro corpo e di esistere in altre dimensioni. L'anima è tutto quel che ci rende persone uniche e vive: mente, emotività, carattere, volontà, personalità, ma anche metabolismo, funzioni fisiologiche, perché nella visione sciamanica non c'è separazione tra corpo e psiche.

8.2. LA PERDITA DELL'ANIMA

Nonostante il monoteismo ci abbia abituati a vedere l'anima come un'entità indivisibile, secondo gli sciamani frammenti dell'anima possono andar perduti.

In generale traumi fisici o psichici troppo intensi per la persona (come un grande spavento, il rischio di morte, una violenza sessuale, ma anche traumi affettivi subiti da bambini) provocano l'allontanamento di parti d'anima. Una parte della forza vitale lascia il corpo provocando una diminuzione di energia con conseguenze sia fisiche che psichiche.

Non ci sono tuttavia criteri assoluti che regolino l'allontanamento dell'anima e una persona può perdere un frammento d'anima in seguito a un evento traumatico che su un'altra potrebbe non avere alcun effetto. Certo è che la mancanza di potere personale o la perdita di precedenti frammenti la rendono meno resistente e più soggetta all'allontanamento. La perdita dell'anima genera perdita dell'anima (il trauma che causa la perdita dell'anima è molto spesso inflitto da persone che a loro volta sono state vittima degli stessi traumi).

L'allontanamento dell'anima si manifesta come un improvviso attacco di apatia e di indifferenza; si perde la gioia di vivere, lo spirito d'iniziativa, ci si sente vuoti, tutto sembra inutile. Questa sensazione di non essere completamente vivi è un dolore continuo anche se sottile, che viene spesso mascherato con droghe, divertimenti, sesso compulsivo, dipendenze di vario genere (cibo, lavoro, ecc.). Anche le malattie fisiche possono esserne un sintomo. Poiché l'universo non tollera il vuoto, la malattia può andare a colmare lo spazio lasciato da quel

frammento della nostra essenza che si è distaccato. Il coma ne è l'esempio estremo. Se l'anima manca del tutto il paziente muore.

In realtà, secondo Sandra Ingerman - la principale praticante della tecnica del recupero dell'anima negli Stati Uniti - la perdita dell'anima è un fatto positivo in quanto è il modo in cui la psiche di una persona può sopravvivere ad un evento doloroso. Per esempio, se ci troviamo coinvolti in uno scontro automobilistico frontale, in quel momento l'ultimo posto dove vogliamo essere è nel nostro corpo, per questo una parte della nostra anima si distacca, per evitare di essere intaccata dal trauma. La perdita dell'anima, insomma, è uno strumento di difesa quando il trauma o la paura sono così grandi da provocare il bisogno di un sollievo immediato.

Il problema è che la parte dell'anima che si distacca non sempre torna di sua iniziativa. Spesso rimane separata per un tempo indefinito, lasciando la persona in uno stato di indebolimento e di depressione. Secondo lo sciamanesimo tra i sintomi della perdita dell'anima possono figurare malattie croniche o di immunodeficienza, depressione cronica, perdita della memoria, oppure un senso di alienazione rispetto agli altri o alla vita in generale. Se il frammento di anima che si distacca è ad esempio la parte di noi che prova gioia, ottimismo e amore, finché non lo recuperiamo non possiamo sentirci veramente felici o completi.

Anche i cambiamenti di carattere o il ritornare bambini tipici della vecchiaia sono causati da perdita delle parti più complesse dell'anima che contengono la personalità individuale. Spesso in questi casi il recupero è impossibile perché l'anima se n'è andata a causa della degenerazione del cervello con cui non è più in grado di interfacciare. E' come se la persona fosse già morta in parte.

Nella nostra cultura crediamo che la morte sia un evento unico mentre nello sciamanesimo essa avviene un po' per volta: molti vecchi internati nelle case di riposo, incapaci di pensare e ricordare, sono agli occhi dello sciamano già morti. La loro anima ha seguito il suo cammino e nel corpo ne rimane solo un residuo a controllare le poche funzioni fisiologiche, sentimenti e pensieri elementari. Spesso assistiamo alla triste situazione di parenti e amici che cercano di parlare con la persona sciamanicamente già morta nella speranza di ottenere uno sguardo di risposta che riveli la persona che conoscevano una volta ma questa non è più in quel corpo e per parlare con lei si dovrebbe viaggiare in altre dimensioni. Nella visione sciamanica, infatti, la persona di un tempo non si è degenerata, come sostiene la medicina: semplicemente non è più lì.

8.3. IL NON RITORNO DELL'ANIMA

Durante un trauma fisico o psichico, dunque, spesso la parte di anima che più si sente vulnerabile lascia il corpo per non venir ferita. E' per questo che spesso nel corso di un'esperienza traumatica ci sembra di non provare niente: l'anima (un frammento) se n'è andata. Se ad abbandonare il corpo è una parte d'anima che governa la coscienza, si ha uno svenimento o il coma. Normalmente, passato il pericolo, il frammento rientra da sé. Se però questo non avviene si avranno menomazioni psichiche e spesso anche fisiche. L'anima che fugge può nascondersi in qualche luogo del mondo di mezzo o anche fuggire nel mondo inferiore o nel mondo superiore e rifugiarsi lì da qualche parte, restandovi per decine d'anni o per sempre se non la si va a cercare per riportarla indietro.

L'anima, ad esempio, può decidere di non fare ritorno perché la causa della fuga costituisce un pericolo per lungo tempo come quando una persona subisce abusi per anni o viene picchiata sistematicamente: può allora rimanere nei dintorni per un certo tempo sperando che la situazione cambi ma se questo non accade si allontana per sempre.

L'anima può andarsene e non far ritorno anche quando non accetta un evento grave che la persona ha subito, come la perdita di un figlio, del partner o di un'altra persona molto cara.

Anche la delusione delle proprie ambizioni o di un sogno coltivato a lungo può far allontanare l'anima per sempre.

A volte l'anima può vagare senza meta perché, passato lo spavento, vorrebbe tornare nel corpo a cui appartiene ma non riesce a ritrovarlo; altre volte può capitare invece che venga 'rubata', 'ceduta' o 'venduta'.

L'anima può esser *rubata* dagli spiriti e questo può accadere se si intraprendono viaggi sciamanici senza cautele ma può anche esser rapita da un essere umano quando, ad esempio, si vive un amore esageratamente possessivo. Una madre molto attaccata al figlio può temere il momento in cui non le sarà più vicino e rubargli l'anima per tenerla sempre con sé. Oppure un uomo che ama molto la sua partner ma ne viene lasciato può cercare di rubarle l'anima per trattenere qualcosa di lei. In tutti questi casi e in molti altri, il 'ladro' per riuscire a compiere il furto sfrutta il legame affettivo con la vittima e di solito la sua fragilità. Le anime rapite restano in generale vicino al loro rapitore con cui spesso hanno un legame di dipendenza. Questo può rendere difficile per lo sciamano riportarle indietro.

L'anima può venire anche *ceduta* e questo si verifica spesso nei rapporti d'amore in cui la persona ha bisogno di essere accettata o protetta. A volte questa cessione viene fatta a un gruppo, a un'organizzazione, a un ideale o a una setta. Finché il rapporto con il partner o il gruppo riesce a riempire il vuoto causato dalla perdita dell'anima la persona si sente appagata, quando però il legame si spezza la persona sperimenta un grande vuoto interiore e cade preda di depressioni e, frequentemente, di dipendenze da alcol, farmaci, cibo o altre abitudini ripetitive.

La *vendita* dell'anima accade invece ogni volta che rinunciamo a una parte essenziale di noi stessi in cambio di un vantaggio o di un tornaconto materiale. In generale, la cessione come pure la vendita

della propria anima avviene quando si ha scarsa stima della propria particolarità.

Talvolta tuttavia la perdita dell'anima non avviene a causa di nessuna di queste cose bensì per lo stress e le frustrazioni che accumuliamo nella nostra vita di tutti i giorni e, anche in questo caso, se la situazione non cambia, l'anima può decidere di non fare ritorno.

8.4. IL RECUPERO DELL'ANIMA

Il recupero dell'anima è una classica tecnica sciamanica di guarigione, sperimentata nei secoli da culture indigene di varie parti del mondo. Per praticare un recupero dell'anima, lo sciamano intraprende un viaggio visionario nella realtà non-ordinaria, uno spazio che si trova al di là del mondo tridimensionale. Il frammento d'anima smarrita può essere ovunque, ad esempio nel luogo in cui l'evento traumatico è accaduto, oppure presso la persona cui il frammento è stato ceduto o, ancora, può essersi andato a ricongiungere alla propria parte eterna. Con l'aiuto del suo animale di potere o spirito guardiano, lo sciamano rintraccia le parti dell'anima mancanti (spesso più di una) e le restituisce al cliente.

Un frammento d'anima è come un'anima a sé, si comporta cioè come un'anima indipendente. Di solito, le parti dell'anima appaiono in forme umanoidi, anche se, occasionalmente, si possono sentire anche soltanto come dei semplici campi energetici. L'ambientazione in cui queste parti appaiono contengono spesso informazioni reali o simboliche sul problema del cliente. Lo sciamano abbraccia le parti dell'anima che si sono distaccate e, tornando alla realtà ordinaria, le soffia dentro il cuore e la testa del cliente. Se la persona sottoposta al rito non è fisicamente presente, le parti dell'anima mancanti possono essere soffiate nella direzione geografica in cui il cliente si trova oppure soffiate dentro ad un cristallo di quarzo e che poi gli viene consegnato. Non è lo sciamano che fa tornare l'anima ma l'intenzione del cliente. Lo sciamano mostra solo la strada alla parte di anima perduta.

Quando si procede ad un recupero dell'anima si cercano le parti dell'anima che vogliono tornare indietro e che possono aiutare il cliente in quel momento. Ciò che viene portato indietro è il frammento d'anima

non il trauma. Le parole utilizzate per spiegare il recupero dell'anima sono di vitale importanza ai fini della guarigione.

Il risultato di un rituale di recupero dell'anima può essere evidente o sottile ma quasi sempre il cliente sente che ha prodotto dei cambiamenti positivi nella sua vita, anche quando le informazioni riportate non hanno per lui senso logico. Questo è uno dei misteri della guarigione sciamanica.

Il recupero dell'anima in ipnosi può essere utilizzato tutte le volte in cui si ritiene possa risultare utile far rielaborare traumi passati per poi archivarli definitivamente. La metafora del frammento d'anima che si ricongiunge al resto è molto efficace e suggestiva e permette al soggetto di chiudere definitivamente con il passato e di guardare avanti, più leggero e fiducioso.

8.5. L'INDUZIONE IPNOTICA

“In quella casa ci ho lasciato il cuore”, “una parte di me è morta con lui”, “da quando è successa quella cosa non sono più lo stesso”: quante volte abbiamo pronunciato o abbiamo sentito pronunciare queste parole? Bene queste espressioni, nella visione sciamanica, altro non sono che la chiara testimonianza di una perdita di un frammento d'anima. Se davvero dal momento del trauma non ci sentiamo più gli stessi significa che una parte di noi ci ha abbandonato senza fare spontaneamente ritorno. Tuttavia anche se non abbiamo mai utilizzato queste espressioni e non le sentiamo nostre ma spesso sperimentiamo una sensazione di vuoto interiore, stanchezza di vivere o depressione cronica può essere utile procedere ad un recupero dell'anima perché spesso queste forme di disagio non sono che effetti della sua frammentazione. Ecco che allora l'ipnosi ci offre l'opportunità di andare a cercare queste parti di noi e reintegrarle nella nostra vita, ricostituendo così la nostra interezza spirituale e il nostro equilibrio psico-fisico.

Anche in questo caso, il pre-colloquio ha una funzione fondamentale perché il processo ipnotico sia valorizzato ed abbia successo.

Prima di iniziare l'induzione vera e propria è bene far parlare il cliente del proprio vuoto interiore e aiutarlo ad 'entrare' in questo vuoto. Parlare non è sufficiente, è bene che questa sensazione sia sentita anche emotivamente.

E' poi utile far esprimere verbalmente il desiderio di liberarsi di questa sensazione: la manifestazione verbale dell'intento aiuta il cliente a

prendersi la responsabilità della propria guarigione e a diventarne parte attiva.

Infine è bene che il counsellor ricapitoli a grandi linee le tappe del percorso ipnotico e spieghi che questo non ha nulla di magico ma molto di simbolico e che, in alcuni casi, potranno presentarsi alla coscienza situazioni realmente vissute.

L'induzione può quindi avere inizio e può essere sintetizzata come segue:

1. Il cliente si reca con la propria coscienza presso il proprio luogo di partenza per il mondo inferiore ed entra nella galleria.
2. All'uscita del tunnel chiama il proprio alleato e gli chiede di essere accompagnato nel luogo e nel tempo in cui si trova il primo frammento d'anima che è pronto a far ritorno. Durante tutto il tragitto, il cliente tiene sempre ben ferma l'intenzione perché è questa a guidare il viaggio nel mondo non ordinario.
3. Una volta individuato con l'aiuto dell'animale alleato il frammento d'anima perduto, si accosta ad esso, lo prende tra le mani e gli chiede quale sia il potere che ha portato con sé (potrebbe essere la capacità di provar gioia, amore, entusiasmo, ecc.).
4. Se necessario, il cliente dialoga silenziosamente con il frammento d'anima per convincerlo a fare ritorno. Spesso è utile rassicurare il frammento circa l'eliminazione della causa per la quale si era distaccato. Può rivolgersi a questo frammento come si

rivolgerebbe a un bambino spaventato, con amore e fermezza. In alcuni casi l'anima può porre condizioni per il proprio ritorno e farsi promettere di cambiare schemi mentali depotenzianti o abitudini distruttive.

5. Terminata la parte di contrattazione e persuasione del frammento, il cliente porta il frammento al cuore, osservando il processo fino a quando percepisce il frammento come parte integrante dell'anima. In alcuni casi può essere utile che il cliente ricordi al frammento che la riunificazione dell'anima è sempre positiva poiché entrambe le parti trovano la loro piena realizzazione solo nell'interezza.
6. In caso di difficoltà, il cliente può chiedere all'animale alleato se ci siano strumenti, tecniche, rituali particolari o aiutanti specifici per recuperare il frammento. In alcuni casi può essere necessario ricorrere a veri e propri stratagemmi per portare il recupero a buon fine.
7. Il cliente si fa quindi accompagnare dal proprio animale guida dal frammento d'anima successivo che necessita di essere recuperato ed integrato e ripete il procedimento descritto.
8. Se lo si ritiene opportuno il cliente può ricercare anche un terzo frammento sempre con le stesse modalità; tre è generalmente il numero massimo di frammenti che possono essere recuperati in un unico viaggio.

9. Il cliente verifica con il proprio alleato se ci sia qualche rituale simbolico specifico da fare alla fine della seduta (spesso viene richiesto di onorare le parti dell'anima che hanno fatto ritorno per un periodo più o meno lungo).
10. Ringrazia l'alleato per l'aiuto prestato e si congeda. Ripercorre la strada di ritorno, ripassando dal luogo di partenza, fino a rientrare con la coscienza nel proprio corpo.
11. Segue la condivisione dell'esperienza. E' interessante a questo punto verificare se le immagini/sensazioni sperimentate dal cliente appartengano all'esperienza passata o alla dimensione simbolica. In quest'ultimo caso è bene far ricercare il significato dal cliente stesso; la funzione del counsellor è quella di incoraggiare il soggetto ad indagare da sé sulla causa che ha reso possibile la perdita dell'anima, intervenendo con eventuali suggerimenti solo se il cliente rintraccia significati fantasiosi e non contestualizzabili.
12. Verificare con il cliente quale sia il tipo di rituale da compiere per onorare le parti d'anima che hanno fatto ritorno e ricordare al cliente che questo non è qualcosa di opzionale ma che costituisce parte integrante del processo di ricostituzione dell'anima.
13. Ricordare al cliente che si tratta di un'esperienza 'sacra', con decine di millenni di storia alla spalle e che, come tale, va rispettata. L'apprezzamento è un fattore fondamentale affinché la guarigione si verifichi.

14. Informare il cliente che nei giorni successivi potrà notare delle differenze nel proprio modo di sentire e di comportarsi e che questo è il normale processo di rinascita sciamanica. Corpo, anima e spirito hanno bisogno di tempo per integrare la nuova situazione energetica e riequilibrarla. Si può consigliare il cliente di passare del tempo nella natura.

Prima di congedare il cliente, suggerirgli di notare tutti i cambiamenti positivi piccoli e grandi che *sicuramente* avverranno nei successivi tre mesi dentro e fuori di sé. Quest'ultima suggestione può aiutare il cliente a focalizzarsi sul positivo invece che sul negativo, orientando ed educando la sua mente a cogliere anche i più piccoli miglioramenti.

RIFLESSIONI CONCLUSIVE

L'*ipnosi sciamanica* si propone di avvicinare l'uomo moderno allo sciamanesimo mostrando come questo possa rendere la ricerca interiore più significativa e profonda.

Nella nostra cultura c'è la tendenza a privilegiare le funzioni della parte sinistra del cervello, la nostra parte logica e razionale, ma qualcosa dentro di noi ci dice che c'è molto di più da vedere di quello che l'occhio umano vede nel senso letterale del termine.

Molti di noi intraprendono un cammino spirituale per espandere la propria coscienza, risvegliare abilità assopite, sperimentare e percepire la vita in un modo più pieno e completo. Per farlo occorre sviluppare le funzioni della parte destra del cervello, aprendoci all'intuizione e utilizzando i nostri sensi per percepire anche la realtà che è dentro di noi, vedere, udire, sentire, annusare anche nel nostro mondo interiore, e questo non è facile perché nella nostra società non viene certo incoraggiato.

Siamo nati con una comprensione innata delle realtà nascoste, conoscendo naturalmente la via degli sciamani, ma l'abbiamo disimparata strada facendo, inibendo la nostra immaginazione e i nostri sogni. Ci è stato insegnato che dobbiamo vivere *con i piedi per terra* e non perdere tempo in fantasticherie. Questo abbiamo fatto. E se poi un senso di vuoto, di incompletezza si fa strada dentro di noi è perché abbiamo un po' di esaurimento o un po' di depressione che con l'aiuto di qualche farmaco sicuramente passerà. Tiriamo avanti allora cercando di anestetizzarci e di sentire il meno possibile il richiamo di quella parte di noi che ci dice, e a volte ci urla, che non può essere *tutto qui*.

Quando le persone iniziano a sperimentare la trance e a viaggiare nella realtà non-ordinaria spesso si chiedono se si stanno inventando tutto. La società di oggi risponderebbe di sì mentre lo sciamano chiederebbe alla persona: “L’hai sentito, visto, toccato e annusato, giusto? Allora cosa c’è che non va?”. La sola cosa importante è non innescare un conflitto tra il lato destro e quello sinistro del cervello e questo significa accostarsi all’esperienza con curiosità e apertura di mente, niente di più. Poi le uniche domande che sarà importante porre a noi stessi saranno se è stata efficace l’informazione che abbiamo ricavato da quest’esperienza e se potrà portare dei cambiamenti positivi nella nostra vita e se la risposta sarà affermativa dovremo smettere di chiederci se il mondo della trance è reale o immaginario: è utile alla nostra evoluzione e questo è un motivo più che sufficiente per goderci l’esperienza con buona pace della mente.

Può darsi che le informazioni della trance vengano considerate come un sogno ad occhi aperti o come la rappresentazione simbolica di contenuti inconsci o, ancora, come un mondo parallelo al nostro, non ha nessuna importanza, qualunque interpretazione che convinca l’individuo va bene per lui, l’importante è che continui la sua ricerca interiore per arricchire di significato e di contenuto spirituale la sua vita.

L’attuale riscoperta dello sciamanesimo e delle tecniche di guarigione sciamanica ci ha portato a riconoscere il valore spirituale e psicologico delle conoscenze dei nostri antenati. In effetti ciò che sta avvenendo è che stiamo iniziando a intuire la potenziale utilità di questo enorme bagaglio di antiche conoscenze umane per il nostro benessere e la nostra salute. Portare le pratiche sciamaniche, spogliate del loro folklore, nell’ipnosi può essere un grande passo avanti nella diffusione di metodologie in grado di operare a livelli profondi dell’essere non solo nell’uomo di ieri ma anche in quello di oggi.

UNA CASE HISTORY

1° INCONTRO

Livia, 49 anni, libera professionista. Non conosce lo sciamanesimo altro che di nome e accetta di fare questa esperienza in ipnosi.

Nel primo incontro utilizzo il tempo a disposizione per trasferirle il significato di questo percorso, la sua sacralità, le grandi opportunità che comporta e soprattutto le parlo dell'immedesimazione, del *come se* del costruttivismo, condizione indispensabile per il successo di queste sedute.

Livia è una persona con una razionalità fortemente sviluppata ma anche con una grande sete di spingere la sua mente oltre i limiti della sua mente conscia. Desidera veramente fare questo percorso ma fin dall'inizio mi ripete di essere convinta di avere difficoltà ad andare in trance e a far tacere la mente.

Le dico che non sarà necessario che lei si sforzi a fare alcunché e che qualunque cosa accadrà sarà comunque un'esperienza che la arricchirà e la aiuterà a vedere oltre i confini della sua mente razionale.

Le propongo di fare una breve meditazione guidata per cercare il suo luogo di partenza per il mondo inferiore in modo che potremo poi concentrarci solo sul 'viaggio' vero e proprio. Le suggerisco dunque di chiudere gli occhi e di immaginare un posto nella realtà verso il quale ha una speciale attrazione e nel quale si trova perfettamente a suo agio; le chiedo poi di guardare se lì ci sia una via di accesso al mondo inferiore o, anzi, la *sua* via di accesso al mondo inferiore.

Mi dice che c'è una parte del giardino di casa sua che ama particolarmente. Dice anche che in quella parte di giardino c'è un albero che le piace molto che ha curato per anni dall'erosione dei bruchi. Proprio lì dove c'è la ferita lasciata dai bruchi c'è lo spazio per scendere nella terra, sotto il livello della realtà ordinaria.

Le dico che questo è davvero un ottimo luogo di partenza e che, quando inizierà il viaggio, sarà sufficiente per lei lasciar scivolare la sua coscienza in quest'apertura per far sì che l'esperienza abbia inizio; aggiungo ancora che questo non dovrà farlo prima della prossima volta che ci vedremo.

2° INCONTRO

Il secondo incontro fissato è quello dedicato alla ricerca dell'animale guida.

Trovandomi di fronte a una persona molto razionale, con una forte tendenza alla critica, decido di spiegarle con cura come si svolgerà la seduta e, a grandi linee, le tappe della ricerca. Le ricordo che nel momento stesso in cui entreremo nella dimensione sciamanica questo si trasformerà in un momento sacro, indipendentemente dalle sue credenze. Le chiedo a questo punto di manifestarmi nuovamente la sua intenzione a procedere con questi presupposti. Mi dice che è d'accordo e che è pronta.

Livia, nella sua vita quotidiana, medita con regolarità. Le chiedo allora di rilassare il suo corpo e la sua mente proprio *come sa fare lei*. La aiuto a concentrarsi sulla respirazione e a notare come questa si faccia più calma e leggera man mano che il suo rilassamento si approfondisce. I suoi occhi sono chiusi, il suo respiro calmo e regolare e da diversi minuti il suo corpo è immobile, anche quando la tocco sulla fronte non ha alcuna reazione, decido quindi di procedere.

Le dico che ora si può recare nel suo luogo di partenza e osservarlo nei particolari, le dico anche di guardare con l'occhio della sua mente il cielo che si vede da quel punto preciso e di notare com'è il clima. La invito poi a portare l'attenzione alla ferita nella corteccia dell'albero, l'apertura che la porterà in un'altra dimensione, poiché è quasi giunto il momento di partire.

E' ora di lasciare la realtà ordinaria, le chiedo di portare la sua coscienza dentro quell'apertura e le ricordo che non appena entrata nel mondo non ordinario si troverà all'interno di una breve galleria. Le chiedo di guardare con attenzione com'è fatta, che aspetto hanno le sue pareti –forse lisce, forse ruvide- le chiedo di guardare se è buia o illuminata, larga o stretta, tortuosa o lineare e non appena notati tutti i dettagli che l'occhio della sua mente desidera notare, le chiedo di concentrarsi sulla luce che proviene dalla fine della galleria e lasciarsi attrarre da questa luce, raggiungendola con facilità, senza sforzo. Le ricordo nel frattempo che il suo animale guida potrà forse aspettarla già lì, all'uscita dalla galleria, oppure potrà essere in qualche altro luogo.

All'uscita della galleria, l'assenza del segnale ideomotorio, mi comunica che l'animale non è lì, quindi le suggerisco di andare oltre, nella direzione che più la attrae, alla ricerca del suo alleato, le ricordo infine di guardare attentamente in tutte le direzioni perché questo potrebbe spuntare improvvisamente da dietro un albero o da una montagnola o, ancora da un incavo nel terreno o forse dal cielo, l'unica cosa certa è che in qualche modo si manifesterà. Le do qualche minuto per l'esplorazione e le chiedo di segnalarmi quando l'abbia trovato. Dopo qualche minuto noto che la ricerca non dà ancora frutto, le ricordo allora che l'animale può non essere visto ma percepito, può avvertirne la presenza, può riconoscere i suoi passi, ma ecco che il segnale ideomotorio mi interrompe: l'ha incontrato in qualche modo (più tardi mi racconterà di averlo visto improvvisamente, quasi a testimoniare che per riuscire a 'vederlo' aveva dovuto prima concentrare l'attenzione su altri sensi).

Le dico che le do qualche minuto per conoscere questo suo alleato e per chiedergli quali caratteristiche abbia e quali siano i *poteri* che porta

con sé di cui le farà dono. Le chiedo di segnalarmi quando questo sarà avvenuto. La segnalazione arriva dopo pochi istanti.

Siccome la seduta ha già superato i 60 minuti decido di non approfondire oltre il contatto tra Livia e il suo nuovo alleato eterico (dopo il primo incontro guidato, il cliente può compiere autonomamente 'viaggi' dal proprio animale di potere ed anzi è bene che ciò avvenga). Le suggerisco dunque di congedarsi dal proprio animale guida, ringraziandolo per essersi manifestato e la accompagno nel percorso inverso nella galleria prima e nel suo luogo di partenza poi, fino nella stanza in cui si svolge il nostro incontro.

Una volta risvegliata, le lascio il tempo di godersi ancora per qualche istante i ricordi della sua esperienza e, per consentirle di farlo liberamente, mi metto a scrivere sul mio blocco gli appunti della seduta. Dal mio punto di vista è importante lasciare qualche minuto proprio perché generalmente l'esperienza è molto appagante e come accade quando ci risvegliamo da un bel sogno, fa piacere aver ancora qualche istante per goderne il ricordo.

Le do quindi il bentornata e passiamo alla fase di condivisione. Mi racconta che l'animale che ha visto è il lupo ma che il suo aspetto è benevolo e il suo carattere giocherellone. Noto che ne parla al presente come se l'animale fosse ancora lì presente. Mi dice che quando le ho chiesto di congedarsi dall'animale, lei ha provato dispiacere in quanto avrebbe desiderato passare ancora del tempo in sua compagnia (questa è un'osservazione classica anche nei cerchi sciamanici: chi conosce l'animale per la prima volta vorrebbe prolungare il tempo della trance proprio perché l'esperienza è molto coinvolgente e positiva). La rassicuro dicendole che da ora in poi potrà andare a trovarlo in

qualunque momento lo desideri e che la mia guida non è più necessaria per questo.

Le chiedo se l'animale le abbia indicato il suo potere e lei mi dice di aver avuto la sensazione si trattasse del coraggio ma che questo probabilmente fosse solo uno dei suoi doni. Le propongo quindi di andare a leggere insieme il significato simbolico di questo animale secondo la tradizione dei Nativi Americani e vedo che accetta con entusiasmo.

Leggo che il lupo viene considerato un maestro, che dopo un lungo girovagare fa ritorno al suo branco per riferire delle sue osservazioni e delle sue esperienze e che vive strettamente all'interno della famiglia ma senza rinunciare alla sua indipendenza. Livia mi interrompe e mi dice che questa è proprio una sua caratteristica specifica: pur vivendo felicemente con suo marito si sente fortemente indipendente e per nessuna ragione al mondo rinuncierebbe a questa sua indipendenza.

Proseguo la lettura: "Ululando alla luna si ricongiunge alla forza di questa, alla sua energia spirituale e alla forza dell'inconscio, via d'accesso alla conoscenza" Livia mi interrompe nuovamente ridendo, dicendomi: "non so se questo sia significativo ma fin da piccola quando sono all'aperto e vedo la luna mi metto a ululare, ma credo lo facciamo tutti (!)". La sua mente razionale cerca di riportare alla 'normalità' un comportamento oggettivamente 'particolare' ma il fatto che ride divertita tradisce la scarsa convinzione di quello che afferma questa parte della sua mente.

Proseguo ancora nella lettura: "Il lupo ci può dare la forza di riprendere contatto con il nostro maestro interiore e l'energia per insegnare agli altri, per aiutarli a comprendere meglio la vita e a trovare la loro propria

strada". Livia commenta a bassa voce dicendo che questo è il suo sogno nel cassetto.

Leggo infine che il lupo, nella tradizione indiana, viene posto in relazione con la stella Sirio dalla quale, secondo la leggenda, provenivano i maestri dell'antichità. A questo punto Livia si alza e va a prendere un piccolo quaderno dalla sua borsa e mi mostra qualcosa che porta sempre con sé: è un suo disegno che rappresenta la costellazione del Leone dove Sirio emerge luminosa (è la sola stella che Livia abbia colorato). Mi dice commossa che fin da bambina ha avuto una particolare attrazione per questa stella che da sempre è la sua preferita.

Le dico allora che queste possono essere coincidenze o segnali e che la scelta tra coincidenza e segnale può esser fatta solo da lei: quello che sceglierà si verificherà. Se sceglierà di pensare che si tratti di coincidenze questo episodio probabilmente non avrà alcun seguito, se invece sceglierà di pensare che si tratti di segnali concreti allora potrà con buona probabilità, forte di questo suo potere ritrovato, focalizzando sapientemente le sue energie, realizzare quel famoso sogno nel cassetto. Le dico infine che il potere del lupo è dentro di lei ora più che mai perché ora ne è consapevole.

La congedo e fissiamo un appuntamento qualche giorno più avanti per fare la ricerca del suo spirito guardiano nel mondo di sopra.

TELEFONATA INTERCORSO TRA GLI INCONTRI

Livia mi dice che sempre più spesso passa del tempo vicino a quell'albero del suo giardino e che lì ha modo di rilassarsi e sperimentare un gran senso di pace.

Mi dice inoltre che non è ancora riuscita a fare un vero e proprio 'viaggio' per incontrare il *suo* lupo perché tende a perdere concentrazione e ad addormentarsi ma che ha molta voglia di farlo. La incoraggio a perseverare.

3° INCONTRO

Il terzo incontro è dedicato alla ricerca dello spirito guardiano nel mondo di sopra.

Come prima cosa, accompagno Livia in una breve visualizzazione per scegliere il suo luogo di partenza per il mondo di sopra. Avendo già avuto esperienza della ricerca del luogo per il mondo di sotto, la scelta ha un esito felice in brevissimo tempo. Livia mi dice che, accanto all'albero con l'apertura per il mondo di sotto, ci sono due piccole farfalle che volano roteando a spirale e che sono proprio queste che hanno il compito di accompagnarla fino alle porte del mondo superiore.

Le spiego che il confine tra mondo intermedio e mondo di sopra è tradizionalmente descritto dagli sciamani come una grande tela con delle finestrelle, rappresentate dalle stelle, e che potrà sapere di essere approdata nel mondo superiore quando sentirà rompere questa leggera membrana; questo sarà anche il segno che avrà cambiato dimensione.

Le ricordo che dovrà chiedere alle farfalline di aspettare appena al di sotto della tela, ancora nel mondo intermedio, fino a che lei non avrà completato la sua esperienza e sarà pronta a ridiscendere insieme a loro. Le ricordo infine che il mondo di sopra è popolato da anime liberate, non più schiave delle emozioni terrene e che il loro compito è quello di offrire sostegno e dare suggerimenti. Si può trattare di angeli, guide, grandi saggi, personaggi storici o mitologici, in grado di illuminare il suo percorso di vita con le proprie parole. Le dico infine di riproporre la sua intenzione di incontrare il proprio spirito guardiano ogni volta che si dovesse trovare in difficoltà perché quella sarà la

chiave di volta per procedere nella sicurezza di portare a buon fine il viaggio.

Si parte. Le chiedo di rilassarsi utilizzando i metodi che già ben conosce e che utilizza nella meditazione e la invito a riandare con la mente allo stato di rilassamento che aveva raggiunto quando si trovava alla partenza per il mondo di sotto, le chiedo quindi di lasciare che il suo indice si sollevi solo quando avrà approfondito di 10 volte questo stato di rilassamento. Le suggerisco di aiutarsi osservando le farfalline roteare. Il suo respiro si fa calmo e regolare e il suo volto privo di espressione. Il segnale ideomotorio arriva abbastanza rapidamente. La invito a salire con l'aiuto delle farfalline fino alla grande tela, e a passare al di là di questa tela. Le ricordo che potrebbe visualizzare, sentire o percepire uno strappo, oppure sapere semplicemente che si trova già dall'altra parte e che in qualunque modo avverrà il suo passaggio di coscienza andrà bene (mi dirà alla fine della seduta di aver sentito proprio uno strappo). Anche in questo caso i tempi sono veloci e in breve mi segnala di essere al di là della tela, nel mondo superiore.

La invito allora ad iniziare la sua esplorazione, ricordandole di chiedere alla prima creatura che incontra se si tratti del suo spirito guardiano e che, in caso di risposta negativa, potrà farsi indicare da questa la strada da percorrere. Le chiedo infine di lasciare che il suo indice si sollevi non appena avrà incontrato il suo spirito guardiano. Passano pochi istanti e Livia mi segnala l'avvenuto incontro: il suo viso cambia completamente espressione, è disteso, sulle sue labbra è disegnato un leggero sorriso, il suo respiro cambia ritmo, diventando più irregolare, e si può facilmente intuire che l'incontro è per lei fonte di grande emozione. Le ricordo di chiedere a questa creatura eterica quali doni o conoscenze le porta e di segnalarmelo quando ha ricevuto il

messaggio. Passa qualche minuto e anche questa volta arriva la segnalazione. Le chiedo quindi di congedarsi con i suoi tempi dal suo spirito guardiano, ringraziandolo per i messaggi che le ha donato e di prepararsi alla discesa.

Dopo una piccola pausa vedo il suo viso cambiare nuovamente espressione e perdere quel leggero sorriso, intuisco si sia congedata e la invito a raggiungere la tela nello stesso posto in cui è avvenuto il passaggio all'andata e a iniziare la discesa con l'aiuto delle farfalline fino ad arrivare ai piedi dell'albero e, quando questo avviene, la invito a riportare con i suoi tempi la sua coscienza all'interno del corpo prendendo un lungo respiro per tornare nel *qui ed ora*, serbandolo dentro di sé tutte le immagini potenti e positive sperimentate nel viaggio.

Livia si asciuga le lacrime ai bordi degli occhi prima di riaprirli. Mi dice di aver incontrato il suo angelo custode, una figura meravigliosa e piena di luce, che l'ha commossa. Le chiedo di raccontarmi il suo viaggio dall'inizio. Mi dice allora di esser 'salita' con grande facilità con l'aiuto delle farfalline e di aver squarciato la tela di confine tra i due mondi. Mi dice poi che il mondo superiore le è apparso come una distesa di mare tra l'azzurro, il rosa e il dorato, un colore indefinibile che non esiste in natura, e di aver visto lì, appena sopra la superficie del mare, questa figura angelica luminosissima con i capelli scarmigliati dal vento e le vesti del colore dei riflessi del mare, una figura che lei ha riconosciuto subito come il suo angelo custode. Mi riferisce infine che il messaggio che la creatura angelica le ha trasmesso è che niente è frutto del caso e che ogni cosa ha la sua causa.

Livia è ancora visibilmente commossa ed è chiaro che in questo momento non si sta chiedendo se quest'esperienza sia un prodotto della sua immaginazione o se sia accaduta realmente. Lei ha visto

davvero il suo angelo custode ed è facile capire che quest'immagine la accompagnerà tutta la vita perché ormai fa parte del suo vissuto.

L'esperienza è stata potente e intuisco che Livia desidera godersela in intimità, per questo decido di concludere la seduta, ricordandole che, da ora, potrà ritrovare l'angelo quando lo desidererà esprimendo semplicemente la sua intenzione e andando con l'occhio della mente a quella distesa luminosa di mare aperto.

La congedo e fissiamo un appuntamento più avanti per fare esperienza dell'estrazione sciamanica in ipnosi.

4° INCONTRO

Questa è la volta di fare un'esperienza di estrazione sciamanica, anche se al momento dell'incontro Livia non soffre di alcun disturbo particolare. Decidiamo insieme di andare comunque a vedere se ci sia qualche energia estranea nel suo corpo da riportare alla natura. L'idea è quella di sperimentare ugualmente la tecnica e vedere cosa succede.

Come la volta precedente, chiedo a Livia di approfondire il suo stato di rilassamento con i suoi metodi e la aiuto ad andare più in profondità facendole seguire il ritmo del suo respiro; quando riconosco i segnali della trance, la faccio scendere attraverso l'apertura del suo luogo di partenza.

Questa volta le dico di fermarsi dentro la galleria, di chiamare lì il suo animale guida e di cercare insieme a lui un'ansa, un incavo, una sporgenza o comunque una zona nella galleria adatta ad ospitare l'estrazione. Le chiedo poi di parlarmi e di riferirmi che cosa stia accadendo esattamente. Livia mi dice che il lupo è già lì e che, insieme, hanno trovato anche il luogo per il rituale di estrazione: è un incavo particolare dove al posto dei ciottoli che compongono la pavimentazione della galleria ci sono pietre lisce di un bel grigio acceso, luminose, quasi luccicanti.

Ora chiedo a Livia di visualizzare, facendosi aiutare dal lupo, un suo doppio di vetro così da poter vedere nella trasparenza l'eventuale energia da estrarre. Livia mi dice di aver difficoltà a visualizzare un doppio del suo corpo. Le ricordo allora che questo corpo di vetro può anche essere solo percepito. Dopo qualche istante mi dice di provare un dolore fisico nella zona del ginocchio sinistro (alla fine della seduta

mi racconterà di aver avuto un leggero fastidio a quel ginocchio il giorno precedente e che, comunque, proprio in quella zona aveva avuto problemi in passato) e di percepire un senso di gonfiore sull'arcata dentale superiore (mi racconterà poi di avere un problema di occlusione dentale).

Le suggerisco allora di mandare l'animale alleato a togliere l'energia estranea in quelle due zone, ricordandole di lasciar fare tutto a lui e di non avvicinarsi. Le dico però anche di osservare con cura tutto il processo fino a che il lupo avrà riportato le energie estratte nella natura. Mi dice di aver l'impressione che una di queste due intrusioni, quella nel ginocchio, non voglia distaccarsi dal suo corpo; le suggerisco allora di aiutare il lupo riformulando l'intenzione di liberarsi di questa energia estranea: immediatamente questa si rimpicciolisce e il lupo riesce ad estrarla. Come da mie indicazioni, Livia continua a seguire le mosse del lupo a distanza fino a che questi sotterra le intrusioni ai piedi di un albero in cima a un monte che si trova non distante dalla casa in cui Livia abita. Mi riferisce anche che il lupo ulula per avvertirla che la missione è stata compiuta. La invito allora a congedarsi dal lupo, ringraziandolo per il prezioso lavoro svolto e a iniziare il viaggio di ritorno e la de-trance.

Condividiamo l'esperienza e le do appuntamento per la settimana successiva.

5° INCONTRO

Questo è l'ultimo incontro dedicato alla scoperta del mondo dello sciamanesimo ed è quello riservato al recupero dell'anima.

Anche in questo caso il pre-colloquio prende un ampio spazio della seduta, in quanto la contestualizzazione dell'esperienza è fondamentale perché il trattamento risulti efficace. Le spiego dunque il significato sacro di questo rituale nello sciamanesimo, le illustro come avviene materialmente e come convincere i frammenti d'anima a far ritorno. Lascio infine spazio alle sue domande e quando mi pare che tutto sia chiarito, la invito a dare inizio alla sperimentazione diretta. Le ricordo che andremo a cercare fino a un massimo di tre frammenti d'anima e di tenere ferma dentro di sé l'intenzione di ritrovarli per tutto il tempo della seduta.

Una volta riconosciuti i segni dello stato di trance, la invito a raggiungere il suo luogo di partenza per il mondo di sotto, a far scivolare la sua coscienza attraverso l'apertura e a percorrere la galleria. Le dico quindi di chiamare il suo animale guida e di chiedergli di accompagnarla al primo frammento d'anima che è pronto a far ritorno: una volta raggiunto potrà lasciare che il suo dito indice si sollevi o, se preferirà, potrà parlare. Dopo alcuni minuti, Livia mi parla e dice di essere nella casa del padre nei mesi successivi alla sua morte e di percepire che un frammento della sua anima sia lì; mi dice anche che non riesce a trovarlo nonostante il fatto si stia dando da fare a perlustrare tutte le stanze. La rassicuro dicendole che è un comportamento normale, poiché il frammento d'anima è come un bambino pauroso che si nasconde per non essere preso, le dico allora

di rassicurarlo, di dirgli che ora può far ritorno nella sua vera ed unica casa, che il pericolo è passato.

Dopo qualche istante mi dice di aver percepito il frammento d'anima anche se non riesce ancora a trovarlo; è all'interno di una pianta d'appartamento, una pianta che lei ben conosce perché ha fatto parte della casa da quando Livia ricorda. Le suggerisco di cercarlo tra le foglie. Dopo qualche istante mi avverte di averlo trovato appena al di sotto della superficie della terra e di non aver avuto difficoltà a prenderlo poiché il frammento d'anima è balzato dentro le sue mani, non appena queste si sono avvicinate, quasi a cercare protezione.

Invito Livia a chiedere quale potere questo frammento si sia portato via e lei mi risponde quasi istantaneamente che si tratta della capacità di rilassarsi veramente (mi dirà alla fine della seduta che, da quando il padre è deceduto, lei non è mai più riuscita a lasciarsi andare, a rilassarsi completamente). Le chiedo se c'è qualche rituale particolare che il frammento gradisce che lei compia per onorare il suo ritorno ma lei mi risponde di no. Le dico infine di portare questo frammento dentro il suo cuore, sede dell'anima, e di osservare come questo si integri con il resto della sua anima; le chiedo infine di lasciare che il suo dito indice mi segnali quando questo processo è stato completato perché solo allora potremo continuare la ricerca di un eventuale secondo frammento. Il tutto avviene in tempi rapidi. Le chiedo se se la sente di andare a cercare il frammento successivo e mi risponde di sì.

Le chiedo di farsi portare dal lupo nello spazio e nel tempo dove si trova il secondo frammento d'anima che è pronto a far ritorno. Questa volta la ricerca è rapida e Livia mi dice di averlo trovato all'interno di un mibiletto nella casa di una persona di sua conoscenza, la scena risale a vent'anni prima. La invito a prenderlo tra le mani e a chiedergli quale

potere porta con sé. Mi dice che ha con sé la capacità di fidarsi di un partner ma aggiunge anche che il frammento non vuole far ritorno a meno che lei non lo rassicuri sul fatto che non sarà mai più tradita (in sede di condivisione, mi racconterà che questa era la casa di un uomo che lei aveva amato molto, col quale per un periodo della sua vita era andata a convivere; la sua storia d'amore era finita quando, casualmente, Livia aveva trovato delle fotografie di lui in atteggiamenti intimi con altre donne, proprio dentro al mobiletto nel quale ora si trovava il frammento d'anima; mi dirà anche di non esser mai più riuscita, da quel giorno, a fidarsi totalmente di un partner). Le suggerisco allora di parlare col frammento, di dirgli che ora è sposata da diversi anni con un uomo che ama e dal quale è riamata e che ha con lui un bellissimo rapporto improntato sulla sincerità.

Il frammento, convinto, accetta di far ritorno e Livia, dietro mio invito, se lo porta al cuore dove ha luogo la sua integrazione con il resto dell'anima. Le chiedo infine se desidera continuare la ricerca o se preferisce interromperla, mi risponde che le va bene di continuare.

Le chiedo allora di inviare il lupo nel luogo in cui si trova il terzo frammento pronto a fare ritorno. Anche questa volta la ricerca è rapida e Livia, in un istante, si trova all'uscita della scuola, in terza media. C'è una ragazzina insicura che pensa di valere poco perché le parole di una professoressa l'hanno fatta sentire inadeguata e subito si riconosce. Dico a Livia di invitare la ragazzina a fare ritorno ma lei mi interrompe dicendomi che è già nelle sue mani e che se la sta portando al cuore. Le ricordo di osservare tutto il processo finché l'integrazione abbia avuto luogo completamente, quindi la invito, con i suoi tempi a far ritorno, portando dentro di lei le qualità recuperate.

Le dico ancora che il suo inconscio lavorerà per lei anche nei prossimi giorni e nelle prossime notti, finché la sua anima sarà di nuovo un tutt'uno, integrata in ogni sua parte. Invito Livia a fare un profondo respiro e a far ritorno nel *qui ed ora*.

Nella condivisione mi dirà di essersi molto stupita di aver ricordato nei minimi dettagli quella pianta, quel mobiletto e quella ragazzina all'uscita di scuola e di non sapere di aver conservato quei ricordi...

Il ciclo di incontri base di approccio all'ipnosi sciamanica può considerarsi terminato ma resta evidente che attraverso questa tecnica è possibile affrontare qualunque problematica in modo inedito e creativo.

Livia mi ha chiesto di fissare nuovi incontri per affrontare con questo metodo altre tematiche a lei care.

APPENDICE

ANIMALI DI POTERE

POTERI SIMBOLICI DEI PRINCIPALI ANIMALI GUIDA

DEI NATIVI AMERICANI

Gli animali di potere sciamanici ci portano messaggi di guarigione. Ogni messaggio è basato su un'idea o un concetto principale e, per semplicità, ad ogni animale è stato assegnato uno di questi messaggi. In realtà ogni animale ha molte altre lezioni da impartire, ognuna delle quali è un potere che può essere evocato. Per questo è bene ricordare che quanto esposto di seguito è solo una traccia che va completata con la propria intuizione e l'esperienza personale.

ALCE

L'alce è il membro fisicamente più massiccio della famiglia dei cervidi ed ha una grande forza: la sua fierezza simboleggia il senso di *autostima*. Forza, orgoglio e fierezza sono le sue qualità.

Dall'alce possiamo imparare a esprimere ad alta voce la nostra gioia per una impresa o un compito portato a termine ed andarne fieri. Non si tratta di andare a cercare consensi o complimenti ma di dare spazio ed espressione al nostro sentimento più bello, quello della gioia, e dividerlo con gli altri.

Le persone anziane che possiedono la forza dell'alce hanno il compito di incoraggiare i giovani nell'apprendimento e nella crescita.

L'alce mostra quindi quanto sia importante sentirsi armoniosamente fieri, apprezzando i risultati ottenuti e quanto sia importante incoraggiare gli altri.

ANTILOPE

L'antilope simboleggia l'*azione* consapevole.

Essa conosce i cicli dell'esistenza e il mistero della vita e della morte; ci rende consci del poco tempo a disposizione su questo pianeta e ci invita ad agire. Sapendo della morte, l'antilope può vivere davvero.

Il suo potere è quello di darci la forza della mente e del cuore e la capacità di intraprendere un'azione veloce e decisiva per portare le cose a compimento.

L'antilope ci indica di aver fiducia nella nostra forza interiore e nel nostro intuito, ascoltiamolo e poi agiamo di conseguenza.

L'antilope mette le sue azioni sempre al servizio di uno scopo superiore che è il bene della comunità.

AQUILA

L'aquila è una personificazione della forza divina: essa vola alta nel cielo, più in alto di ogni altro essere vivente. L'universo ci sta dando l'opportunità di volare alto. Librarsi a queste altezze consente all'aquila di avere una visione d'insieme delle cose e della vita.

L'aquila ci dona la capacità di vivere nel regno dello *spirito* pur rimanendo equilibrati e collegati al regno terrestre. L'aquila porta illuminazione: ci insegna ad amare l'ombra così come la luce e a vedere la bellezza in entrambe.

L'insegnamento dell'aquila è di riconoscere il senso delle cose che accadono, il disegno che si esprime nelle vicende della vita, sia nei momenti di luce che in quelli d'ombra. Ciò significa saper considerare sia gli eventi positivi che quelli negativi come esperienze che ubbidiscono a una volontà superiore e aiutano a sviluppare la nostra consapevolezza.

La forza dell'aquila, per essere conseguita, richiede la fiducia nella volontà divina e la propria connessione con essa: un uomo arriva ad ottenerla attraverso dure prove e grande forza d'animo.

ARMADILLO

L'armadillo porta la sua armatura sul dorso e quando vi si rinchiude nessun nemico può trovare un varco. L'invito che ci fa l'armadillo è quello di definire i nostri *confini*, chiarendo a noi stessi che cosa desideriamo avere, fare o sperimentare nella nostra vita e che cosa no.

L'armadillo ci insegna a creare uno scudo simbolico nel quale siano rappresentate le esperienze che abbiamo scelto di vivere, con la duplice funzione di schivare le cose indesiderabili e rimandare agli altri l'immagine di ciò che siamo e di quale sia la nostra volontà.

L'armadillo ci insegna a dire di no, a distinguere dove finisce la personalità degli altri e dove inizia la nostra e a mantenere le distanze dalle pretese altrui.

BALENA

La balena è la custode della *memoria*. Simile a una biblioteca galleggiante, porta con sé la storia della Terra e i suoi segreti.

La balena ci insegna ad usare i suoni e le frequenze che equilibrano i nostri corpi emozionali e guariscono le nostre forme fisiche. Ci invita ad utilizzare la voce per aprire la nostra memoria.

Gli uomini dotati della forza della balena hanno in genere un udito finissimo e la straordinaria capacità di percepire le informazioni contenute nella mente universale, anche se spesso non hanno idea di come e perché essi sappiano ciò che fanno.

Molti fra quelli che detengono il potere della balena sono chiaroudienti ed hanno anche facilità a comunicare telepaticamente.

La balena ci insegna a cercare e trovare il nostro tono di base, la frequenza originaria che contiene in sé la storia complessiva di tutti gli esseri viventi e che può guarire ogni cosa.

BISONTE

Il bisonte rappresenta la *preghiera* e l'*abbondanza*.

In molte tradizioni il bisonte era il più sacro degli animali: quando appariva era un segno che le loro preghiere erano state ascoltate e che un periodo di abbondanza stava per iniziare, poiché esso forniva carne per nutrimento e pelli per coprirsi.

Il bisonte ci insegna che l'abbondanza ci arriva quando impariamo ad essere grati per quello che abbiamo già ricevuto e preghiamo affinché anche i bisogni degli altri possano essere soddisfatti.

Il bisonte ci indica infine che ogni cosa può essere ottenuta con l'aiuto divino e ci invita a chiederlo perché chi detiene il suo potere sarà ascoltato.

CANE

In tutto il mondo il cane viene visto come esempio di *lealtà* e affidabilità: il suo antico istinto è quello di servire fedelmente il suo padrone.

E' un animale orientato per natura al servizio ed è fedele al suo proprietario al punto che, anche se viene sgridato o picchiato, reagisce sempre con amore e pazienza e questo non per stupidità ma perché possiede una profonda comprensione dei limiti umani.

Il cuore del cane è colmo di compassione, per cui riesce a sorvolare su molte debolezze dell'uomo. Chi detiene il potere del cane può far proprie queste preziose qualità.

Le persone con il potere del cane possono essere eccellenti servitori degli altri o dell'umanità (volontari, filantropi, infermieri, ecc.).

Nella tradizione indiana, inoltre, il cane è anche il guardiano di luoghi segreti e il custode della conoscenza ancestrale.

CASTORO

Nel regno animale, il castoro è il *costruttore*.

E' un animale attivo ed industrioso che, nel costruire la sua casa, lascia sempre a se stesso molti percorsi di fuga alternativi, perché sa che le limitazioni bloccano la produttività. Come nelle sue costruzioni vi sono sempre diverse possibili uscite, così dovremmo imparare da lui a lasciarci aperte più possibilità e a non sbarrarci la strada da soli affinché quando una porta si chiude ve ne sia sempre un'altra aperta.

Il castoro possiede inoltre un grande senso della comunità e il suo potere è quello di realizzare i propri sogni e i propri desideri lavorando insieme ad altri. Per realizzare un sogno è necessario un lavoro di équipe e per raggiungere una meta insieme agli altri bisogna lavorare con la mente del gruppo che non permette intromissioni da parte dell'ego del singolo individuo. Ogni persona coinvolta nel progetto onora i talenti e le capacità altrui e sa come completare con le sue qualità la parte del mosaico formata da altri.

Il castoro è anche armato di denti taglienti capaci di abbattere un albero e questo ci indica la necessità di proteggere le opere nelle quali abbiamo investito energia.

CAVALLO

Il cavallo fu il primo animale-totem della civiltà: simboleggia il *potere* terreno e ultraterreno.

Prima del cavallo gli umani erano creature lente e cariche di fardelli ma una volta saliti in groppa divennero liberi, leggeri e veloci. Cavalcare un cavallo è uno dei modi più belli per provare la sensazione della libertà.

Il cavallo ci ricorda che il vero potere è nella saggezza che, a sua volta, deriva dal riconoscere che siamo uno strumento divino e dal ricordare i sentieri che abbiamo percorso nei panni altrui in vite precedenti per capirne il significato.

La compassione, il prendersi cura, l'insegnamento, l'amore e il condividere i propri doni, i propri talenti e le proprie capacità sono le porte che conducono al potere.

CERBIATTO (CERVO)

Il cerbiatto è secondo gli indiani la personificazione dell'amore incondizionato. Ci insegna ad usare il potere della *gentilezza* per toccare il cuore e le menti degli esseri feriti.

Il suo mantello chiazzato sembra indicare come esso non faccia differenze tra ciò che è chiaro e ciò che scuro, tra bene e male e ci invita ad amare gli altri per quel che sono, senza volerli cambiare, accettando le loro debolezze, le loro luci e le loro ombre.

La forza del suo amore e della sua dedizione riesce a superare ogni ostacolo e guarire ogni ferita perché l'amore e la gentilezza sono di gran lunga più efficaci della forza.

CIGNO

Il potere del cigno è quello di ricevere la *grazia* a fronte della sua fiducia assoluta nel disegno divino, quello stesso disegno che trasforma il brutto anatroccolo in un elegante e maestoso cigno.

Il cigno ci invita ad affidarci senza riserve alla volontà divina ed accettare la trasformazione della nostra vita e la guarigione.

Le persone che hanno il potere del cigno spesso hanno la capacità di prevedere il futuro ed è quindi utile che coltivino la propria intuizione.

COLIBRÌ

Il colibrì è espressione di *gioia* e di amore per la vita.

Il canto del colibrì è una vibrazione di pura gioia e i fiori lo amano perché succhiando e spargendo il loro nettare contribuisce alla riproduzione della loro specie.

Si dice che la sua energia evochi l'amore e che le sue piume aprano il cuore. Senza un cuore aperto e pieno d'amore non potremo mai vivere nella gioia.

Le persone che detengono il potere del colibrì sono portate all'equilibrio e alla felicità e spesso portano gioia agli altri e li aiutano a dare il meglio di loro.

Come il colibrì, disprezzano la bruttezza e il cattivo umore riuscendo sempre a trovare luoghi nei quali la bellezza e l'armonia regnano sovrane, in modo che la loro vita sia un ininterrotto inno alla gioia.

CONIGLIO

Il coniglio è l'animale che più di ogni altro simboleggia la *paura*.

A causa del suo perenne timore di essere ucciso e mangiato dalla lince, dal coyote, dall'aquila o da grossi serpenti, attrae inconsapevolmente questi animali, contribuendo a fare accadere proprio ciò che più egli teme.

Proprio questo è l'insegnamento che ci dà il coniglio: quello che più temiamo succede puntualmente. Cerchiamo allora di evitare pensieri e previsioni negative di malattie o altre disgrazie, perché, in caso contrario, attrarremo proprio le cose che temiamo, e questo succederà affinché impariamo la legge universale secondo la quale noi stessi siamo la causa prima di tutti gli eventi che ci capitano.

CORNACCHIA

La cornacchia simboleggia la *legge* divina e ci insegna che il mondo fisico e quello spirituale, così come vengono interpretati, sono un'illusione. Ci sono miliardi di mondi, esistono un'infinità di creature e il divino è presente in tutti.

La legge sacra è qui da intendersi come la legge della verità divina e non va confusa con i comandamenti o con altri dogmi di particolari sistemi religiosi. Il potere della cornacchia sta nella conoscenza di prima mano di ciò che è giusto e di ciò che è sbagliato, conoscenza di un ordine più elevato di quello creato dalle culture umane.

Per la cornacchia passato, presente e futuro perdono il loro significato: essa vive nel vuoto e non ha percezione del trascorrere del tempo. In lei si congiungono luce e oscurità e in lei la verità interiore e quella esteriore diventano una sola cosa.

Guardiana della legge sacra ispirata direttamente da Dio, essa annuncia anche che tutto ciò che esiste e si manifesta viene generato dalla donna.

Le persone che hanno il potere della cornacchia si devono impegnare ad essere coerenti con le conoscenze di cui sono in possesso e impegnarsi a vivere nella realtà le verità che essi hanno riconosciuto.

CORVO

Il corvo viene considerato dagli indiani il messaggero della *magia*.

E' l'ambasciatore del grande vuoto che risiede oltre il tempo e lo spazio, dove tutto deriva e dove tutto fa ritorno. Il colore del corvo è il colore del vuoto, il buco nero dello spazio che contiene tutta l'energia della fonte creativa.

Con il suo aiuto, è possibile guarire persone ammalate anche a distanza: egli guiderà fino alla persona lontana da noi la magia della guarigione che la riporterà in equilibrio.

Il corvo ci aiuta a modificare il nostro stato di coscienza e a trovare il coraggio di affrontare il mistero della vita e ci invita a dirigere il nostro sguardo nella nera oscurità del vuoto per trovare le risposte alle nostre domande.

COYOTE

Il coyote è il grande *imbroglione*: è quasi sempre occupato a ingannare gli altri animali ed anche se stesso. E' il maestro degli imbrogliatori che cade nella sua stessa trappola per poi liberarsi e uscirne ogni volta senza danni.

Poiché non impara dai suoi errori, una volta uscito da una situazione difficile e ingarbugliata subito ricade in un'altra analoga o peggiore. Nella follia delle sue azioni vediamo la nostra stessa follia.

La sua lezione è imparare a ridere di noi stessi in modo che possiamo adottare nuovi punti di vista e cambiare i nostri schemi.

DELFINO

Il delfino simboleggia la *manna*.

La manna è la forza vitale e il delfino ci insegna a utilizzare questa forza vitale attraverso il respiro: essa rinvigorisce ogni cellula e organo e spezza i confini e le dimensioni della realtà fisica.

Cambiando il ritmo del nostro respiro, possiamo infatti gettare ponti verso altri mondi e altre dimensioni. Il respiro è un modo semplice ma efficace per riconnetterci con l'energia divina e collegarci con tutto il creato.

Il delfino ci insegna anche a superare con gioia e leggerezza gli ostacoli sul nostro cammino mostrandoci come esso sia in grado di cambiare il proprio ritmo e quindi i propri schemi.

DONNOLA

Le orecchie della donnola sentono ciò che viene realmente detto e i suoi occhi vedono al di là delle apparenze. Per questo chi possiede l'energia della donnola spesso ha un acuto potere di *osservazione* e conosce le ragioni nascoste dietro alle cose.

Gli individui in possesso della forza della donnola vengono spesso sottovalutati poiché grazie alla loro discrezione sanno tenere nascoste le loro conoscenze.

Le persone in possesso dell'energia della donnola devono stare attente a non sentirsi corresponsabili di ciò che notano o percepiscono negli altri individui: in caso contrario tenderanno ad isolarsi.

FALCO

Il falco è il *messaggero*.

L'insegnamento del falco è lo spirito di osservazione. Ci insegna cioè ad osservare con precisione la situazione e, quando è il momento, ad agire con coraggio.

Le persone che posseggono la forza del falco sono in genere acuti osservatori a cui non sfuggono neppure i minimi dettagli. Sono in grado di riconoscere e comprendere i segni divini e ricevono spesso indicazioni importanti anche da altri mondi.

Il grido del falco indica di prestare attenzione, captare i messaggi e osservare in modo distaccato la vita, esaminandola da una prospettiva più elevata, per essere in grado di riconoscere gli eventuali ostacoli che rallentano il cammino.

Il falco ci insegna infine a tendere la mano per ricevere i regali del Creato che a volte sono già pronti per noi ma che non riusciamo ancora a vedere.

FARFALLA

La farfalla è il simbolo del processo di *trasformazione* che porta verso un ordine superiore. Essa ci insegna a trasformare la nostra vita consapevolmente, a creare nella realtà situazioni del tutto nuove, a realizzare i nostri desideri più profondi.

Ogni nuova idea e ogni piccolo passo verso la nostra auto-realizzazione si rispecchia nel processo di sviluppo della farfalla. La fase dell'uovo rappresenta la nascita di un'idea; la fase di larva indica il momento in cui si decide di concretizzare questa idea nel mondo fisico; il bozzolo ci insegna a entrare in noi stessi per sviluppare la nostra idea e farne un progetto; la farfalla rappresenta la nascita di una nuova realtà: ora possiamo dividere con gli altri la gioia di una nuova creazione. Queste quattro fasi della trasformazione hanno luogo in maniera costante nel corso della nostra vita, poiché sono essenziali alla nostra evoluzione interiore.

La forza della farfalla ci insegna e ci aiuta a dare ordine al nostro pensiero e a decidere coscientemente il prossimo passo da compiere: il suo messaggio è che siamo pronti alla trasformazione.

FORMICA

Il potere della formica è il potere della *pazienza*.

La piccola formica accomuna in sé molte qualità: sa essere forte, resistente, aggressiva quando necessario, generosa e molto accurata. Tra queste la capacità di pazienza è forse quella che più la caratterizza. Una formica è in grado di tendere un agguato restando nascosta sotto la sabbia per ore, oppure è capace di trasportare prede o pezzi di cibo più grandi di lei per lunghi tragitti senza mai arrendersi o rinunciare.

Le persone con l'energia della formica sono attive ed hanno un grande spirito comunitario: tutte le azioni della formica sono infatti al servizio del formicaio a cui appartiene e sono finalizzate al bene della comunità.

La formica ci insegna che riusciremo sempre a ottenere tutto ciò di cui abbiamo bisogno e proprio quando ci sarà più necessario. Essa simboleggia la fiducia più profonda nell'universo: sa che alla fine tutte le sue fatiche verranno ricompensate e l'energia investita tornerà in misura ancora maggiore.

GALLO CEDRONE (POLLO DELA PRATERIA)

Il gallo cedrone simboleggia la *spirale sacra* di morte e rinascita, il ciclo senza fine.

Questo uccello veniva venerato e rispettato da molte tribù indiane proprio per la sua danza che sembra imitare il movimento di una spirale. Il gallo cedrone sembra invitarci a danzare la danza della spirale sacra in onore della creazione divina.

Il suo potere è quello di aiutarci a riconoscere e comprendere come ci muoviamo nello spazio materiale e in quello spirituale e con quali conseguenze, affinché possiamo allineare le nostre energie ai nostri desideri.

GUFO (CIVETTA)

Il gufo simboleggia l'*inganno*, la magia e la veggenza. Esso possiede una vista eccezionale anche al buio, alla quale aggiunge un ottimo udito. Quando caccia, le sue prede non riescono ad avvertirne l'arrivo perché riesce a volare senza fare alcun rumore.

Gli individui in possesso dell'energia del gufo sono in genere portati alle arti magiche e spesso nutrono uno spiccato interesse per l'occultismo.

Il gufo è anche chiamato uccello della saggezza, poiché è in grado di vedere e ascoltare cose che sfuggono agli altri animali. Nessuno infatti ha il potere di ingannare le persone-gufo perché possono percepire anche i pensieri più reconditi. Non solo comprendono senza fatica quale sia la verità ma ritengono questa dote una cosa ovvia e naturale.

ISTRICE (PORCOSPINO)

L'istrice simboleggia l'*innocenza* dell'infanzia.

E' un animale pacifico e amichevole e non attacca mai per primo. Quando poi gli capita di venire attaccato da un altro animale, gli bastano le sue spine per difendersi.

L'istrice ci insegna ad essere aperti, a scoprire ogni giorno qualcosa di nuovo e meraviglioso e a liberarci ogni tanto dal mondo troppo serio e rigido degli adulti.

Esso ha mantenuto intatta la sua capacità di stupirsi come un bambino e di nutrire una spensierata fiducia nel piano divino, che provvederà dall'alto a far procedere tutto nel migliore dei modi.

Il potere dell'istrice è quello della fede e della fiducia nel piano divino: la sua energia è dunque molto potente.

LIBELLULA

La libellula, creatura del vento, simboleggia l'*illusione* e il cambiamento.

Le sue ali cangianti ci ricordano tempi e mondi magici, rendendoci coscienti del fatto che la realtà di questo mondo è solo un'apparenza.

Il suo insegnamento è che nulla è come ci appare e che dobbiamo sforzarci di liberarci dalle illusioni dei nostri sensi.

Ci invita ad andare in cerca di quegli aspetti delle nostre abitudini che abbiamo bisogno di modificare e ci aiuta in questo processo di trasformazione guidandoci attraverso le nebbie dell'illusione.

LINCE

La lince è colei che conosce i *segreti*, poiché però rimane chiusa nel suo silenzio è molto difficile riuscire a carpirle qualcosa.

La lince ha la capacità di muoversi attraverso il tempo e lo spazio e di penetrare nel grande silenzio per svelare ogni mistero.

Se una persona è in possesso dell'energia della lince sarà in grado di riconoscere il suo sé più profondo e quello delle altre persone (le loro paure, le loro bugie e i loro auto-sabotaggi) e saprà anche dove hanno nascosto i loro tesori.

L'unica possibilità di entrare in possesso di alcune delle conoscenze della persona con il potere della lince è quella di retribuirla adeguatamente, secondo l'usanza degli sciamani e dei profeti, basata sul principio dello scambio reciproco di energie.

LONTRA

La lontra rappresenta l'*energia femminile* ben equilibrata e questo riguarda sia gli uomini che le donne, poiché tutti hanno un lato femminile. I suoi elementi, terra e acqua, sono quelli della donna.

La lontra è giocosa e allegra tutto il giorno, non conosce l'aggressività e dà per scontato che tutte le altre creature siano amichevoli, fino a prova contraria.

Simboleggia un amore che non conosce gelosia, senza preconcetti o sospetti, basato sulla gioia e sulla fiducia.

Le persone con l'energia della lontra gioiscono per la buona fortuna altrui e si lasciano portare dal fiume della vita senza attaccarsi ai beni materiali. È questa la potente forza ricettiva delle donne.

LUCERTOLA

La lucertola simboleggia la dimensione del *sogno*, oltre il tempo e lo spazio.

La lucertola cerca l'ombra, il luogo dove vivono i sogni e il suo insegnamento è quello di cercare ed accogliere il lato in ombra della realtà, dove si nascondono le nostre paure, le nostre speranze, la nostra debolezza e la nostra umanità.

Essa crea il futuro sognandolo e ci insegna che anche noi possiamo prima sognare e poi materializzare il nostro futuro. Quando una situazione viene sognata è il sognatore a decidere se infondere energia al sogno, portandolo a compiersi nella realtà, oppure no. Sognare è creare il proprio futuro.

LUPO

Il lupo è il grande *maestro* che, dopo un lungo girovagare, fa ritorno al suo branco per riferire delle sue esperienze.

Chi possiede il potere del lupo è spesso pioniere e precursore di nuove idee ed è in grado di condividere la sua conoscenza con gli altri per aiutarli a comprendere la loro unicità e a trovare la loro strada.

I sensi del lupo sono molto acuti e la luna è il suo potere alleato: la luna è il simbolo dell'energia psichica e dell'inconscio che ha in sé i segreti della conoscenza e della saggezza.

L'energia del lupo dà al nostro maestro interiore la forza di venir fuori ed aiutare noi stessi e gli altri a comprendere la vita.

Il lupo ha un enorme senso della famiglia ma anche un fortissimo impulso individualista e non rinuncia mai alla sua indipendenza.

OPOSSUM

L'opossum è tra gli animali lo specialista della *strategia*.

La massima protezione dell'opossum è fingersi morto: esso è infatti in grado di discernere a suo piacimento l'odore della morte e questo, insieme alla sua magistrale interpretazione, allontana i nemici e gli dà l'opportunità di mettersi in salvo.

L'opossum ci insegna che la vittoria è dolce quando è frutto di una prodezza mentale oltre che fisica e ci invita ad usare l'intelligenza per superare le barriere che ostacolano il nostro progresso.

Sebbene l'opossum sia capace di difendersi anche con i denti e le unghie, di rado arriva a farne uso: nelle situazioni difficili preferisce sempre usare la ragione e l'intuizione per trovare una via d'uscita.

ORSO

Simbolo dell'*introspezione*, l'orso si ritira ogni inverno in una grotta: nel silenzio e nel vuoto sembra cercare le risposte a tutte le sue domande.

Anche molte persone con l'energia dell'orso scelgono la via del silenzio e della solitudine per cercare di avvicinarsi a se stessi. L'introspezione è necessaria per imparare a capire i nostri desideri ed è una forma d'energia ricettiva tipicamente femminile.

L'orso si ritira in inverno per poi rinascere in primavera e ci insegna quanto sia importante sapersi sottrarre, di tanto in tanto, dalla concitazione del nostro mondo e dalla furia dei nostri pensieri. Solo nella calma, infatti, possiamo riuscire ad ascoltare la voce del nostro essere più intimo, nel quale risiedono le risposte a tutte le nostre domande e le soluzioni di tutti i nostri problemi.

PIPISTRELLO

Il pipistrello è il simbolo della *rinascita*.

Da un lato abita anfratti oscuri che ricordano il buio della tomba, dall'altro riposa a testa in giù nella posizione del bimbo nel ventre materno poco prima della nascita.

Rappresenta la morte simbolica che lo sciamano deve sperimentare durante il rito d'iniziazione, affrontando e vincendo le proprie paure, fino ad incontrare il vero se stesso e rinascere come uomo nuovo.

Il pipistrello ci indica che è giunto il momento di staccarci da una parte di noi stessi, da una nostra particolare attitudine, oppure da una situazione di vita non più soddisfacente.

Il suo messaggio è che dobbiamo saper morire di una morte simbolica per poter progredire ulteriormente. Il pipistrello segna la morte di vecchi modelli e la rinascita di nuovi: l'universo ci chiede di crescere e di divenire il nostro futuro e per farlo dobbiamo passare attraverso molte morti simboliche.

PUMA

Il puma è la *guida* per eccellenza e ci insegna il potere del comando. Questo può venire usato per scopi benefici come per fini personali, a noi sta la scelta.

Ci insegna anche a comprendere che più energia un individuo ha a disposizione più diventa difficile saperla gestire e farne un uso equilibrato e ragionevole. Per questo attraverso i suoi movimenti sinuosi, forti ed eleganti sembra invitarci a trovare l'armonia dentro di noi.

Il puma ci spinge a tenere fede alle nostre convinzioni più profonde e ad attenerci sempre alla verità, perché queste sono le qualità che caratterizzano una persona in grado di guidare gli altri. Ci ricorda anche che non è sempre possibile accontentare tutti e che è bene che lo accettiamo.

Una persona con l'energia del puma ha l'abilità di rispondere ad ogni situazione ed è in grado di assumersi grandi responsabilità.

PUZZOLA

La puzzola simboleggia la *reputazione*.

Essa ha una sana fiducia in se stessa che incute rispetto e il suo comportamento mostra sempre la tranquillità e la sicurezza di una creatura consapevole della propria forza.

Le persone con il tipo di forza corrispondente a questo animale hanno in genere un grande carisma. La loro energia personale attira altre persone con le stesse caratteristiche e respinge chi non ha nulla in comune con loro, proprio come l'intenso odore della puzzola attira gli animali della sua stessa specie e respinge gli altri.

Questo piccolo animale può insegnarci a trovare la nostra completezza in noi stessi e a sviluppare una sana dose di orgoglio e amor proprio. Il nostro corpo e i nostri atteggiamenti raccontano agli altri quale opinione abbiamo di noi stessi: loro avranno la stessa nostra opinione su di noi.

RAGNO

Il ragno è *tessitore* e ci ricorda che siamo noi a tessere il nostro destino. La sua forma e il numero delle sue zampe ci riportano al numero otto, che simboleggia l'infinito, la grande varietà e le innumerevoli possibilità del creato.

Il ragno ci indica incessantemente di assumerci la responsabilità di quanto ci succede nella vita: siamo noi stessi a tessere la tela della nostra esistenza. L'insegnamento del ragno è che ogni essere è responsabile degli eventi della propria vita e che è essenziale non perdersi nelle illusioni dei propri sensi.

Poiché il ragno è anche un simbolo dei caratteri della scrittura, alle persone-ragno può essere d'aiuto tenere una traccia scritta dei loro progressi per potersi ricordare quali passi li abbiano portati dove sono.

Il ragno ci spinge infine a guardare oltre il nostro orizzonte, verso altre dimensioni.

RANA (ROSPO)

La rana è collegata direttamente all'elemento acqua e alla forza purificatrice della pioggia e simboleggia la *purificazione*. Alla rana viene attribuita la capacità di evocare la pioggia mediante il suo particolare gracidiare.

Le persone dotate della forza della rana sono spesso abili medium o guaritori. Questa particolare energia li rende capaci di purificare l'ambiente nel quale si trovano, di purificare luoghi da energie negative ma anche di ricolmare di energia pulita il corpo, la mente e lo spirito di chi si è inaridito.

La rana annuncia l'inizio di un processo di trasformazione: ci invita a guardare dentro noi stessi, a purificarci, a liberarci da situazioni di vita insoddisfacenti e pesanti e a crearci uno spazio nuovo per una nuova fase di vita.

SCOIATTOLO

Allo scoiattolo piace *raccogliere* ed accumulare provviste per sentirsi pronto in ogni evenienza.

Prepara diversi nascondigli per le sue riserve di cibo così da essere sicuro di superare anche l'inverno più rigido e lungo. E' anche molto veloce e ha grande capacità di adattamento.

L'insegnamento dello scoiattolo è quello di raccogliere e immagazzinare energie per i momenti del bisogno, un modo per onorare il futuro e prepararsi al cambiamento.

Il suo messaggio è però anche quello di alleggerire il carico di ciò che non serve più, sia che si tratti di pensieri, preoccupazioni, stress, sia che si tratti di oggetti inutilizzati da anni. L'atto di raccogliere richiede equilibrio nel far circolare le scorte e saper lasciare andare ciò che non è più necessario.

SERPENTE

Il serpente simboleggia la *trasmutazione* e il ciclo di nascita, vita, morte e rinascita, esemplificato dalla muta della sua pelle.

La sua è la forza della creazione, della sessualità, del mutamento, dell'anima e dell'immortalità. Uomini con l'energia del serpente sono piuttosto rari, poiché tra le esperienze che devono attraversare vi è quella di entrare in contatto coi veleni senza riportarne danni, imparando a trasformare le sostanze velenose penetrate nei loro corpi in sostanze innocue.

E questa è anche la sua lezione: le stesse cose che possono essere sperimentate come veleno possono essere ingerite, digerite, integrate e trasmutate se si è nel giusto stato mentale.

Il serpente è una creatura collegata all'elemento fuoco: sul piano fisico ciò genera passione, desiderio e vitalità, sul piano emotivo ambizione, creatività e risolutezza, sul piano mentale intelletto, potere e carisma mentre sul piano spirituale porta la saggezza divina.

Il serpente indica che è tempo di iniziare un processo di mutamento allo scopo di poter progredire e avvicinarsi alla realizzazione di sé.

TACCHINO

Il tacchino simboleggia la *generosità* e la capacità di donare. Esso infatti sacrifica la sua vita perché altri possano vivere.

Il suo insegnamento per noi uomini è che è importante imparare a condividere ciò che abbiamo. La vita va considerata come un bene sacro ed è quindi nostro dovere adoperarci per il bene di tutti.

Persone con l'energia di questo tipo agiscono spesso in maniera altruistica. Il motivo di questa attitudine non è il senso di colpa ma il riconoscere che tutti gli uomini hanno una natura divina e che vi è una legge cosmica secondo la quale tutto ciò che doniamo agli altri un giorno verrà donato a noi.

Quando appare in sogno può anche significare che si sta per ricevere qualcosa, un dono o una grossa vincita.

TARTARUGA

La tartaruga simboleggia la *Madre Terra*.

Il guscio sul suo dorso le fa da scudo protettivo e ci invita a onorare i nostri sentimenti e a ritirarci in noi stessi per proteggerci da parole o azioni sgradevoli altrui.

Con la sua andatura lenta la tartaruga ci avverte di non fare le cose troppo in fretta e ci invita ad attendere il momento giusto per agire. Essa ci indica come sia importante lasciar maturare in silenzio i nostri pensieri, le nostre idee, i nostri progetti, prima di comunicarli agli altri.

L'insegnamento della tartaruga consiste anche nel restare sempre con i piedi ben per terra e non perdere mai il contatto con la realtà.

TASSO

Il tasso ci insegna a fare un uso sapiente e creativo dell'*aggressività*.

La maggior parte degli animali evita con cura di contrastarlo: nonostante le sue dimensioni piuttosto piccole è infatti un avversario temuto perché è violento e attacca con grinta.

Le persone con la forza del tasso lottano per ciò che vogliono con aggressività e tenacia e arrivano ai vertici dei campi da loro scelti perché non si arrendono. Sono anche i migliori guaritori poiché non si rassegnano neppure di fronte ai casi più difficili.

Il messaggio del tasso è di fare uso della nostra rabbia, e della forza insita in essa, per riuscire a cambiare situazioni di vita negative o problematiche, lasciandoci l'indolenza alle spalle, ed è quello di usare la nostra energia per aggredire i problemi e catapultarci in avanti, senza investire chi ci sta vicino.

La persona con l'energia del tasso quando è di cattivo umore può apparire fredda e cattiva ma questo perché non si preoccupa di nascondere le proprie emozioni. Inoltre non conosce il panico e anche nelle situazioni più difficili riesce sempre a mantenere sangue freddo e mente lucida.

TOPO

La caratteristica principale del topo è la *meticolosità*.

E' in effetti il più pignolo tra tutti gli animali e ci insegna a esaminare le situazioni con cura e a organizzare le nostre conoscenze. Sa osservare accuratamente tutte le cose da vicino e sa che è possibile approfondire ogni sapere. In questo senso incarna la caratteristica più tipica del nostro tempo: la specializzazione.

La controparte di questa sua predisposizione è la tendenza a complicare anche le cose più semplici: la visione d'insieme può infatti andare facilmente perduta se si vogliono sempre e comunque esaminare tutti i dettagli. Quando osserviamo una cosa troppo da vicino non riusciamo più a coglierne l'aspetto complessivo.

Un'altra qualità del topo è il fiuto molto sviluppato per il pericolo. Essendo un bocconcino prelibato per molti animali, ha affinato all'estremo la sua percezione ed è incredibilmente veloce a trovare rifugio e mettersi in salvo.

Le persone con questo tipo di energia sono in genere piuttosto prudenti e molto accurate nelle loro azioni: tutto ciò che fanno è ordinato e ben organizzato.

VOLPE

La caratteristica più straordinaria della volpe è il *mimetismo*, sa infatti mimetizzarsi perfettamente con l'ambiente, svanendo in esso. Il suo mantello d'estate ha i colori del sottobosco mentre d'inverno ha il colore della neve.

La volpe è un animale molto attento e parecchio veloce, pronto ad agire in ogni momento. La sua forza risiede principalmente nella sua astuzia, grazie alla quale riesce facilmente a liberarsi dei suoi nemici. E' anche protettrice della famiglia, se sorge un pericolo lei è sempre lì pronta a farvi fronte.

Le persone che possiedono l'energia della volpe sanno osservare senza che gli altri se ne rendano conto e sanno come passare inosservati. Ciò significa che sanno come muoversi in ogni tipo di situazione senza dare nell'occhio: sono maestri nell'arte del mimetismo.

La volpe ci insegna infine a comprendere l'unità delle cose e a usare questa conoscenza in maniera saggia a tutti i livelli dell'essere.

WAPITI

Il wapiti, una varietà di cervo che vive in Canada, simboleggia la *capacità di resistenza*.

A parte l'uomo, solo il puma può rappresentare per lui un pericolo e, per sfuggirgli, il wapiti può far conto proprio sulla propria resistenza. Esso conosce alla perfezione le proprie capacità e i propri limiti e quindi fa un uso ottimale delle sue forze senza rischiare un cedimento improvviso.

Le persone con questo tipo di energia grazie alla loro capacità di resistenza riescono a raggiungere la loro meta e, anche se non arrivano per prime, arrivano sempre e senza essere sfiniti.

In una situazione di stress può essere utile evocare la forza del wapiti per conoscere il modo migliore di amministrare la nostra energia.

Inoltre esso simboleggia il sentimento della fratellanza tra gli appartenenti allo stesso sesso. Il sostegno reciproco tra uomini -così come tra donne- può avere effetti benefici poiché incoraggia lo scambio di esperienze e permette di esprimere liberamente i propri sentimenti e le proprie idee.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- S. Andreas, *Cambiare la mente*, Astrolabio, Roma 1983
- A. Arrien, *Gli insegnamenti dello sciamano*, Lyra, Como 1999
- R. Assagioli, *L'atto di volontà*, Astrolabio, Roma 1977
- R. Assagioli, *Psicosintesi*, Edizioni Mediterranee, Roma 1971
- R. Bandler, J. Grinder, *Ipnosi e trasformazione*, Astrolabio, Roma 1983
- R. Bandler, J. Grinder, *La metamorfosi terapeutica*, Astrolabio, Roma 1980
- R. Bandler, J. Grinder, *La ristrutturazione*, Astrolabio, Roma 1983
- R. Bandler, J. Grinder, *La struttura della magia*, Astrolabio, Roma 1981
- R. Bandler, J. Grinder, *Programmazione neurolinguistica*, Astrolabio, Roma 1982
- R. Bandler, J. Grinder, *Usare il cervello per cambiare*, Astrolabio, Roma 1986
- P. Barker, *L'uso della metafora in psicoterapia*, Astrolabio, Roma 1987
- G. Bateson, *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano 1995
- D. Bloch, *Parole che guariscono*, Crisalide, Latina 1994
- L. Bourbeau, *Ascolta il tuo corpo*, Amrita, Torino 2000
- L. Bourbeau, *Chi sei?*, Amrita, Torino 2001
- L. Bourbeau, *Le 5 ferite e come guarirle*, Amrita, Torino 2002

- M. Brofman, *Guarire*, Tea, Milano 2003
- C. Castaneda, *A scuola dallo stregone*, Astrolabio, Roma 1970
- C. Castaneda, *L'arte di sognare*, Rizzoli, Milano 1993
- C. Castaneda, *Tensegrità*, Rizzoli, Milano 1997
- D. Carnegie, *Come trattare gli altri e farseli amici*, Bompiani, Milano 1998
- D. Carnegie, *Scopri il leader che è in te*, Bompiani, Milano 1996
- D. Chopra, *Benessere totale*, Sperling & Kupfer, Milano 1997
- D. Chopra, *L'avventura di un'anima*, Sperling Paperback, Milano 2002
- R. Copelan, *Ipnosi e autoipnosi*, Armenia, Milano 2001
- T. Cowan, *Sciamanismo, una pratica spirituale per la vita quotidiana*, Crisalide, Latina 2000
- R. Dahlke, *Malattia linguaggio dell'anima*, Edizioni Mediterranee, Roma 1996
- G. Dalla Via, *Visualizzazione positiva*, Red Edizioni, Como 1996
- R. E. Davis, *L'immaginazione creativa*, L'Età dell'Acquario, Torino 1975
- P. L. Desoffle, *Teoria e pratica del sogno da svegli guidato*, Astrolabio, Roma 1974

- T. Dethlefsen, *Il destino come scelta*, Edizioni Mediterranee, Roma 1990
- M. Dina, *Iniziazione allo sciamanesimo*, Edizioni Mediterranee, Roma 1998
- N. Drury, *Gli sciamani*, Xenia Edizioni, Milano 1995
- W. W. Dyer, *La saggezza dei tempi*, Rizzoli, Milano 2003
- W. W. Dyer, *Le vostre zone erronee*, Rizzoli, Milano 2001
- W. W. Dyer, *Prendi la vita nelle tue mani*, Rizzoli, Milano 1995
- W. W. Dyer, *Te stesso al cento per cento*, Rizzoli, Milano 1984
- P. Dylan, T. Burkan, *Metti a fuoco la tua vita*, Macro Edizioni, Foggia 2000
- M. H. Erickson, *A scuola di ipnosi*, Bollati Boringhieri, Torino 1983
- M. H. Erickson, *Guarire con l'ipnosi*, Astrolabio, Roma 1983
- M. H. Erickson, E. L. Rossi, *Ipnoterapia*, Astrolabio, Roma 1982
- M. H. Erickson, *La comunicazione mente-corpo in ipnosi*, Astrolabio, Roma 1988
- M. H. Erickson, *La mia voce ti accompagnerà*, Astrolabio, Roma 1983
- M. H. Erickson, *La ristrutturazione della vita con l'ipnosi*, Astrolabio, Roma 1987
- M. H. Erickson, *Le nuove vie dell'ipnosi*, Astrolabio, Roma 1978

M. H. Erickson, E. L. Rossi, *L'esperienza dell'ipnosi*, Astrolabio, Roma 1985

M. H. Erickson, *Opere Vol. I, La natura dell'ipnosi e della suggestione*, Astrolabio, Roma 1987

M. H. Erickson, *Opere Vol. II, L'alterazione ipnotica dei processi sensoriali percettivi e psicofisiologici*, Astrolabio, Roma 1987

M. H. Erickson, *Opere Vol. III, L'indagine ipnotica dei processi psicodinamici*, Astrolabio, Roma 1987

M. H. Erickson, E. L. Rossi, S. I. Rossi, *Tecniche di suggestione ipnotica*, Astrolabio, Roma 1979

E. F. Freitag, *L'energia dei tuoi pensieri*, Meb, Padova 1993

H. B. Gibson, *Ipnosi medica*, Red Edizioni, Milano 2002

A. Givaudan, *Forme-pensiero*, Amrita, Torino 2004

D. Goleman, *Intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano 1996

D. Gordon, *Metafore terapeutiche*, Astrolabio, Roma 1992

M. Harner, *La via dello sciamano*, Edizioni Mediterranee, Roma 1995

L. Hay, *Vivere!*, Armenia, Milano 1997

J. Hilmann, *Il codice dell'anima*, Adelphi, Milano 1998

S. Ingerman, *Il recupero dell'anima*, Crisalide, Latina 2002

- G. Jampolsky, *Amare è lasciar andare la paura*, Macro Edizioni, Foggia 1997
- G. Jampolsky, *Amare significa guarire*, Macro Edizioni, Foggia 1997
- G. Jampolsky, *Insegna solo amore*, Armenia, Milano 2001
- G. Jampolsky, D. Cirincione, *Vivere nell'amore*, Macro Edizioni, Foggia 1996
- B.P. Kenney, *L'estetica del cambiamento*, Astrolabio, Roma 1985
- S. K. King, *A scuola dallo sciamano*, Il Punto d'Incontro, Vicenza 1998
- S. Lankton, *La risposta dall'interno*, Astrolabio, Roma 1984
- S. Lankton, *Magia pratica*, Astrolabio, Roma 1989
- R. Martina, *Chi siamo veramente*, Tecniche Nuove, Milano 1999
- R. Martina, *L'arte della vitalità*, Tecniche Nuove, Milano 1999
- R. Martina, *Sei un campione*, Tecniche Nuove, Milano 1998
- H. Maturana, F. Varela, *L'albero della conoscenza*, Garzanti, Milano 1987
- R. May, *L'arte del counseling*, Astrolabio, Roma 1991
- K. Meadows, *La via degli sciamani*, Armenia, Milano 2004
- K. Meadows, *Sperimentare lo sciamanesimo*, Amrita, Torino 1998

- I. Mircea, *Lo sciamanismo e le tecniche dell'estasi*, Edizioni Mediterranee, Roma 1992
- S. Montagna, *Viaggi sciamanici*, Cerchio della Luna, Verona 2002
- M. C. Nelson, *Oltre la paura*, Il Punto d'Incontro, Vicenza 1999
- M. Odoul, *Dimmi dove ti fa male e ti dirò perché*, Il Punto d'Incontro, Vicenza 2003
- F. J. Paul-Cavallier, *Manuale di visualizzazione*, Xenia, Milano 1993
- C. S. Pearson, *L'eroe dentro di noi*, Astrolabio, Roma 1992
- V. Peiffer, *Il potere del pensiero positivo*, Armenia, Milano 1994
- J. Perkins, *Il mondo è ciò che sogni*, Amrita, Torino 1996
- C. Rainville, *Ogni sintomo è un messaggio*, Amrita, Torino 2000
- A. Robbins, *Appunti da un amico*, Edizioni Full Vision, Bologna 1999
- A. Robbins, *Come migliorare il proprio stato mentale fisico finanziario*, Bompiani, Milano 1992
- A. Robbins, *Come ottenere il meglio da sé e dagli altri*, Bompiani, Milano 1998
- A. Robbins, *Passi da gigante*, Bompiani, Edizioni Full Vision, Bologna 1998
- M. Ruiz, *I quattro accordi*, Il Punto d'Incontro, Vicenza 2003
- M. Ruiz, *La padronanza dell'amore*, Il Punto d'Incontro, Vicenza 2003

J. Sams e D. Carson, *Le carte-medicina*, Amrita, Torino 1994

V. Sanchez, *Il sentiero tolteco della ricapitolazione*, Il Punto d'Incontro, Vicenza 2002

F. Scovel Shinn, *Il potere della parola*, Armenia, Milano 1997

N. Scully, *Animali di potere*, Il Punto d'Incontro, Vicenza 2002

P. Vitebsky, *Gli sciamani*, Macro Edizioni, Foggia 1998

J. D. Walters, *I segreti per una vita migliore*, Il Punto d'Incontro, Vicenza 1999

G. Zukav, *Il cuore dell'anima*, Corbaccio, Milano 2003

G. Zukav, *Una sedia per l'anima*, Corbaccio, Milano 2000

INDICE

INTRODUZIONE.....	PAG. 3
CAPITOLO 1	
STATO ALTERATO DI COSCIENZA E TRANCE.....	“ 9
1.1. LO STATO ALTERATO DI COSCIENZA E LA REALTÀ NON ORDINARIA...	“ 11
1.2. LA TRANCE E L'INCONSCIO.....	“ 13
CAPITOLO 2	
L' <i>IPNOSI SCIAMANICA</i> , LA DIMENSIONE DEL <i>COME SE</i>	“ 15
CAPITOLO 3	
FUNZIONI E MONDI DELLO SCIAMANO, APPLICAZIONI IN IPNOSI.....	“ 19
3.1. FUNZIONI DELLO SCIAMANO E DEL COUNSELLOR IPNOTISTA.....	“ 20
3.2. MONDI DELLO SCIAMANO E PERCORSI IPNOTICI.....	“ 22
3.3. LUOGO DI PARTENZA E ACCESSO ALLA TRANCE.....	“ 24
CAPITOLO 4	
LA GUARIGIONE, NELLO SCIAMANESIMO E IN IPNOSI.....	“ 26
4.1. L'APPROCCIO SCIAMANICO.....	“ 27
4.2. L'APPROCCIO IN IPNOSI.....	“ 29
CAPITOLO 5	
GLI ANIMALI DI POTERE E LE NOSTRE RISORSE INTERIORI.....	“ 31
5.1. LA RICERCA DELL'ANIMALE DI POTERE.....	“ 36
5.2. L'INDUZIONE IPNOTICA.....	“ 40

CAPITOLO 6

GLI SPIRITI GUARDIANI, APPLICAZIONI IN IPNOSI..... “ 43

6.1. L'INDUZIONE IPNOTICA..... “ 46

CAPITOLO 7

L'ESTRAZIONE SCIAMANICA NEL PERCORSO IPNOTICO..... “ 51

7.1. L'INTRUSIONE..... “ 52

7.2. L'ESTRAZIONE DELL'INTRUSIONE..... “ 56

7.3. L'INDUZIONE IPNOTICA..... “ 58

CAPITOLO 8

IL RECUPERO DELL'ANIMA NEL PERCORSO IPNOTICO..... “ 62

8.1. L'ANIMA NELLA VISIONE SCIAMANICA..... “ 63

8.2. LA PERDITA DELL'ANIMA..... “ 64

8.3. IL NON RITORNO DELL'ANIMA..... “ 67

8.4. IL RECUPERO DELL'ANIMA..... “ 70

8.5. L'INDUZIONE IPNOTICA..... “ 72

RIFLESSIONI CONCLUSIVE..... “ 77

UNA CASE HISTORY..... “ 80

APPENDICE

ANIMALI DI POTERE, POTERI SIMBOLICI “ 99

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI..... “145