

ISTITUTO FRANCO GRANONE

C.I.I.C.S.

Centro Italiano Ipnosi Clinico Sperimentale

Fondatore: Prof. Franco Granone

CORSO BASE DI IPNOSI CLINICA E COMUNICAZIONE IPNOTICA

Anno 2017

L'IPNOSI E LA DIVINA COMMEDIA: DUE VIAGGI PARALLELI

Riflessioni sulle analogie tra il percorso ipnotico e l'allegorico itinerario dantesco

Candidato

Dr.ssa Sabrina BALMA

Relatore

Chiar.mo Dottor Massimo SOMMA

” L’assistenza è un arte; e se deve essere realizzata come arte, richiede una devozione totale e una preparazione, come qualunque opera di pittore o scultore, con la differenza che non si ha a che fare con una tela o un gelido marmo, ma con il corpo umano, il tempio dello Spirito di Dio. E’ una delle belle arti, anzi la più bella delle arti “.

Florence Nightingale.

INDICE

INTRODUZIONE	1
OBIETTIVO DELLA TESI	2
PSICOSINTESI	3
IL CONCETTO DI TEMPO	6
CONTESTO STORICO DANTESCO	7
RIFLESSIONI DERMATOLOGICHE	7
LA SCELTA DELLE GUIDE	10
L'IPNOTISTA "LEVATRICE" DELL'ANIMA	11
LA MECCANICITÀ DEL VIZIO INFERNALE	11
LA DISCESA NELL'INFERNO	14
L'ALLEANZA TERAPEUTICA	14
L'INVIATO CELESTE	14
I VIZI	15
LA TRASFORMAZIONE	16
IL PURGATORIO	17
IL PARADISO	19
L'AMORE	21
METAFORE E SUGGERIMENTI	23
SUPERBIA affrontata nell'Inferno	23
SUPERBIA affrontata nel Purgatorio	24
IRA affrontata nel Purgatorio	24
GOLA affrontata nel Purgatorio	25
LE MURA INTERIORI affrontate nell'Inferno	25
Comprensione dei meccanismi infernali	26
L'Amore risiede nell'occhio di chi osserva	26
CONCLUSIONI	28
BIBLIOGRAFIA	29
SITOGRAFIA	29

INTRODUZIONE

L'essere delusi dall'avere consente un salto sul piano dell'essere. Una volta trovato il coraggio di entrare nel vuoto, come Dante, penetrando l'abissale caverna dell'Inferno, comincia l'ascolto di se stessi. Scoprendo che questo vuoto ha da insegnare qualcosa, da abisso infernale diventa un'opportunità, che Dante vede come sacra montagna da risalire. Inabissarsi in quel vuoto e cogliere la paura che esso suscita, attendere senza scappare, il vuoto si trasforma, d'un tratto rivela l'interno suo desiderio di essere riempito con lo splendore dell'essere, per sancire, attraverso una presa di coscienza, chi si è veramente.

L'intero poema dantesco è un viaggio introspettivo di visita del peccatore e di immediato confronto con se stessi, mediante un coinvolgimento emotivo atto a risvegliare la coscienza sopita del viandante.

L'apertura dei cieli testimoniata da Dante ha tratti in comune con la meditazione profonda nella quale si percepiscono quiete, coscienza mentale, apertura verso l'infinito e appartenenza all'Uno.

Di conseguenza la Divina Commedia può essere anche vista come viaggio ipnotico compiuto da chi sceglie di intraprendere un cammino che porta alla Luce.

Secondo la definizione avanzata da Franco Granone nel 1962 e accolta in varie Enciclopedie, l'ipnosi è un particolare stato di coscienza durante il quale sono possibili modificazioni somatiche, viscerali, neurologiche, psichiche, per via di prevalenti monoideismi plastici (ovvero idee, suggestioni cariche di contenuto emozionale che possono profondamente modificare non solo il comportamento, quindi agire sul versante psichico, ma anche l'equilibrio e le funzioni dell'organismo umano); tali monoideismi plastici possono essere etero o autoindotti e presentare talvolta la prevalenza delle funzioni rappresentativo-emotive su quelle critico-intellettive (ovvero la prevalenza degli aspetti emozionali su quelli razionali, con una maggior attivazione quindi della parte destra dell'emisfero cerebrale, rispetto al sinistro, il più utilizzato).

A sancire quanto il coinvolgimento di Dante sia completo e focalizzato su ciò che sta percependo lo si evince da come l'autore descrive le proprie alterazioni viscerali di fronte a tremendi scenari infernali che più volte lo conducono allo svenimento, o percezione di leggerezza corporea man mano che risale la montagna del Purgatorio o alterazioni della frequenza cardiaca di fronte a visioni celestiali nel Paradiso.

OBIETTIVO DELLA TESI

Analogamente alla classificazione dantesca, il riconoscimento dei comportamenti negativi e la identificazione di essi come vizi capitali è di ispirazione all'ipnotista per guidare il paziente a sciogliere le condizioni di disagio nel quale si trova utilizzando metafore presenti nella Divina Commedia. Questa tesi non vuole essere una lotta contro il difetto ma un percorso che parte dall'accettazione, dall'ascolto, dal ricalco, dalla ratifica per giungere al suggerimento di suggestioni che la persona potrà realizzare esprimendo dei monoideismi plastici con l'obiettivo di portare alla luce della coscienza attiva e focalizzata atteggiamenti da sublimare in virtù.

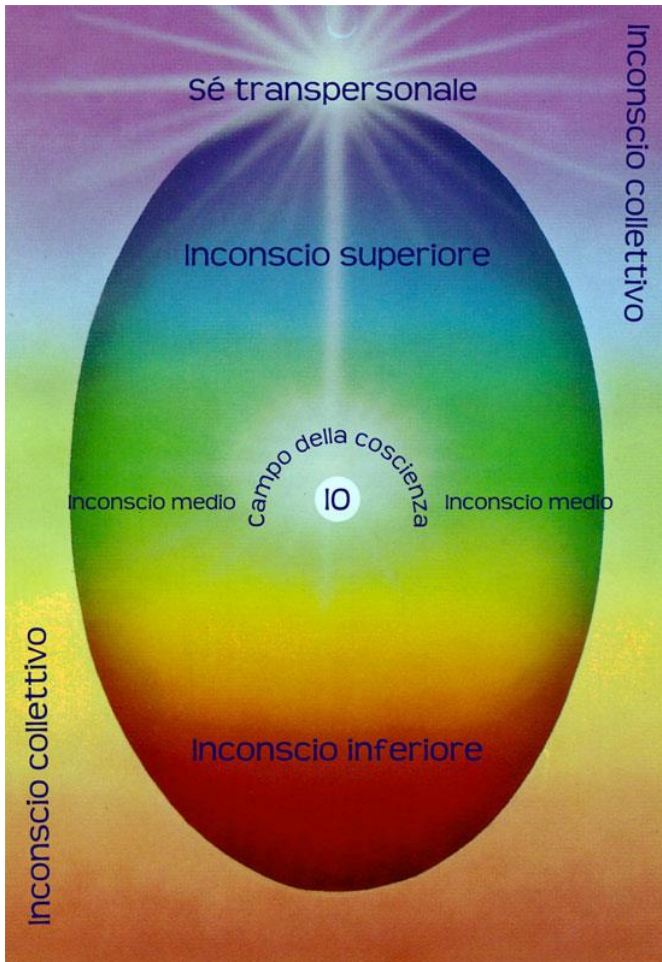
Dante scrive nel De monarchia, che sono due gli obiettivi della vita umana: la felicità terrena e la beatitudine nell'aldilà. Egli ha scritto la Commedia proprio per accompagnare l'uomo di ogni tempo su questa strada. Nella lettera indirizzata a Cangrande della Scala, l'autore indica che il fine per cui ha scritto la Divina Commedia è quello di "rimuovere i viventi dalla condizione di miseria, di peccato, di tristezza e accompagnarli alla felicità e alla beatitudine". La Divina Commedia è stata scritta perché tutti potessero intraprendere il viaggio verso la felicità e la salvezza eterna ed è lo stesso intento che si prefigge l'ipnotista nel curare le varie patologie.

L'invito dell'autore è volto a non giudicare ma piuttosto a trasformare il vizio che ammorba l'anima in virtù che la eleva.

PSICOSINTESI

L'itinerario evolutivo delineato nella Commedia dantesca trova per molti aspetti una moderna traduzione psicologica nella Psicosintesi, metodo creato dallo psichiatra italiano Roberto Assagioli (1888 – 1974). Assagioli fu uno dei primi allievi di Freud e successivamente ampliò la sua visione collegandosi agli sviluppi dati alla psicoanalisi da Carl Gustav Jung.

Intrecciando le sue conoscenze scientifiche e psicologiche con lo studio approfondito delle tradizioni spirituali orientali e occidentali elaborò una mappa della psiche umana –l'ovide- che è concettualmente sovrapponibile alla “geografia interiore” descritta da Dante nella Divina Commedia. Il percorso evolutivo della Psicosintesi sembra proprio ricalcare le varie fasi del viaggio di Dante. In diversi passaggi della sua opera Assagioli fa esplicito riferimento a questa analogia, e in particolare propone una meditazione guidata che ripercorre le fasi della Divina Commedia.



In questa mappa della psiche tutti gli elementi sono rappresentati geometricamente ma vanno intesi in modo dinamico: sono in continuo movimento e in comunicazione reciproca.

L'ovide rappresenta il confine individuale della psiche. Il punto al centro è l'Io inteso come coscienza: testimone e regista in grado di "conoscere, possedere e trasformare" i vari aspetti dell'essere, è il Virgilio in grado di guidare il viaggio verso la crescita umana.

La sfera luminosa che circonda l'Io rappresenta il campo variabile della coscienza, tale campo di coscienza si restringe durante il sonno, si amplia in particolari stati di attenzione come lo stato ipnotico o la meditazione. La coscienza può inoltre spostarsi, scendere o salire ad illuminare come un faro le diverse aree dell'Inconscio.

L'Inconscio all'interno dell'ovide viene distinto da Assagioli in tre aree: l'Inconscio Medio, l'Inconscio Inferiore e l'Inconscio Superiore. L'Inconscio Medio rappresenta quei contenuti psichici di cui non si è normalmente consapevole ma di cui si può diventare coscienti con un minimo sforzo di attenzione e volontà; sensazioni corporee, emozioni ricordi che vengono ricalcati nella fase di induzione ipnotica, sono l'area psichica con cui abbiamo più facile contatto attraverso la presa di coscienza consapevole e focalizzata.

"L'osservatore nascosto", è una proposta teorica formulata da Hilgard che sostiene che quando un soggetto si trova in ipnosi, una parte nascosta (hidden) della sua mente sa tutto quello che sta accadendo. Durante l'ipnosi si avrebbero quindi differenti livelli di consapevolezza, che operano separatamente uno dall'altro.

Secondo la teoria, uno di questi livelli è oggettivo, e continua a comprendere la realtà della situazione, si rende quindi conto di essere in ipnosi. "L'osservatore nascosto" è quindi dissociato da quello che viene suggerito dall'operatore, e può continuare ad avere una certa consapevolezza dell'esperienza ipnotica, di qui il termine di osservatore.

L'Inconscio Inferiore è il regno degli istinti e delle pulsioni, dei materiali psichici rimossi, dei traumi, dei condizionamenti e dei conflitti profondi. Rappresenta il passato di cui si è occupato Freud nella psicoanalisi, luogo psichico dell'Inferno dantesco, con i suoi demoni, le sue sofferenze, le sue pene eterne senza speranza; ma è anche il luogo delle preziose radici di collegamento con la terra.

L'Inconscio Superiore è il contenitore di tutti i potenziali più alti della nostra personalità, in parte o del tutto non ancora espressi: intuizioni, ispirazioni artistiche, scientifiche, filosofiche, qualità superiori (compassione, empatia, coraggio, pace interiore...); rappresenta ciò che possiamo diventare. Il lavoro cosciente per accedere all'Inconscio Superiore è accostabile alla Divina Commedia relativamente all'ascesa sul monte del Purgatorio: illuminata dal Sole e dalla speranza, la salita porta Dante a prendere contatto con qualità superiori, trasformando e purificando ciò che appesantisce come il passato, i conflitti e gli attaccamenti.

In cima all'ovide è posta una stella, che vuole indicare il Sé Superiore transpersonale (cioè oltre la personalità), la parte più alta ed essenziale del nostro essere, l'Anima. Nella Commedia essa è rappresentata da Beatrice, che guida il pellegrino verso l'Amore.

L'ovide di Assagioli è immerso nel più ampio mare dell'Inconscio Collettivo, introdotto da Jung nella psicologia analitica. È il regno degli archetipi universali ma anche della Sorgente Infinita di cui parlano tutte le tradizioni spirituali orientali e occidentali. Nella Commedia questo è il *grande mare dell'esser, lo spazio delle sfere celesti* che culmina con la *candida rosa* e la visione finale di Dio.

Il viaggio evolutivo della Psicotesi parte normalmente da una "crisi di risveglio", ovvero sentirsi dolorosamente non realizzati, distaccati dalla natura più profonda dell'uomo e comprendere che si è vissuto meccanicamente perdendo il senso della vita così è la stessa situazione psicologica vissuta da Dante nella "*selva oscura*". La consapevolezza quindi di aver vissuto per lo più addormentati, prigionieri di condizionamenti (familiari, sociali, culturali) è già un primo passo verso il ritrovamento di sé. A questo punto il lavoro psicotesico cerca di richiamare alla coscienza la visione di ciò che si vuole diventare, l'ideale per cui si sente di essere nati: è la visione della montagna e del Paradiso Terrestre che Dante ha all'inizio del suo percorso.

Per intraprendere il percorso nello spazio dell'Inconscio Medio è necessario costituire nella coscienza un osservatore sufficientemente strutturato, in grado di disidentificarsi dai contenuti che attraversano la coscienza e di guidare portando l'attenzione su sensazioni ed emozioni. Parallelamente l'io diventa anche un lo-regista, capace di governare i vari personaggi (sub personalità) che si muovono sul palcoscenico interno e che si esprimono normalmente nella vita.

Per compiere la psicotesi interiore non è possibile accedere direttamente alle vette, prima è necessario discendere nei meandri dell'Inconscio Inferiore, conoscere fino in fondo tutti gli aspetti della personalità e delle sue ombre; è la discesa consapevole nell'Inferno. Se non si compie questo lavoro di conoscenza si rischia di essere continuamente risucchiati dalle proprie ombre e nodi irrisolti: è questo il significato dell'incontro di Dante con le tre fiere che gli impediscono il cammino e lo rispingono indietro. Così la coscienza, spesso sollecitata da una sofferenza esistenziale, si convince a compiere questo viaggio, fino al fondo dei demoni interiori.

La coscienza può poi spostarsi a trasformare tutti quei contenuti incontrati nella discesa nell'Inconscio Inferiore, salendo e accedendo alle risorse dell'Inconscio Superiore. È il lavoro del Purgatorio, della lenta e paziente terapia di trasformazione e purificazione. Dante, sulle balze della montagna, lentamente si libera di ciò che lo appesantisce e levita verso l'apice osservando le anime impegnate a bilanciare i loro difetti con le virtù opposte.

Circa triade del lavoro psicotesico (conosci, possiedi, trasforma) il "conosci" è principalmente la discesa consapevole nell'Inferno mediante la conoscenza e dei propri vizi. Il "possiedi e trasforma" è invece il compito dell'ascesa del Purgatorio,

dove gli stessi gironi infernali sono ribaltati e trasmutati. Questa elevazione della coscienza arriva fino alla Psicossintesi Personale, l'integrazione dei vari aspetti della personalità (corporei, emotivi e mentali consci e inconsci) e della nascita come esseri umani in senso pieno; si è nel Paradiso Terrestre dove Dante trova la propria armonia.

A mano a mano che procede la psicossintesi della personalità, si apre il cammino verso la psicossintesi transpersonale, ovvero l'unione della personalità con il Sé superiore, l'Io che si sposa con la stella dell'ovide. Questa fase nella Commedia è rappresentata dall'incontro di Dante con Beatrice. Dante non fa più riferimento all'Io consapevole (Virgilio) che a questo punto si eclissa e lascia la guida al Sé superiore (Beatrice). Anche la volontà personale si trasforma in volontà superiore.

Ancora oltre, il cammino evolutivo della psicossintesi procede nel superamento graduale dei confini personali per accedere alla dimensione universale. Sono questi stadi di sviluppo superiore della coscienza che diviene sempre più espansa ed inclusiva; nella commedia questo è rappresentato dall'ascesa di Dante nei vari Cieli, durante la quale egli, in trance, perde sempre più memoria di sé e contatta le più alte qualità dell'essere: umiltà, bellezza, amore, coraggio, giudizio, fede e pazienza.

Infine si approda alla fusione con l'Uno, la psicossintesi cosmica, il ritorno del Sé alla sua sorgente: Dante accompagnato da Maria accede alla visione finale dove la mente si svuota completamente e ogni parola perde di significato.

IL CONCETTO DI TEMPO

Il tempo nell'Inferno è segnato dalla perennità: l'identica ripetizione di se stesso senza ritorno, senza futuro, senza passato, solo reiterazione. A differenza dell'Inferno, il Purgatorio è aperto al futuro, è un cammino con una meta, la cima della montagna. È un cammino che richiede tempo e questo tempo è sacro, perché non viene sprecato, anzi è fondamentale per costruire il futuro qui ed ora, vivendo ogni attimo come un'occasione di trasformazione. Nel Paradiso il tempo si estingue, "*s'intempera*": è il regno del presente assoluto. La mente egoica proiettata nel ricordo del passato o tesa nell'ansia del futuro, cade lasciando posto al godimento completo e consapevole dell'apertura al presente che contiene tutto.

La seduta ipnotica ha spesso la facoltà di far perdere la cognizione del tempo perché il soggetto si trova a vivere un'esperienza, similmente al viaggio dantesco, in un luogo fuori dal tempo tanto da non saper dire quanto tempo ha trascorso in trance. Questa astrazione peculiare permette alla persona di vivere il proprio tempo e camminare secondo il proprio ritmo interiore, come affermava Albert Einstein "il tempo è relativo, il suo unico valore è dato da ciò che noi facciamo mentre sta passando."

CONTESTO STORICO DANTESCO

Proprio come per l'ipnosi, anche il contesto storico in cui venne scritta la Divina Commedia, è frutto dello spirito del tempo dell'epoca. Il 1300 è l'epoca erede della scuola di Chartres, di San Francesco e di San Tommaso ma anche della decadenza morale della chiesa, l'epoca del diffondersi dei movimenti eretici di grande portata, dell'arroccarsi dell'ortodossia nel proprio potere, con l'istituzione dell'Inquisizione e della tortura.

Si rivedono nel poema dantesco l'influsso di filosofie arabe e anche la rivisitazione di Platone e Aristotele, l'epoca dei Templari e dei trovatori.

Sarebbe limitativo pensare a Dante come solo un uomo di lettere, è filosofo, in quanto tale ha studiato i classici e ha colto l'essenza intima del loro pensiero che partiva dalla conoscenza di se stessi per arrivare a comprendere i grandi misteri dell'universo; Dante è anche in questo senso teologo, fisico, filologo e soprattutto onesto intellettualmente perché riconosce i propri limiti e attraverso il Viaggio tende alla perfezione che è quella auspicata dai saggi greci.

RIFLESSIONI DERMATOLOGICHE

All'epoca di Dante, una dermatite veniva bollata dalla chiesa come punizione per il peccatore, si pensi a quanto la medicina odierna è cambiata rispetto a quei tempi. La medicina odierna ha decisamente cambiato rotta, una patologia dermatologica è vista comunque sempre come un "marchio" e esteticamente molto poco tollerata. Ora si è più raffinati e professionali e i pazienti sono catalogati in sottogruppi come: pazienti con psoriasi, con eritema, con dermatite atopica ecc...

Dalla condanna al rogo siamo passati alla ricerca della cancellazione della sintomatologia (che poi sarebbe il rogo parziale della persona perché ciò che eliminiamo è solo un aspetto e non l'intero), così facendo salviamo la parte "buona" e smaltiamo definitivamente la sezione "anormale". Ben pochi clinici si spingono a cercare la motivazione per cui la persona ha sviluppato quell'eruzione cutanea, e l'elemento interiore che l'ha scatenata. Si potrebbe pensare che il campo d'azione sarebbe sia psicologico che clinico ma, anche in questo caso, ben poche volte subito dopo il consulto medico all'approccio clinico si offre un supporto psicologico alla persona ai fini di aiutarla ad andare alla fonte del disagio che manifesta clinicamente e che ha origini ben più profonde. Nel disturbo dermatologico c'è sempre una stretta analogia con il disturbo psicologico poiché la pelle è l'organo più esteso e visibile del nostro corpo e ci vien facile pensare di comunicare con gli altri utilizzando questo canale.

Osservando la pelle riusciamo a risalire all'età della persona scrutandone le rughe o la porosità, a comunicare le emozioni, ad esempio arrossendo, o impallidendo, a comunicare marchiando la pelle con tatuaggi che ci rappresentano; la pelle soprattutto in questi ultimi tempi rappresenta una modalità comunicativa transculturale.

Pertanto la somministrazione di un cortisonico è paragonabile allo zittire la persona che sta comunicando un disagio. Un cortisonico che estingue la sintomatologia è una violenza verso una persona che prova ad esprimersi. Limitare o eliminare l'utilizzo di questi farmaci nei problemi dermatologici spinge la persona ad attivare le proprie risorse per comprendere ed esprimere se stessa senza autoaggradersi. L'ipnosi rappresenta una presa in carico globale del paziente (patients=sofferente) che abbraccia l'interezza della persona e la aiuta a liberarsi dalla condizione in cui si trova. È un aiutare il paziente a dare voce a quel sintomo sgradevole e doloroso che riesce ad esprimere solo attraverso la sofferenza della pelle.

Riconoscere quale atteggiamento (riconducibile al vizio capitale) sta facendo soffrire la pelle, correggerlo, curandolo con la virtù opposta è forse la nuova frontiera della medicina intelligente e tutto ciò è un uomo del 1300 che involontariamente ce lo suggerisce.

Sceso nel quinto girone Dante incontra "*coloro cui vinse l'ira*", li visualizza immersi nel pantano della Palude Stigia. Tra loro c'è in superficie chi si picchia e si morde selvaggiamente in una zuffa feroce, sotto, chi ingozza fango e gorgoglia nella strozza i suoi lamenti, "*facendo pullulare l'acqua al summo*". L'ira possiede due volti: lo sfogo esteriore brutale, come i dannati che si feriscono in superficie, oppure può celarsi nell'intimo, rodarsi dal risentimento come i dannati sommersi dal lago. Possiamo riconoscere due atteggiamenti patologici riconducibili alla stessa radice viziosa. Ipotizzando che l'espressione "bruciare di rabbia" sia presa alla lettera, una malattia infiammatoria della cute potrebbe trovare radice nell'atteggiamento che caratterizza la persona. Analogamente coloro che hanno disturbi delle alte vie aeree potrebbero anche avere come tratto distintivo quello di lamentarsi in continuo, protestando sempre perché la realtà non riescono a controllarla a piacimento.

L'aggressività (ad-gradior = avanzare verso) che sviluppa l'ira come forza naturale e vitale è di per sé molto utile perché è funzionale all'assertività e alla tutela del sé. Dante illustra come nel Purgatorio i peccatori imparano a dominare l'ira mentre nel Paradiso, nel cielo di Marte, l'ira offrirà la sua forza sublimata in santa indignazione nobile e spirito guerriero.

Ryunosuke Koike autore del "Manuale di un monaco buddhista per abbandonare la rabbia, accumulare energia positiva per trovare un animo sereno" illustra come placare la rabbia senza esprimerla né sfogarla dicendo che se non si riscrive la storia che prende piede nel nostro cervello già nella fase iniziale, c'è il rischio che la versione dettata dalla rabbia abbia la meglio. Ci sono due modi per gestire pubblicamente la propria ira: controllarsi e soffocarla oppure (poiché la rabbia è un sentimento naturale per gli esseri umani e qualsiasi forma di repressione è nociva) tirarla fuori e sfogarsi. Per il buddhismo entrambi sono modi sbagliati di affrontare la questione. Se si reprime a forza la rabbia, lo stress si accumula sotto la superficie della propria coscienza ed esploderà in seguito, arrecando grossi danni al corpo e allo spirito. D'altra parte, come anticipato, se si tira fuori la rabbia sfogandola, pur beneficiando di un momento di sollievo, non si riuscirà a cacciare via del tutto la sofferenza dalla propria anima. Ci si innervosisce di continuo con gli altri e si diventa

aggressivi, finendo per essere costantemente preda di preoccupazioni e disgusto verso se stessi. Di conseguenza è fondamentale che prima di soffocare la rabbia o reprimerla si presti attenzione al proprio animo, evitando di arrabbiarsi. Quando ci si arrabbia non si deve né soffocare né reprimere la rabbia, ma scegliere una terza via: guardarla in maniera obiettiva e accettarla serenamente. Il metodo per analizzare in maniera neutra la propria condizione mentale è guardarsi dentro e dirsi: "Ah-ah! Ti sei arrabbiato!". Così facendo, la mente che guarda se stessa e la rabbia che viene guardata si possono scindere: la rabbia si placcherà, come se all'improvviso ci si riprendesse dall'ubriacatezza. Osservare se stessi come si osserva un bambino che fa i capricci, separando se stessi dalla rabbia è una strategia dissociativa che placcherà completamente la rabbia estinguendola da se stessi.

Indagare gli aspetti psicologici celati da un sintomo porta ad una comprensione globale e profonda della persona e gli permette di riconoscersi per uscire definitivamente dal disagio attraverso la consapevolezza.

Un celebre dialogo di Platone nel IV sec a.C. riporta: "Ci sono due tipi di medicina: quella per gli schiavi e quella per gli uomini liberi. Quella per gli schiavi deve rimuovere rapidamente il sintomo perché possano tornare a lavorare. Quella per gli uomini liberi cerca di capire il sintomo, il suo significato per la salute del corpo nella sua unità invisibile, al fine di giungere all'equilibrio di tutta la persona." In merito a ciò Tiziano Terzani si interroga provocatoriamente: "Ma noi, siamo pronti a cambiare la nostra vita che nella maggior parte dei casi giusta non è? Cambiare è una delle cose più difficili da fare. Il cambiamento ci fa paura e nessuno vuole davvero correggere il proprio modo di vivere. Per questo siamo più favorevoli alla terapia oggettiva; preferiamo curarci l'asma con l'aerosol, l'allergia con gli antistaminici e il mal di testa con l'aspirina. Questo è molto più facile e sbrigativo che mettersi a capire che cosa provoca in noi questi malanni. Se scopriremo poi che sono dovuti all'abitare in una casa che ci è poco congeniale, alla compagnia di gente insulsa, al mangiare cose sbagliate e al fare un lavoro privo di significato, saremmo disposti a cambiare?".

LA SCELTA DELLE GUIDE

Così come Dante, per raggiungere il proprio obiettivo (la risalita della montagna) sceglie le guide più opportune, allo stesso modo ciascuno, per uscire da una condizione di malattia o disagio, sceglie accuratamente le figure da cui si vuol far guidare. In merito al problema dermatologico inizialmente ci si rivolge al medico di medicina generale, che a sua volta consiglierà una visita specialistica da un dermatologo il quale potrebbe avvalersi della consulenza di un allergologo o uno psicologo. Ciò significa che la guida che si è deciso di seguire all'inizio del percorso di cura potrebbe rivelarsi non più idonea quando si raggiungano cime più alte e si sfiorano temi più elevati.

Lungo la Commedia le guide si trovano a condurre Dante attraverso passaggi angusti (della coscienza) ed il protagonista talvolta sviene realizzando delle amnesie, in alcuni tratti invece, necessita di un iniezione di fiducia da parte di chi conosce il sentiero.

L'impegno del Virgilio delle anime perse non conduce velocemente alla redenzione in un immediato Paradiso, esistono casi tenaci dove il dolore è radicato e l'ipnosi diventa una metodica di frontiera in una terra sconvolta da una graduale e durissima guerra di trincea.

È importante che i saperi della psicologia e della filosofia si uniscano per guidare l'interpretazione analitica verso l'etica e l'essenza della virtù. Ciò dovrebbe avvenire per ogni scienza, non da ultimo per la medicina. Dante stesso vede i penitenti espiare le proprie colpe, di cui ne avevano bassa consapevolezza nella vita terrena, sperimentando la virtù opposta al loro vizio.

L'anima dei pazienti va guidata tramite la parola, con una retorica celeste, alla scoperta del microcosmo interiore. Una strada per arrivare alla radicale risoluzione è quella di portare l'attenzione cosciente ad osservare come la realtà non è altro che uno specchio dell'essere interiore, esteriorizzato ed amplificato affinché ci si possa accorgere di quanto ci si sta distaccando dalla retta via. E proprio quando ci si accorge "*che la diritta via era smarrita*" che si ha la possibilità di intraprendere un cammino di risalita diretto verso la luce.

L'iniziale stupore di chi percepisce emozionalmente se stesso scaturirà nella gioia della piena consapevolezza e della libertà che appartiene alla persona che si riconosce in quanto tale senza maschere pirandelliane come puro contatto con l'intima essenza del sé.

L'IPNOTISTA "LEVATRICE" DELL'ANIMA

L'ipnotista può definirsi una levatrice, un medico socratico, nel momento in cui tramite la maieutica, aiuta i pazienti a rinascere con una nuova operatività. Utilizzando l'ipnosi come strumento attraverso il quale il paziente si sperimenta in una nuova realtà e realizza dei monoideismi plastici di suggestioni così forti da spingerlo ad abbandonare il sentiero che finora stava seguendo per rinascere a nuova vita. Le suggestioni possono essere suggerite dall'ipnotista o essere attinenti a metafore che il paziente steso si crea. La maieutica può considerarsi una metodica terapeutica che nulla differisce dell'arte degli antichi filosofi che evocavano il sapere dal cuore dei loro discepoli. Leggendo i dialoghi platonici (il Teeteto prevalentemente) ci si rende conto di come già Socrate utilizzasse per favorire la reminescenza, delle tecniche proprie dell'ipnosi evocativa. Durante la trance-maieutica il paziente era in grado di accedere a delle verità che usando solo la mente razionale non era in grado esprimere. Maieutica deriva dal greco maieutiké che letteralmente significa "l'arte della levatrice". La brachiologia, ovvero il porre domande senza risposta, e le tecniche di confusione sono in sintesi quell'arte del non sapere razionale dalla quale emerge una coscienza innata. Ciò lo si rivede nella metodica ericksoniana che rivoluzionò la prassi dell'ipnosi come approccio terapeutico concependo l'inconscio del paziente come gravido di risorse fondamentali per la guarigione.

LA MECCANICITÀ DEL VIZIO INFERNALE

Quando si riconosce dentro se stessi un atteggiamento da correggere significa che qualcosa si è destato. Ciò che crea sofferenza è il tentativo di correggere questo atteggiamento con mezzi inadeguati. Dante incontra nei gironi infernali ogni sorta di dannati. Questi di volta in volta rappresentano, in senso simbolico, gli atteggiamenti sbagliati che ciascuno può trovarsi a sviluppare, e che si devono imparare a riconoscere. L'ipnosi è uno strumento utile per scavare negli abissi interiori analizzando come ogni vizio ha radici profonde riconducibili ai sette peccati capitali identificati da Dante. Questi vizi altro non sono che l'errata risposta ad un richiamo d'amore nel quale però non si distingue il raggio dalla fonte e ci si identifica con esso. L'uomo può, dentro di sé, risalire a ritroso questa scala fino all'ultimo specchio, fino alla fonte delle luci riflesse. Il cammino dell'anima è proprio questo progressivo risvegliarsi ed illuminarsi interiormente. Una deviazione del "*lo raggio del Primo valore*" che sfocia nell'amore esagerato per se stessi, accompagnato dal volere il male altrui, si esprime con la superbia, l'invidia e l'ira; il poco amore per il bene si esprime con l'accidia; l'amore esagerato per il possesso con l'avarizia, per il cibo con la gola, per il sesso con la lussuria. Così l'umiltà sta in mezzo tra la superbia e la viltà, la mitezza tra l'ira e la sottomissione, la solerzia tra la pigrizia e l'attivismo frenetico, la temperanza tra la golosità e ossessivo controllo del cibo, la purezza tra la passione incontrollata e il disprezzo del sesso. Queste risposte

inadeguate portate all'estremo sono caratterizzanti la dimensione infernale dove la realtà viene subita e non si riconosce di esserne gli unici responsabili. L'ipnosi si pone l'obiettivo di destare la coscienza che permetterà di affermare che in questo circolo vizioso si può essere attivi e scegliere di rispondere in modo adeguato e calibrato; ecco perché è lecito affermare che i peccatori dei gironi infernali proiettano il male fuori creando un regno di lamento e vittimismo. Se una persona mi fa arrabbiare o mi provoca odio, se una situazione mi causa malumore o insicurezza, se qualcosa suscita internamente avidità, allora si sta dando all'altro, alla situazione o più in generale qualcosa di esterno, un grande potere: quello di togliere la pace. Il regno infernale dantesco è il regno della meccanicità, del causa-effetto, azione e reazione ciclicamente eterna. Perciò l'Inferno è eterno, a meno che non si interrompa questo circolo vizioso. La presa di coscienza di vivere una vita ordinaria in uno stato di coscienza non focalizzato, è un modo di vivere non libero ma meccanico, che non permette di uscire dalla selva oscura. L'azione focalizzata sarà allora quella di portare luce all'interno di se stessi, di farsi faro illuminante rischiarendo ciò che giaceva nell'ombra; a differenza del dannato infernale che non coglie il legame tra la propria penosa condizione e la propria responsabilità ma proietta all'esterno la causa, crede di essere punito e condannato, ma nulla al di fuori di se stesso lo sta tenendo realmente legato alla sua condizione; è in fondo un rassegnato nell'eternità.

Se il dannato infernale è inconsapevolmente identificato nella sua condizione, nel Purgatorio l'anima consapevolmente osserva l'origine del proprio status dentro di sé, se ne assume pienamente la responsabilità e si muove con l'intenzione cosciente e focalizzata affinché anche *"la volontà si disfranchi"* diventando finalmente libera.

Con l'intento di uscire dalla propria *"selva oscura"*, Dante sceglie Virgilio in qualità di sua guida in quanto simbolo della ragione umana capace di consapevolezza, guida che lo spinge ad interrogarsi, conoscersi ed elevarsi.

Quello che compie Dante lo si può definire un viaggio che punta alla rinascita, proprio come coloro che, riconoscendo una situazione di disagio o mancata armonia scelgono consapevolmente di affidarsi ad un ipnotista per correggere i propri errori o meglio dire, scelgono di lasciarsi andare nel proprio oceano interiore. La caratteristica del viaggio dantesco che lo accomuna con il percorso ipnotico è l'essere protagonista attivo che, una volta, scelte accuratamente le proprie guide idonee per il percorso da affrontare, in uno stato compreso tra la veglia e il sonno, in modo molto cosciente e focalizzato, si sofferma ad esplorare uno ad uno i vizi dell'animo umano cogliendone le peculiarità e trasformando il proprio atteggiamento, realizzando così una condizione sublimata della propria coscienza. Le guide in questione sono entrambe accompagnatrici del viaggio che Dante compie in prima persona sperimentandosi nei vari regni ed il loro ruolo è quello di portare la coscienza del protagonista a soffermarsi sugli aspetti di ciò che sta sperimentando e farne cogliere il significato profondo. Si avrà quindi lo stupore della persona che percepisce se stessa e la realtà in modo nuovo e diverso.

La “selva oscura” rappresenta il punto più profondo di sofferenza che si può sperimentare e che è possibile trasformare nella più grande opportunità di risveglio nel momento in cui si avverte un polo di attrazione (anziché verso il basso) verso l’alto, proprio come lo si potrà trovare esplicitato nel Purgatorio laddove la montagna ha una forza di gravità contraria perché è l’Amore che dall’alto chiama a sé. Vista da una nuova prospettiva anche la discesa all’Inferno è già un’ascesa, un processo necessario nella realizzazione di un uomo nuovo. Sarà solo una volta acquisito un nuovo punto di vista che si potrà reinterpretare la propria esperienza e coglierne il senso. Talvolta riconoscere la propria parte oscura risulterà “amaro”, ma ci si può consolare pensando che più si ha materia negativa, più si ha materia da trasformare. Questo lavoro Dante sceglie di non compierlo da solo ma richiede l’intervento delle sue guide perché come egli dichiara: la selva oscura ci spinge a perpetuare i soliti schemi mentali, ricadere sempre negli stessi errori e la tendenza è quella di finire ingabbiati in reti escludendo ogni diversa possibilità rispetto a quella a cui si è assuefatti. L’oscurità di questo luogo fa riferimento all’agire del vizio nel buio, di nascosto, al di fuori della nostra consapevolezza e della nostra volontà cosciente, la selva è fitta di proiezioni che si finisce per scambiare per realtà oggettiva.

Eppure ad un tratto qualcosa può cambiare, sentendosi spaventati e perduti nello sconforto della “retta via”, si trova la spinta ed è così che la sofferenza agisce da pungolo per la trasformazione.

Il simbolo della montagna illuminata dal sole al limitare della selva oscura, nei momenti di crisi è una forte metafora spinta a riconoscere lo stato di difficoltà in cui ci si trova e soprattutto un’opportunità che si ha di esprimere nuovi potenziali e nuove risorse.

Dopo aver riconosciuto di aver smarrito la retta via bisogna saper individuare l’origine della maggior parte dei propri atti: deresponsabilità, pigrizia, invidia, ira, avidità, sete di potere, bisogno di ammirazione, lusinga, falsità, ipocrisia, tradimento...

Il male di fronte allo sguardo che vuole riconoscerlo, oppone interiormente tutta la sua resistenza. Per questo appena ci si sperimenta in un esercizio di cura del vizio con un atteggiamento nuovo ed opposto tale comportamento potrebbe apparire forzato, innaturale e costruito, ma proprio l’uscita dalla vecchia routine è il dirigersi verso il nuovo ed il giusto.

Nel racconto dantesco, così come nella realtà, appena inneschiamo l’energia del cambiamento, i vecchi schemi mentali di pensare, agire, sentire, manifestano la loro opposizione e resistenza. La comparsa delle tre fiere rappresenta i veleni dell’animo dai quali siamo tentati: la falsità dell’inganno legata all’invidia (la lonza), la superbia legata al potere (il leone), e l’avidità legata all’avere (la lupa). La paura è alla radice di queste fiere, paura che spinge ad avere un atteggiamento sbagliato e mancante d’amore verso se stessi e gli altri. Eppure questa è la radicale libertà che ci è stata concessa “*lo maggior don che Dio per sua larghezza fesse creando, e a la sua bontade più conformato fu de la volontà la libertade*”.

LA DISCESA NELL'INFERNO

Quell' abisso vertiginoso e oscuro che il Poeta visualizza sprofondare sotto i piedi, dentro la terra, è in verità dentro se stesso. Un vuoto incolmabile che nel profondo dell'inconscio invita a riconoscere le tendenze negative, le paure, le ossessioni, le dipendenze e le convinzioni distorte. Non si può pretendere di salire in alto lasciando muoversi nell'oscurità parti irrisolte della personalità.

L' ALLEANZA TERAPEUTICA

Successivamente allo scampato pericolo delle tre belve feroci, per intercessione di Virgilio, Dante non è tuttavia convinto di voler di intraprendere la discesa all'Inferno, ed è allora che i due stipulano un contratto terapeutico che condurrà Dante dalla sua Beatrice.

Dante si sente inadeguato ed è qui che la Somma guida fa un vero e proprio ricalco, nel quale riprendendo le parole di Dante *“me degno a ciò né io né altri 'l crede”* egli ricalca: *“S'i' ho ben la parola tua intesa, rispuose del magnanimo quell' ombra, l'anima tua è da viltade offesa”*. E poi lo rassicura spiegando che l'incarico gli fu affidato dall'alto. Ciò significa che seppur il protagonista riconosca il ruolo autorevole di Virgilio si sente terrorizzato all'idea di compiere un viaggio per il quale non si sente pronto, in altre parole non è del tutto convinto di riuscire a spingersi verso l'ignoto seppur si stia allontanando dal buio. Dante si convince, dopo la spiegazione di Virgilio, a seguirlo compiendo un atto di fiducia e di coraggio attraverso un'accettazione critica, *“abbandonandosi”* alla saggezza della guida che rappresenta un terapeuta dell'anima. Il fatto che Virgilio sottolinei a Dante che l'incarico gli è stato affidato da tre donne benedette (Maria, Lucia e Beatrice) dà motivo a Dante di credere *“che la venuta non sia folle”*. Anche se non le sappiamo riconoscere, nella quotidianità si muovono forze potenti e amorevoli che si adoperano affinché riusciamo a trovare la nostra strada.

L'INVIATO CELESTE

Nel difficile attraversamento delle mura della città di Dite, simile ad un vento impetuoso, un inviato celeste aiuta i due pellegrini a superare l'ostacolo. La resa della ragione (rappresentata da Virgilio) di fronte a tale ostacolo non si manifesta con la rinuncia, la sensazione di sconfitta o la fuga ma bensì con un atteggiamento di apertura, speranza e fiducia. Questo comportamento è vincente perché la pazienza dell'ipnotista che, dopo aver fatto focalizzare il problema ed averlo esplorato con tutti i sensi, si pone in apertura verso l'intuizione della persona che, rinforzata nella fiducia, saprà manifestare la soluzione. L'intuizione arriva come un dono, come una conferma, una risposta all'attesa fiduciosa (ad-tendere = tendere verso), non ha bisogno di lunghi discorsi, la sua venuta apre tutte le porte. L'aiuto di Virgilio è necessario a Dante poiché si trova troppo invischiato ed identificato nella

situazione, egli sceglie di farsi guidare, impara ad ascoltare, valutare con senso critico, sperimentare e non da ultimo realizzare la soluzione. Il consueto atteggiamento della mente umana non permette di vedere oltre i propri limiti, lo stato di confusione in cui ci si sente immersi nel chiasso di tutti i giorni non permette di focalizzare l'attenzione estraniandosi dal contesto, cosa che lo stato ipnotico, per sua definizione, permette di compiere. Forse neppure la ragione da sola è in grado di sciogliere ogni situazione, ecco perché zittire il chiacchiericcio mentale (esistono numerose pratiche di meditazione che allenano questa condizione) permette l'apertura verso l'alto.

I VIZI

Spesso in ipnosi clinica viene utilizzata la percezione presente nel canto XXIII laddove Dante descrive gli ipocriti ricoperti da mantelli d'oro luccicante all'esterno e pesante piombo all'interno. La doppiezza dell'ipocrita è metaforicamente racchiusa nel mantello che porta: "*se fuor vuole abbagliare*", mostrandosi benevolo, dentro non gli restano altro che "*torbide intenzioni*" e la pesante consapevolezza di non riuscire ad ingannare se stesso fino in fondo. L'ipocrita colpisce nell'ombra, preferisce l'apparire all'essere, il sembrare al valere costruendo una contraddizione tra ciò che si dice e ciò che si fa a ciò che invece si è. L'ipocrisia si esprime come una recita da parte di colui che utilizza la strategia di una mente fredda e calcolatrice conquistando uno spazio di superiorità e controllo sugli altri, giocando coi loro sensi di colpa e nutrendo la propria ambizione. Questa immagine dantesca può essere utilizzata per guidare la coscienza dell'ipnotista che, seppur meravigliato di come l'ipnosi sviluppi un grande potere, sa dimostrarsi sempre un leale accompagnatore delle anime perse, fedele all'etica e alla deontologia che implicano il rispetto della persona.

La tentazione a cui si potrebbe essere sottoposti è simile a quella vissuta dall'Ulisse dantesco, il quale, per sete di conoscenza, riprende la strada del mare. Avere la superbia di spingersi oltre il proprio campo d'azione potrebbe rivelarsi fatale non solo per sé ma anche per chi stiamo conducendo come nel caso di Ulisse ed i suoi compagni di viaggio. Per questo è opportuno che ogni professionista rimanga nel campo che gli compete. La superbia intellettuale è tipica della mente senza cuore che invano vuole sfidare i misteri racchiusi nell'animo umano e senza i giusti strumenti risulta assertiva ad una brama di conoscenza fine a se stessa, non guidata dallo scrupolo, dall'umiltà che dovrebbe spingere la leale guida a farsi da parte (come Virgilio) nel momento in cui violi il terreno di un altro professionista.

Un esempio può essere quello di un paziente che si rivolge all'infermiere per alleviare il proprio dolore, nel momento in cui si affronta questo dolore emergono questioni psicologiche irrisolte allora la buona pratica sarebbe quella di suggerire al paziente di rivolgersi al professionista (psicologo, psichiatra o psicoterapeuta) che può aiutarlo a dipanare la questione. Il ruolo iniziale dell'infermiere-Virgilio è stato

fondamentale perché ha accolto e risposto adeguatamente al bisogno della persona accompagnandola verso la retta via che la condurrà alla liberazione dal problema profondo.

LA TRASFORMAZIONE

In fondo ad una “*ripa discosciosa*”, nel regno delle “*malebolge*”, Dante e Virgilio superano un profondo baratro in groppa al demone Gerione, metafora di frode con faccia “*d'uom giusto*” che nasconde nell'acqua il suo velenoso pungiglione. Questo indica come il male possa essere usato per il bene e letteralmente cavalcato per procedere nel cammino interiore. Ciò che di vizioso esiste nell'animo umano va utilizzato come materia da trasformare per raggiungere una ricchezza profonda, e non estirpata denaturando la personalità specifica.

In tema di magia, interfacciandosi con i maghi e gli indovini, si coglie la duplice natura della stessa a seconda di chi la utilizza e con quale intenzione. La persona ipnotizzabile potrebbe giovare dell'intervento di colui il quale si dichiara in possesso del potere di risolvere il problema, in tal caso una suggestione positiva ha un benefico effetto. L'alone di magia che erroneamente aleggia sulla pratica dell'ipnosi non dovrà mai essere corrotto da mali intenti, dal soggiogare la volontà della persona al potere dell'ipnotista, e nemmeno l'ipnosi diventi uno strumento per arricchirsi a discapito delle anime in cerca di sollievo. Immorale sarebbe far leva sulla suggestionabilità del soggetto, estorcendogli denaro o vincolandolo in abissi profondi. Nell'ottica dantesca, come riportato nel cielo del Sole, affidarsi ad una magia superiore, aprendo il cuore alla volontà divina, si raggiunge il compimento e la perfezione. La magia allora scaturisce da una comprensione profonda e spirituale nella quale si diventa strumenti magici in mano ad un potere infinito.

I giganti danteschi sono simbolo di un ego ipertrofico che cerca di nascondere agli altri e a se stessi il sentimento di mancanza e vulnerabilità che caratterizza la caducità dell'umana specie. Pertanto se la sicurezza nasce dalla paura di essere deboli e di fallire, possiamo affermare che il gigantismo porta con se un malcelato nanismo, ovvero un senso di inferiorità che scongiuriamo con l'illusione della nostra onnipotenza. La debolezza del gigante risiede nella difficoltà di affermare che un potere in verità non c'è, e che gli altri potrebbero cadere nella sua finzione.

Portare l'attenzione cosciente e focalizzata su come il proprio benessere e la propria forza dipendano da qualcosa di esterno farà riscoprire questa forza in nuovi termini. Non serve basare i propri successi e insuccessi sul giudizio altrui, questo annienta l'individuo. L'atto volontario di liberarsi dalle catene che legano l'ego si può compiere evitando di rispondere meccanicamente con rabbia, aggressività e competizione quando ci si sente minacciati, smettendo così di ostentare l'eccellenza che esige il copione ma piuttosto avvicinandosi all'autenticità e alla pace.

Dante, alla vista di tali atrocità, sperimenta uno stato di sospensione che esprime con la formula: “*io non morì e non rimasi vivo*”. Con tali parole esprime un concetto

di rinascita e rinnovamento dopo aver toccato il fondo. Il protagonista mette in atto un “*riorientamento*” dell’agire volto verso la retta via che prevede la scoperta di chi si è veramente chiamati ad essere, liberi da meccanismi inconsci che legano la personalità. Spezzare l’identificazione con i tratti bui dell’io e le vecchie abitudini è una presa di coscienza che separa la parte danneggiata dalla bellezza dell’io permettendo di coglierne l’essenza profonda.

Preso la decisione di “*dipartir da tanto mal*” ai fini di una presa di coscienza Dante sperimenta il capovolgimento del proprio punto di vista, delle proprie proiezioni, dei propri schemi e delle proprie convinzioni. Ciò permetterà ai due viandanti di “*riveder le stelle del chiaro mondo*”. Il percorso di molti pazienti, similmente all’Inferno dantesco, si chiude apparentemente nella disperazione, ma si riapre alla speranza; così come un seme di un bel fiore deve essere sepolto nell’oscurità per poi germogliare.

IL PURGATORIO

La trasformazione sarà proprio la parola chiave del Purgatorio, così come la luce illumina la tenebra trasformandola, anche i penitenti desiderano trasformare il loro ego. Il perno di questo concetto consiste nel capovolgere la convinzione che si è lo specchio delle realtà quando invece è la realtà che fa da specchio a noi stessi; si diventa così consapevoli di costruire giorno per giorno la propria vita. Si impara quindi ad apprendere consapevolmente dal dolore anziché continuare a soffrire inconsapevolmente. I penitenti del Purgatorio scelgono un diverso atteggiamento nell’affrontare i difetti dentro di sé. A tal proposito la metafora dantesca estremamente efficace che potrebbe utilizzare il terapeuta per spiegare gli strumenti che la persona ha per compiere questa trasformazione, è legata a due chiavi: la volontà e l’amore.

L’angelo guardiano apre la porta del Purgatorio utilizzando due chiavi che simboleggiano la volontà e l’amore. La prima, d’argento, fa capo alla ragione naturale, la seconda, dorata, alla natura spirituale del cuore. “*Quandunque l’una d’este chiavi falla, che non si volga dritta per la toppa, non s’apre questa calla.*” Dante inserisce una ulteriore metafora: “*qui è buon con vele o co’remi, quantunque può, ciascun pianger sua barca*”.

I *remi* sono lo strumento della volontà, con l’energia che si imprime attraverso uno sforzo cosciente rappresentando il lavoro di discernimento che compie la ragione. Le *vele* sono lo strumento dell’amore, le si devono solo issare, poi fa tutto la forza dell’amore che conduce, attraverso l’ispirazione interiore e l’innamoramento verso ciò che si sente vero.

Questa immagine di una porta presidiata e chiusa a chiave ricorda come è facile scivolare verso il basso attraverso la porta larga ed incustodita dell’Inferno e involontariamente ritrovarsi dentro. Altrettanto non si può dire per il Purgatorio poiché si richiede un atto di vera volontà e fiducia. L’ammonizione dell’angelo guardiano sintetizza quanto prima detto: “*intrate, ma facciovi accorti che di fuor*

torna chi 'n dietro di guata". Ciò non significa esortare a non sbagliare mai, quanto piuttosto a dimenticare le solite giustificazioni all'agire sbagliato e le vecchie scuse, come riportato da Albert Einstein: "Stupidità significa fare e rifare la stessa cosa aspettandosi risultati diversi." La porta sancisce il passaggio al nuovo, l'inizio di un cammino terapeutico nel quale man mano che si sale si percepirà sempre di più un richiamo verso l'alto perché si diventa sempre più leggeri.

La volontà è solo il primo passo, ma si può accedere a tutto il resto solo perché lo si è voluto compiere.

Le anime del Purgatorio sono chiamate a pagare con lo sforzo il contrappasso temporaneo fino alla completa espiazione del peccato. Questo sforzo attivo è sempre incentivato dagli angeli custodi delle balze che spronano i penitenti a sciogliere i nodi che li legano ai programmi limitanti e condizionanti della mente.

Le 14 pratiche che accomunano i penitenti sono: visualizzazione delle intenzioni, rinforzo dell'umiltà, presa di consapevolezza, presa di responsabilità, ascolto del sé, esame di coscienza, accettazione e compassione, rafforzamento della pazienza, trasformazione della sofferenza, non identificazione con lo stato negativo, riprogrammazione dei vizi e delle virtù, pratica della virtù opposta, pratica della preghiera, ascolto degli angeli.

Attraverso queste pratiche essi cessano il desiderio di voler cambiare gli altri e fanno nascere il desiderio di cambiare se stessi. Apprendono come la realtà può dare importanti informazioni su se stessi, come si può interpretare e rispondere alla realtà in modo nuovo e libero, e che si può iniziare a creare attorno una realtà diversa.

Un adagio della saggezza buddista recita: semina un pensiero, raccoglierai un gesto, semina un gesto e raccoglierai un'abitudine, semina l'abitudine e raccoglierai un carattere, semina un carattere e raccoglierai un destino.

Il Purgatorio rappresenta la condizione di cura, di convalescenza, di terapia con la quale la persona si prepara ad esprimere la sua totalità e la sua bellezza. La suggestione ispirata è relativa al dolore che viene percepito come uno strumento di insegnamento, uno strumento evolutivo di purificazione, come una porta di accesso verso la vera essenza.

Il vizio, dice Dante, "*si cura con il contrario suono*". Per cui in ipnosi si potrebbe far sperimentare alla persona come sta bene libera dal vincolo che sta vivendo. Realizzare questi cambiamenti, dopo averli sperimentati in uno stato ipnotico, sarà faticoso. Molto probabilmente non si percepiranno nascere dal cuore e sembrerà di affrontare una pena, ed ecco che lo sforzo è la sola cosa che conta, non l'immediatezza del risultato perché sentire la distanza con il vizio sarà il primo passo di dissociazione verso la virtù. Si riuscirà a percepire il piacere grazie al nuovo comportamento che si è scelto di esplorare. Questa suggestione riesce sempre perché il suo scopo è quello di conoscersi di più e osservare che interiormente si è venuto a creare un attrito doloroso tra ciò che si sarebbe fatto inconsapevolmente e ciò che si è scelto consapevolmente di fare; si potrebbe ulteriormente distinguere se il gesto è stato compiuto con lo sforzo dei remi o ha lasciato il posto alle vele del

cuore. Sforzarsi coscientemente di uscire dalla routine viziosa sarà gratificante quanto la manifestazione autentica e spontanea della virtù.

Il “parlottare” della mente è rivolto indietro, per inerzia cerca di proiettare ciò che è stato. I condizionamenti che segnano le sinapsi del nostro cervello sono il risultato del passato, pensieri abitudinari e automatici. Si consideri che la massa cerebrale contiene circa 100miliardi di neuroni, più o meno quante sono le stelle della Via Lattea (ancora una volta si ritrova corrispondenza tra micro e macro cosmo) il numero di connessioni possibili fra essi tende all’infinito. La materia grigia è in grado di modificare queste connessioni (fenomeno noto come neuro-plasticità) e quindi dare luogo a nuove modalità percettive che produrranno nuove emozioni e nuove abitudini. L’ipnosi stimola proprio questo: la riprogrammazione su base esperienziale.

Prima di intraprendere un lavoro su se stessi, similamente ai penitenti del Purgatorio che prima di accedere alla sacra montagna sostano alle pendici, è necessario passare al vaglio le motivazioni e cercare di vedere sinceramente le loro radici. Esplorando coscientemente le motivazioni profonde della spinta a smettere atteggiamenti scorretti darà forza nei momenti faticosi del percorso di trasformazione.

In tutto il Purgatorio non si è dunque trattato di annientare o negare l’io, ma di superarlo, ampliando la comprensione di chi si è veramente sublimando ed integrando aspetti del sé in una più alta sintesi. La superbia è divenuta un autentico potere interiore, l’invidia accettazione e apertura all’altro, l’ira combattività coraggio e forza d’animo, l’accidia distacco consapevole, l’avarizia giusto rapporto col possesso, la gola celebrazione verso il nutrimento, la lussuria autentica intimità ed amore incondizionato. Ogni qualità si è armonizzata spezzando la dicotomia a cui tendeva la mente ingannevole portando forza gentile, umile autostima, pura passione e avveduta generosità. Ci si è aperti dunque al nuovo partendo dal desiderio di cambiamento che ha consentito di esprimere autenticamente se stessi. Dopo questa presa di consapevolezza Virgilio scompare lasciando il posto a Beatrice, la ragione ha svolto il suo compito e, riconosciuti i propri limiti, cede il passo all’intuizione.

“Si è molto vicino al vero quando si dice che è facile dare dei consigli giusti e assennati agli altri, ma è difficile agire in modo giusto e assennato” Albert Einstein.

IL PARADISO

Elevandosi la coscienza si apre a percezioni sempre più sottili di quell’energia vitale e creativa come in uno stato focalizzato o meditativo. “L’*immaginativa*” vede e sente questa pura energia sotto forma di luci, danze, immagini e suoni meravigliosi. Non è forse vero che quelle rare e folgoranti intuizioni a cui talvolta si riesce ad accedere hanno l’evidenza della Luce e le chiamiamo illuminazioni? Esse trascendono l’intelligenza ordinaria e la nostra consueta percezione dello spazio e del tempo. Lo

stato ipnotico racchiude queste caratteristiche e permette di aprirsi alla soluzione che nella confusione di tutti i giorni non si riesce a cogliere.

La rappresentazione dantesca dei Cieli richiama metaforicamente l'immagine concentrica di come ogni cosa è nel tutto, ciò che le rende distinte è la loro distanza dalla "fonte" e questa distanza la si può apprezzare assumendo un altro punto di vista. Dante afferma che persino "la luce del beato regno" è soltanto "un'ombra" che cela la verità sottostante.

La classificazione senza giudizio in sette tipologie umane emerge nel Paradiso sotto forma di auspicabile possibilità di collaborazione armoniosa per differenti categorie della società umana. Ciascuno possiede una tonalità di fondo che è chiamato a riconoscere e sviluppare, coltivando quei talenti che gli sono propri. Nel Paradiso ciascun pianeta esprime una valenza archetipa ed è un po' come dire ai tempi nostri che siamo influenzati dal segno zodiacale. È nata ultimamente una proto-scienza: lo human design systems (che unisce astronomia, astrologia, kabbalah, sistema runico e chakra), il quale calcola il funzionamento meccanico dell'organismo corporeo-spirito sulla base del luogo, dell'ora e della data di nascita.

Per esempio l'energia di Marte sarà rabbia e violenza nello stato infernale, diverrà forza d'animo nel Purgatorio, si tramuterà in spirito guerriero nel Paradiso. Ciò sottende che la stessa energia la si può subire, purificare consapevolmente o realizzare spiritualmente.

Se la sfera della Luna simboleggia l'Accettazione umile del limite, Marte invece rappresenta, l'indignazione come forza sacra della lotta per la trasformazione, ma sono entrambe facce della stessa medaglia.

Chi ha in sé lo spirito di Marte trova la forza di affrontare le sfide di ogni giorno e amorevolmente armonizzare i contesti, per riuscire in questo il comportamento assertivo è il giusto passo per rendere cosciente il dissenso senza lasciare che si sfoghi in rabbia. La sublimazione risiede nell'usare consapevolmente questa forza e non lasciare che essa usi la persona.

"Lo cielo, i vostri movimenti inizia non dico tutti, ma, posto ch'i' 'l dica, lume v'è dato a bene a e malizia e libero voler, che, se fatica nelle prime battaglie, col ciel dura, poi vince tutto, se ben si nortica. A maggior forza e a miglior natura liberi soggiacete; e a quella cria la mente in voi, che 'l ciel non ha in sua cura. Però se 'l mondo presente disvia in voi è la cagion, in voi si cheggia."

Questo significa che non si è determinati in modo assoluto dagli influssi planetari, questi orientano l'individuo verso certe qualità. Si è assoggettati potenzialmente (in senso Kantiano) ad una forza più grande e natura di ordine spirituale che non è condizionata dalle influenze planetarie. Dietro ogni difetto si cela una forza, che chiede di essere riconosciuta ed armonizzata, il vizio è la materia grezza da lavorare e trasmutare in virtù. L'ipnosi è quel viaggio che accompagna il soggetto a scoprire se stesso e sublimare i propri atteggiamenti, partendo dalla comprensione che, molto spesso, a mente attiva non si riesce a cogliere. Spegnendo il punto di vista limitato della persona e facendogliene sperimentare uno più alto è come regalare una guida che apre una svolta nella vita umana. I suggerimenti proposti nella seduta

ipnotica sono sempre volti al bene della persona, sono spunti amorevoli che essa può cogliere e, come una medicina, curano con il “*contrario suono*”.

Beatrice, fonte ispirativa dell'intero poema è la guida che riflette luce e verità rappresentando l'amore dell'anima per il divino, coscienza intuitiva diretta al vero. Ella ha il ruolo di far sperimentare a Dante l'autentico sé libero dai filtri limitanti della mente.

L'esplorazione del Terzo regno parte da una percezione dell'autore che ha molto in comune con ciò che si sperimenta in ipnosi. Dante dubita di essere là con il corpo perché la sua fisicità ha perduto le consuete connotazioni di pesantezza e limitatezza. La levitazione, come fenomeno ipnotico che muove verso l'alto, è una suggestione che può dare questa esperienza.

Nel Paradiso si potrà apprezzare la sublimazione di ogni vizio. L'obbedienza, con la fede, diventa fiducia e abbandono alla forza provvidenziale che regola la vita. La giustizia, con la speranza, diventa capace di vedere oltre le ingiustizie ed i soprusi. L'impeto del guerriero diventa lotta amorevole, senza odio e senza ira, per il Bene e la Verità. L'amore dell'innamorato diventa eterno ed incondizionato. La riflessione ed il silenzio diventano contemplazione. La capacità di comando diventa, potere sapiente ed incondizionato.

Per iniziare si potrebbe anche solo pensare più semplicemente di percepire la differenza tra Fede e credenza, tra la Speranza e l'ottimismo, tra l'Amore e l'approvazione per poi arrivare a comprendere che la Fede è la risposta dell'anima alla paura dell'io; essa è sicurezza interiore. La Speranza è la risposta dell'anima alla disperazione dell'io, essa dà senso e direzione all'agire. L'Amore è la risposta dell'anima alla solitudine dell'io, essa dà consolazione e percezione di unità con il Tutto.

L'AMORE

Per Dante l'Amore è una forza universale e antica che compenetra ogni essere, tutti i movimenti dell'universo derivano dall'amore perché tutto si muove per cercare ciò di cui è innamorato. “*L'amor che muove il sole e le altre stelle*” è lontano, trascendente, infinito, ma esiste la via per raggiungerlo (e Dante con il suo viaggio interiore ne è testimone) ed è possibile percepire questo amore per se stessi fin dall'inizio (nella selva oscura). Questo viaggio è un invito a cogliere la “*bona essenza di cui ciascuna cosa è riflesso*”.

L'atteggiamento iniziale di ascolto del desiderio e il saper opportunamente rispondere a questa pulsione con l'essenza di ciò che il desiderio ci spinge a ricercare, spesso porta a dare risposte finite ad un desiderio di infinito e ciò, non colmando definitivamente il vuoto, crea sofferenza. L'immagine della “*fame mai sazia dell'antica lupa*” richiama questo concetto; solo l'Amore appaga perché per quello siamo nati: “*la vostra vita senza mezzo spira la somma beninanza e la innamora di sé sì che poi sempre la disira*”.

L'equilibrato amore per se stessi e la felicità per il qui ed ora colloca l'anima in Paradiso. Gli spiriti di queste cerchie non desiderano più di ciò che hanno e non si confrontano tra loro per volere di più, benevolmente accolgono ciò che sono. Questa accettazione di sé può essere usata come forte suggerimento per coloro che in ipnosi, a contatto con la profonda essenza, colgono aspetti nuovi e inaspettati. Mettendo a tacere la mente ingannevole, automatica e ripetitiva ci si collega ad altre verità, più profonde, che portano alla pace interiore. Sarà opportuno suggerimento quello di trasportare la pace percepita in ipnosi nel qui ed ora, e nell'ordinarietà. Pur in ciò che si percepiva disarmonico si riuscirà a cogliere l'essenza del Bene superiore.

L'amore metaforicamente rappresentato dalla Rosa lo si può cogliere a profondità diverse a seconda della profondità del proprio sguardo. L'ipnotista può sollecitare nella persona una sempre più attenta ricerca ed osservazione di quel fiore che all'approfondire dello sguardo rivelerà concetti fondamentali per colui che osserva. Si arriverà a cogliere che Amore e Bellezza non dipendono più da qualcosa di esterno ma dalla qualità dello sguardo di chi osserva.

La Candida rosa richiama anche il mandala, simbolo caro all'oriente; in sanscrito mandala significa cerchio e anche questa forma è citata nella Divina Commedia quando Dante descrive il Cristallino rendendo il poema narrabile nelle diverse culture. Anche i rosoni (grandi rose) delle cattedrali gotiche assorbono l'occhio contemplativo assicurando alla commedia longevità non solo rispetto alle latitudini ma anche rispetto alle epoche così come i rosoni dell'amato Battistero di San Giovanni ha ispirato Dante.

Sarà possibile cogliere il nucleo essenziale che Dante chiama "*Primo Valore*" che è all'origine dell'universo e anche radice di noi stessi.

L'Amore è la fonte della gioia più profonda, per amare siamo stati creati, come un "*arco drizzato al bersaglio*" dell'Amore. Dante, sperimentando questa profonda sensazione afferma di amare la creazione così come Dio la ama ed ogni cosa diventa "*lume del Suo raggio*".

Il concetto del Primo Mobile o Cristallino è riconducibile all'Uno citato in numerosi libri di Angelo Bona. Spingendo lo sguardo verso il centro del cerchio e poi alla periferia, con un movimento simile al pendolo, ci si accorgerà di come cerchio e periferia si uniscano nonostante opposti e di come, non solo lo sguardo ma anche l'anima di chi osserva, si identificherà con essi. Con questo movimento la coscienza individuale è assorbita nella coscienza cosmica, permettendo il passaggio dal finito all'infinito e ritorno.

METAFORE E SUGGERIMENTI

La metafora terapeutica, come afferma Consuelo C. Causla, è una storia narrata con lo scopo di generare nuovi comportamenti stimolando emozioni e riflessioni e la Divina Commedia di allegorie ne contiene molte.

Si ribadisce il concetto espresso nella tesi che non esistono metodologie cristallizzate o precostituite indirizzate ad una patologia, esse hanno lo scopo di far capire un concetto legato ad una emozione, un sentimento, che è celato nella malattia. Pertanto, come espresso dal dottor M. Somma, l'ipnotista non si concentra sul sintomo (ad esempio l'eczema, la dermatite ecc) ma aiuta la persona che esprime il suo disagio attraverso quel sintomo a prendere coscienza del condizionamento del comportamento sbagliato e delle credenze viziose ad esso connesse. Si evince che le metafore utilizzabili durante l'ipnosi clinica possono fare riferimenti a eventi di vita vissuta, a storie popolari, a testi classici e ad altro ancora, ed esse vanno calibrate in base alla recettività del paziente affinché siano efficaci. In seguito vengono sottoscritte delle metafore estrapolate dalla Divina Commedia al fine di ispirare l'ipnotista qualora voglia attingere dal testo classico delle metafore ed adattare allo specifico caso clinico. Si è scelto di riportare riflessioni legate al tema della "superbia affrontata nell'Inferno e nel Purgatorio", "IRA e GOLA affrontate nel Purgatorio", "LE MURA INTERIORI affrontate nell'Inferno", "Comprensione dei meccanismi infernali" per infine giungere all'allegoria introdotta da Beatrice nel Paradiso "L'amore risiede nell'occhio di chi osserva".

Premettendo che ciò che accomuna ogni tipo di peccatore o penitente è la classificazione in gruppi omogenei, pare intuitivo e poco celato il monito di Dante riferito a chi vuole uscire da una condizione viziosa di allontanarsi dal gruppo di coloro che perseverano nell'errore. Meglio evitare di avere complici dei nostri errori e cullarsi nell'idea che se anche gli altri lo fanno allora si tratta del comportamento giusto. Come prima affrontato, il tema della realtà che ci fa da specchio è molto forte, se si tende a circondarsi di persone che commettono i nostri stessi errori, queste conferme di sbagliato comportamento troveranno terreno fertile per perseverare in noi. I penitenti del Purgatorio, seppur in schiere, per l'espiazione del mal comportamento sono invitati ad osservare esempi di virtù che li possano ispirare al cambiamento.

❖ SUPERBIA affrontata nell'Inferno:

Alle persone saccenti Dante suggerisce la riflessione sul comportamento di Minosse, demone infernale che avvolgendo la sua lunga coda attorno al corpo dei dannati assegna loro il girone: non giudicate, perché col metro con cui giudicate, sarete giudicati. La stessa misura che applichiamo alla realtà si ritorce immediatamente su di noi. Prima o poi qualcuno ci giudicherà con la stessa misura, e se non sarà qualcun altro saremo noi stessi a farlo.

Proposta:

“Porta l’attenzione sui giudizi che elargisci per cose che ti provocano fastidio (ad esempio: quella persona non fa altro che lamentarsi).

Rivolgilo lo stesso fastidio verso di te (non faccio altro che lamentarmi) e prova a sentire quali sono le sensazioni interiori (forse anche io mi lamento in contesti più intimi, coi miei cari o in auto da solo, forse i suoi problemi a mio giudizio non sono così tremendi come per lei, o forse nell’esprimere questo mio giudizio mi sto proprio lamentando di quella persona. Potrei scoprire che le sue lamentele non mi darebbero fastidio se non suscitassero in me un coinvolgimento emotivo).”

❖ **SUPERBIA affrontata nel Purgatorio:**

Proposta:

“Percepisci quanto è ingombrante l’io. Portarselo dietro è veramente trascinarsi dietro un macigno. Eppure proprio la consapevolezza di questa verità ti fa chinare ed essere umile. Come un sasso che *“doma la superba cervice”*, se riuscissi a guardare il macigno senza autoinganni, lo vedresti per quello che è, senza pensare che sia così grande, importante o potente rivelando la sua illusorietà e la sua vulnerabilità. E mi chiedo se tu possa immaginare quanto sarebbe bello non dover più difendere e ostentare il tuo piccolo io agli occhi del mondo. Riconoscendoti e accettandoti per quello che sei, aprendoti ad una gioia leggera e incondizionata, sganciata da falsi successi di un io arrivista e competitivo.”

❖ **IRA affrontata nel Purgatorio:**

Proposta:

“Immagina l’angelo della pace che proclama *“beati i pacifici, che son sanz’ira mala”*, portando pace alle anime dei penitenti. Ora porta la tua attenzione sull’energia che sta dentro l’ira che percepisci dentro di te, essa ha un compito molto importante: quello di insorgere per avvertire quando qualcosa non va, che c’è un ostacolo da vincere, una minaccia da affrontare, un’ingiustizia da cui ci si deve difendere. Reclama d’essere ascoltata proprio perché si possa essere efficaci nel porre rimedio. Talvolta, se non la si ascolta come si dovrebbe, essa impazza e anziché dominarla, l’ira travolge e domina diventando distruttiva; altrimenti si tratterebbe di una forza creativa destinata a cambiare gli eventi. La perdita della pace provoca una sofferenza e una delusione di aspettative senza comprensione dell’altro che non aveva nessun obbligo a soddisfarle e questo porta a covare risentimento o giudizio nei suoi confronti; l’ira pertanto nasconde frustrazione ed impotenza di dominare gli eventi. Tieni sempre presente che tutto questo disappunto è in riferimento al proprio limitato punto di vista. E mi chiedo se ora tu riesci a sentire,

proprio come questi penitenti, che è la pace ciò che cerchi, e come loro, sperimenti come è più preferibile avere pace che avere ragione.

❖ **GOLA affrontata nel Purgatorio:**

L'angelo della temperanza canta come beati coloro che sanno apprezzare l'amore del gusto senza che esso susciti troppo desiderio e sono in grado di soddisfare la fame con quanto è giusto. Proprio in quest'ultima parola si trova il capovolgimento a cui ci si sottopone nel Purgatorio: cosa è considerato giusto per colmare quel vuoto? E qual è la quantità giusta?

Proposta:

“Puoi ora percepire la sensazione di vuoto interiore, fare appello a quando in passato hai colmato questo vuoto con grandi abbuffate e dopo hai provato molte indigestioni o malesseri dati dall'eccesso. Adesso resta nel desiderio e, senza estinguerlo, senti cosa ha da dirti ponendoti in ascolto attivo così come i penitenti, sotto le fronde di alberi da frutto ne sentono il profumo e intanto ascoltano gli angeli che narrano esempi di temperanza. La fame e la sete diventano brama spirituale di assaporare la consapevolezza dell'Infinito. Pronti ad aprire la bocca per mangiare e deliziarsi di cibo, ora la bocca si schiude per aprirsi al canto e alla preghiera perché di *“non solo pane vive l'uomo”*. “

Si propone quindi di capovolgere il consueto rispondere alla sensazione di vuoto interiore con l'ingestione di cibo, ma riempire il vuoto con una preghiera, magari, più attuale, potrebbe essere la soluzione di utilizzare una frase ispirata che richiama una consapevolezza maggiore dando così una risposta nuova e diversa ad una vecchia sensazione.

❖ **LE MURA INTERIORI affrontate nell'Inferno:**

Le mura della città di Dite sono ostacoli insormontabili, sbarrano il cammino di Dante, la sua guida è fiduciosa che questa difficoltà si riuscirà a superare.

Proposta:

“Prova ad identificare le mura di Dite nel profondo della tua interiorità e dopo aver tastato la loro resistenza, prendi coscienza della loro presenza dentro di te. Immagina che esse ostacolino il cammino e che nascondano dietro di loro ciò su cui dovresti portare il tuo sguardo: parti oscure, sub personalità non integrata o non riconosciuta. Le puoi immaginare come mura che dividono la parte illuminata della casa immersa nella luce, dalla parte oscura disordinata cantina dove non sai bene cosa ci sia ammassato confusamente. Visualizza la grandezza di queste mura, il loro spessore, la loro altezza, prova ad appoggiarti e avvertire la loro consistenza e

la loro resistenza. Prova a spingere di più, di più, di più, e a forzare come per sfondarle e senti come sotto questa spinta anche la loro resistenza si intensifica. Percepisci che è impossibile sfondarle e rinunci a spingere. Avverti un senso di impotenza e semplicemente torna ad osservarle cercando di vedere meglio di che materiale sono fatte. E mi chiedo se comprendendo ed ascoltando ciò che semplicemente osservi questa tua forza di volontà e di conoscenza riesca ad aprire un varco. E quando lo vedrai potrai avvicinarti nuovamente. Fino ad allora resta in atteggiamento di attesa, come Virgilio, senza perdere la fiducia, verrà il momento in cui un varco si aprirà. Tieni stretti gli strumenti che hai: la fiducia e la consapevolezza. Percepisci e coltiva queste due forze dentro di te.”

❖ **Comprensione dei meccanismi infernali:**

I diavoli guardiani che Dante incontra nei vari gironi infernali rappresentano i pensieri distorti, i sabotatori interni di buoni propositi, le giustificazioni che ci vincolano a perpetuare nei vecchi atteggiamenti negativi, e che minacciano e seducono con oscure ragioni. Infatti essi costringono i dannati a ripetere in eterno gesti di sofferenza. Tali diavoli sono paragonabili a schemi di pensiero fortemente limitanti che tendono a restringere e a falsare la realtà sotto forma di assiomi e preconcetti che appaiono irrinunciabili proprio come ai peccatori pare impossibile sottrarsi alle molestie.

I motivi per cui si resta in quel girone a farsi tormentare possono essere legati all'idea che quasi tutti condividono quel tipo di pensiero per cui è reputato normale e, per distorto che sia, lo si camuffa da buonsenso oppure si stenta a uscire da quel giogo di convinzioni perché la realtà esterna sembra confermarle. Ci si sente esecutori legittimati socialmente da un comune modo di agire. L'errore sta nel portare l'attenzione su come non si riesca a cambiare il mondo, per cui si rinuncia a cambiare se stessi. Quando Dante incontra le “*brutte arpie*” spiega come i pensieri negativi si annidano (“*nidi lor fanno*”) nella mente umana e affliggono con i loro “*artigli*”.

La verità è che pensandola così si finirà per interfacciarsi sempre con quelli che la pensano allo stesso modo, esattamente come i dannati dei gironi infernali. Il suggerimento è quindi quello di prendere consapevolezza della convinzione limitante che sta invischiando l'agire, mettere in dubbio tutto ciò che provoca sofferenza o stimola il giudizio negativo, sentirsi responsabili di aver avuto questo atteggiamento (smettendo di dare la colpa al DNA, al destino, alla società...), avere fiducia nel fatto che il cambiamento è possibile uscendo dalla condizione che paralizzava, adottare un ruolo attivo nel compimento di questa trasformazione, e spingersi a sperimentare la virtù opposta proprio come i penitenti del Purgatorio, compiendo così un atto di trasformazione che porta alla libertà.

Il vizio, dice Dante, si cura con il contrario suono. Già Patanjali, secoli prima della Divina Commedia, insegnava nel suo trattato di Yoga a vincere le proprie

inclinazioni negative (egoismo, violenza, cupidigia), coltivando le qualità contrarie. I tentativi che si compiranno saranno faticosi e non si percepiranno come l'espressione migliore di se stessi, esattamente come nel caso dei penitenti sarà una pena e costerà sforzo. Proprio lo sforzo è l'unica cosa che conta, non il risultato. Sentire la distanza con se stessi sarà più utile rispetto a credere di aver conseguito la virtù perché sforzarsi di uscire dalla condizione di cadere nel solito difetto permetterà alla coscienza di riconoscere quanto la forza di volontà è in grado di farci uscire dalla condizione di impotenza, di sofferenza e di limitatezza.

Suggerire in ipnosi questi cambiamenti è argomento del libro Erickson e Rossi "Tecniche Di Suggestione Ipnotica. Induzione dell'ipnosi clinica e forme di suggestione indiretta" secondo cui l'intenzionalità cosciente e gli atteggiamenti mentali abituali di una persona vengono posti in un legame che tende a depotenziare la loro attività; a questo punto le potenzialità inconscie hanno una opportunità di imporsi. [...] Idealmente doppi legami terapeutici sono piccoli dilemmi che forniscono un'opportunità di sviluppo. Tali dilemmi sono forme ipnotiche indirette nella misura in cui tendono a bloccare o a spezzare gli atteggiamenti e i sistemi di riferimento abituali del paziente in modo tale che non possa facilmente operare una scelta a livello conscio, volontario. In questo senso un doppio legame può essere efficace ogni qual volta i normali schemi di riferimento di una persona non agiscano perfettamente e si sia costretti ad un altro livello di funzionamento.

❖ **L'amore risiede nell'occhio di chi osserva**

Proposta:

"Se anziché raccogliere erbacce un giorno ti proponessi di raccogliere margherite, può essere che nel prato dove andrai sarai in grado di raccoglierle. Le tre margherite che hai trovato, sono segno della realizzazione della tua volontà, ma non sei stato capace di vedere i gigli, i fiordalisi e le viole, e neppure il meraviglioso cielo blu, e la farfalla gialla che ti svolazzava intorno, impedendoti di accedere all'immensa ricchezza che avevi a disposizione. Sul momento potresti essere soddisfatto dalle tre margherite, ma non sarai veramente libero ed aperto. Ora vorrai ripetere questo percorso in modo nuovo e con uno spirito diverso, aprendoti a tutte le meravigliose possibilità che si potranno cogliere con sguardo attento. La vita non si muove dentro i nostri schemi prevedibili. Se così sembra è perché la stiamo limitando e piegando al nostro piccolo punto di vista, ma la verità è che la sua ricchezza e la sua abbondanza vanno ben oltre le aspettative."

CONCLUSIONI

“Considerate la vostra semenza, fatti non foste a viver come bruti, ma per seguir virtute e canoscenza”. Possa questa celebre esortazione di Ulisse guidare l’agire di ogni professionista, indirizzando sempre l’ambizione di volersi migliorare verso l’eccellenza della professione e dell’agire quotidiano.

Il Dalai Lama Tenzin Gyasto spesso apriva i suoi discorsi pubblici illustrando la natura umana buona e compassionevole ma questa caratteristica non basta, si deve maturare anche la comprensione e la consapevolezza di questo principio. Cambiando attraverso l’apprendimento e la consapevolezza il modo in cui si percepisce se stessi è possibile influire in modo molto concreto sull’interazione con gli altri e sulla gestione della propria vita quotidiana. Il modo migliore di utilizzare l’intelligenza, spiega il Dalai Lama, è mutare l’interno di noi stessi per maturare la bontà d’animo che permette di raggiungere una felicità stabile e duratura.

Alla luce di queste esortazioni, sia ogni gesto svolto con amore e consapevolezza, la curiosità spinga sempre verso la ricerca di nuove conoscenze attraverso la formazione continua non solo perché richiesta dalla legge ma per intima convinzione. Tali conoscenze apprese non siano semplicemente una disciplina o una tecnica da ripetere ma un’esperienza. Quando l’esperienza la si fa propria la si può irradiare e non meccanicamente insegnare. Agire con entusiasmo permette di creare senza sforzo e mostrarsi agli altri per ciò che si è, non ciò che si sa o che si ha. Ciascuno si mostri con orgoglio per la propria olisticità e completezza che lo caratterizza, a fronte di un passato che non va rinnegato ma alchemicamente trasmutato; nulla si distrugge, tutto si trasforma.

La professione che si esercita è solo un aspetto dell’esistenza, si tenga sempre a mente che ciascuno è un’unità inscindibile nell’eterno presente. Saper armonizzare i ruoli della vita che si è chiamati a ricoprire, secondo le proprie caratteristiche, permette di vivere coscientemente l’esperienza di vita riconoscendosi fedeli a se stessi in ogni gesto.

BIBLIOGRAFIA

- Alighieri D., La Divina Commedia, Vallardi I. G., 1996.
- Assagioli R., Principi e Metodi di Psicossintesi Terapeutica, Edizioni Astrolabio.
- Bona A., L'arte della levatrice, Mondadori, 2017.
- Bona A., Il palpito dell'Uno, Mondadori, 2014.
- Casula Consuelo C., Giardinieri principesse e porcospini, FrancoAngeli, 2017.
- Dalai Lama Tenzin Gyasto, Howard C., L'arte della felicità, Mondadori 2017.
- Del Castello E., Costantino C., L'induzione ipnotica, FrancoAngeli, 2007.
- Bono E., Fatti non foste a viver come bruti, Tricase, youcanprint 2013.
- Erickson Milton H., Opere. Roma, Astrolabio-Ubaldini 1982.
- Erickson Milton H., Rossi E., Rossi S., Tecniche Di Suggestione Ipnotica. Induzione dell'ipnosi clinica e forme di suggestione indiretta, Astrolabio, Ubaldini Editore, Roma.
- Granone F., Trattato di Ipnosi, Torino, Utet 1989.
- Lee C., I 12 strati del DNA, Stazione Celeste, 2011.
- Longoni A., Il libro della scala di Maometto, Bur, Milano 2013.
- Ryunosuke, Manuale di un monaco buddhista per abbandonare la rabbia, accumulare energia positiva per trovare un animo sereno, Villardi, 2017.
- Swami Kriyananda, La vera voce dello Yoga Patanjali rivelato, Ananda Edizioni, 2014.
- Terzani T., Un altro giro di giostra, Longanesi, 2004.
- Venneri A., La nuova coscienza di Maria Maddalena, Stazione Celeste, 2016.

SITOGRAFIA

- http://www.psicosintesi.it/sites/default/files/rivista_020_dall'InfernoalParadisoonconsostaalPurgatorio.pdf
- Consciousness and Cognition 24 February 2011. Altered and asymmetric default mode network activity in a "hypnotic virtuoso": An fMRI and EEG study. S. Lipari, F. Baglio, L. Griffanti, L. Mendozzi, M. Garegnani, A. Motta, P. Cecconi, L. Pugnetti.