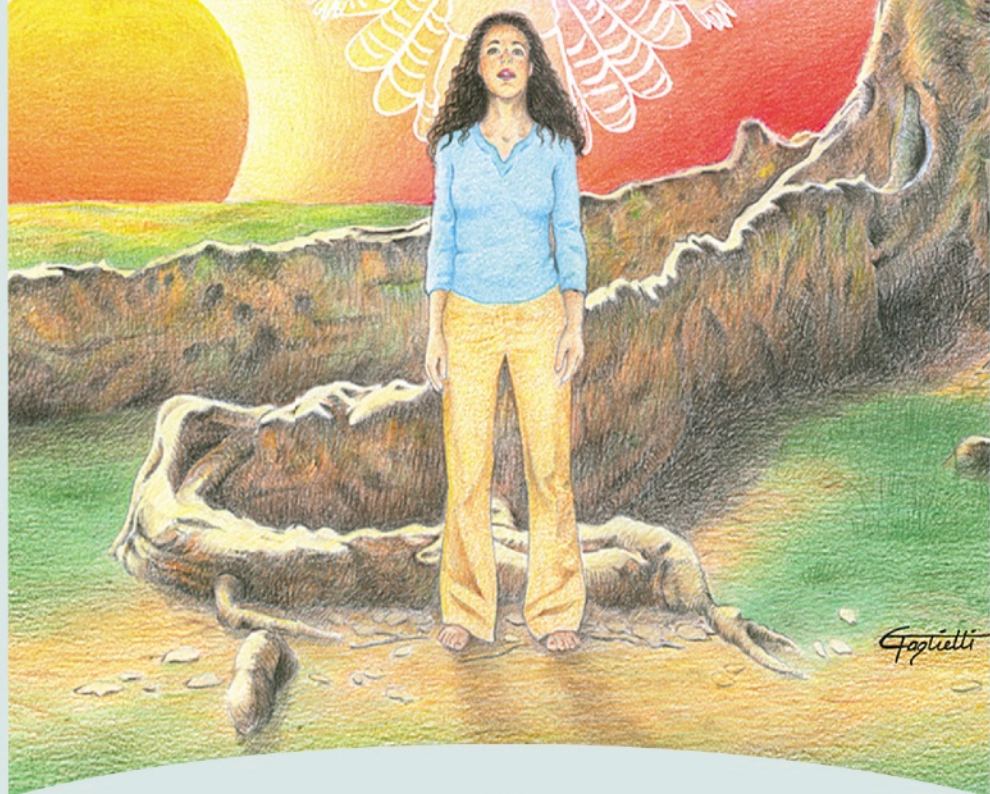


*TRANS personale*

SANDRA INGERMAN

# IL RECUPERO DELL'ANIMA

*Tecniche sciamaniche per  
risanare il Sé frammentato*



Edizioni



Crisalide

SANDRA INGERMAN

## INDICE

# IL RECUPERO DELL'ANIMA

Tecniche sciamaniche per  
risanare il Sé frammentato



Nota dell'autore	11
Prefazione	15
Ringraziamenti	17
Introduzione	19

### PARTE PRIMA:

#### L'ANIMA E LA PERDITA DELL'ANIMA

1	La perdita dell'anima	27
2	Il recupero dell'anima	44
3	Scoprire le anime perse	64

### PARTE SECONDA:

#### LA RICERCA

4	Questioni tecniche	79
5	Esempi classici di recupero dell'anima	97
6	La comunità	104
7	Quando l'anima è stata rapita	120

### PARTE TERZA:

#### IL RITORNO A CASA:

#### GUARIRE RECUPERANDO L'INTEGRITÀ

8	Gli effetti del recupero dell'anima	147
---	-------------------------------------	-----

9	Problemi sessuali e relazionali	160
10	La vita dopo il recupero dell'anima	186
11	La preparazione per il ritorno dell'anima	201
	Epilogo	224
	Appendice A: La malattia dal punto di vista sciamanico	231
	Appendice B: Seminari di sciamanismo	237
	Indice Analitico	239
	Bibliografia	243

## PREFAZIONE

Con l'attuale riscoperta dello sciamanismo e delle tecniche di guarigione sciamanica, stiamo finalmente riconoscendo il valore spirituale e psicologico delle conoscenze dei nostri antenati. Di fatto, non stiamo solamente imparando a rispettare quest'enorme bagaglio di antiche conoscenze umane, ma stiamo iniziando a riconoscere anche la sua potenziale importanza per il nostro benessere e la nostra salute.

Noi, 'uomini civili', abbiamo la tendenza a ridurre a superstizioni e curiosità preistoriche le strane convinzioni dei popoli antichi, e sicuramente è stata considerata alla stessa stregua anche la diffusa credenza tribale della 'perdita dell'anima' quale causa di malattia. Neppure gli antropologi meno etnocentrici sono riusciti a considerare questo concetto come qualcosa di più di un mero artefatto culturale arcaico. Il libro di Sandra Ingerman va a ribaltare questi stereotipi e dimostra come gli antichi metodi sciamanici per curare la perdita dell'anima si possano applicare ai traumi della vita contemporanea, comprese le conseguenze dell'incesto o di altre forme di violenza contro l'infanzia.

Questa pratica è un esempio lampante di come un sistema di credenze considerate 'superstiziose' e 'primitive' possa assumere un'importanza diretta nella vita moderna. Ricordo l'emozione nella voce di Sandra, quando parecchi anni fa mi telefonò per rendermi partecipe della scoperta che il lavoro sciamanico del recupero dell'anima stava dando ottimi risultati con le pazienti che avevano subito delle violenze sessuali da bambine. Sicuramente questa scoperta non avrebbe sorpreso gli sciamani tribali che da molto tempo utilizzano la tecnica del recupero

dell'anima per guarire ogni tipo di trauma, anche il più difficile da scoprire. Per me e per Sandra è stata un'ulteriore conferma della grande importanza della riscoperta e dell'applicazione degli antichi metodi sciamanici ai problemi dell'uomo moderno. Ancora una volta abbiamo dovuto prendere atto che le pratiche sciamaniche di guarigione operano a livelli straordinariamente profondi e con un impatto tale da rendere virtualmente irrilevanti le differenze culturali.

Conosco Sandra Ingerman da undici anni, durante i quali da allieva è diventata una sciamana straordinaria, una collegastimata e un'amica preziosa. Oltre ad essere un'insegnante stimolante, come possono confermare i suoi numerosi studenti. Potete fidarvi di lei. Le sue parole esemplificano i più elevati standard etici e di conoscenza pratica nello sciamanismo contemporaneo e nella guarigione sciamanica. Se credete, come tante altre persone, di aver perso parti della vostra anima nei traumi e nelle prove della vita, prestate attenzione alle sue parole. Se vorrete andare oltre e sperimentare questo metodo di persona, vi consiglio di esercitarvi con lei in queste tecniche. Non potrei suggerirvi un'insegnante migliore per imparare a recuperare la vostra integrità.

Michael Harner  
Norwalk, Connecticut  
Dicembre 1990

## INTRODUZIONE

La perdita dell'anima è una malattia dello spirito che causa disturbi emotivi e fisici. Se il nostro spirito si ammala, chi se ne prende cura? Abbiamo medici per il corpo, per la mente e per il cuore, ma cosa facciamo quando a soffrire è il nostro spirito? Questo libro prende in esame le problematiche connesse allo spirito e alla sua guarigione. In molte culture diverse la persona che si occupa dell'aspetto spirituale della malattia è lo sciamano, che diagnostica e cura la malattia, trae informazioni con la divinazione, comunica e interagisce con il mondo spirituale, e a volte agisce da psicopompo, cioè aiuta le anime a passare nell'altro mondo.

Mircea Eliade, autore de *Lo Sciamanismo e le Tecniche dell'Estasi*, descrive lo sciamano come una persona che compie un viaggio in uno stato alterato di coscienza al di fuori del tempo e dello spazio.<sup>(1)</sup> La parola sciamano, che deriva dalla lingua della tribù siberiana dei Tungusi, viene applicata sia agli uomini che alle donne. Attraverso i suoi viaggi egli ottiene aiuto e informazioni per aiutare un paziente, la sua famiglia, gli amici o la comunità.

Gli antropologi fanno risalire questa pratica a decine di migliaia di anni fa. Lo sciamano in genere riesce a modificare il proprio stato di coscienza mediante le percussioni, e meno frequentemente con le droghe psicoattive. Michael Harner, antropologo e autore de *La Via dello Sciamano*, ha studiato lo sciamanismo nelle culture di tutto il mondo, e come Eliade, è giunto alla conclusione che lo sciamano si differenzia dagli altri guaritori

1) MIRCEA ELIADE, *Shamanism: Archaic Techniques of Ecstasy*, trad. di Willard R. Trask, Bollingen Series, vol. 76, Princeton Univ. Press, Princeton, NJ 1972, p.5.



per l'uso del viaggio.<sup>(2)</sup> Testimonianze del viaggio sciamanico si possono riscontrare in Siberia, Lapponia, in alcune parti dell'Asia, dell'Africa, dell'Australia e tra i nativi dell'America del Nord e del Sud.

Questo libro tratta di una delle cause più comuni di malattia: la perdita dell'anima. Ed evidenzia soprattutto la possibilità di utilizzare questo antico sistema di diagnosi per curare i problemi dell'uomo contemporaneo derivanti da tutta una serie di traumi assai comuni nella vita di ognuno di noi.

Nei capitoli che seguono vi spiegherò cosa sono lo sciamanismo e la perdita dell'anima, partendo dalla letteratura etnografica, i miei insegnamenti e la mia pratica, e la casistica sull'effetto di questo lavoro. (Le persone che compaiono nei casi da me riportati sono figure che nascono dalla sovrapposizione di più situazioni reali e non rappresentano individui specifici).

I concetti di cui parlo possono risultare difficili da capire da un punto di vista puramente logico e razionale. Nella nostra cultura c'è la tendenza a privilegiare le funzioni della parte sinistra del cervello, la meravigliosa sede della nostra parte logica e razionale (quella che vi ha spinto, ad esempio, a comprare questo libro). Via via che impariamo di più sull'evoluzione della coscienza, scopriamo che la realtà non è poi così logica come credevamo che fosse. C'è molto più da 'vedere' di quello che l'occhio umano può vedere nel senso letterale del termine.

Molti di noi intraprendono un cammino spirituale per espandere la propria coscienza, risvegliare abilità che erano rimaste assopite, sperimentare e percepire la vita più di quanto siano in grado di fare da un punto di vista meramente logico. Per farlo occorre usare le funzioni della parte destra del cervello. Dobbiamo aprirci all'intuizione e usare i sensi per percepire la realtà in modo diverso. Dobbiamo vedere, udire, sentire e annusare da un luogo diverso che è all'interno di noi. Quando avremo

imparato a espandere tutti i nostri sensi, potremo penetrare nel mondo dello sciamano.

Spesso è difficile accettare un nuovo sistema di convinzioni. L'uso del lato intuitivo non viene accettato facilmente nella nostra società. Abbiamo sviluppato un sistema così strutturato che abbandonarlo può sembrare pericoloso. Abbiamo perso l'immaginazione. Come possiamo pensare a un pianeta sano, a un corpo sano o al successo, se non riusciamo nemmeno a immaginare o a pensare quello che vogliamo?

I bambini sono costantemente consapevoli delle altre realtà, ma fin da piccoli ci è stato imposto un diverso sistema di credenze. Vi ricordate quando da piccoli vi dicevano di smettere di parlare al vostro amico immaginario? O di smettere di sognare a occhi aperti? Siamo nati con una comprensione innata delle realtà nascoste, conoscevano naturalmente la via dello sciamano, ma abbiamo dovuto disimpararla, non appena siamo entrati a far parte della società. Molti di noi, però stanno ritornando a quella via.

Quando le persone iniziano a viaggiare nella realtà non-ordinaria, spesso si chiedono: "Mi sto inventando tutto?" La società di oggi risponderebbe di sì. Lo sciamano invece direbbe: "L'hai sentito, visto, toccato, annusato?" Se la risposta fosse "sì", lo sciamano replicherebbe: "Allora, cosa c'è che non va che ti fa pensare che ti stai inventando tutto?"

Questi sono due modi opposti di rispondere alla domanda se la realtà non ordinaria è reale. Questa domanda è una sfida non solo all'io cosciente, ma anche a tutto quello che ci dicono genitori, insegnanti, governanti e spesso capi religiosi e scienziati. Quando tutte queste figure autorevoli ci dicono qual è la natura della realtà, si instaura un forte sistema di credenze che non ho intenzione di combattere.

Se leggendo questo libro vi domandate se sto parlando di qualcosa di reale o meno, vi chiedo di non innescare un conflitto tra il lato destro e quello sinistro del cervello. Leggete semplicemente il materiale e provate. Dopo undici anni di esperienze

2) MICHAEL HARNER, *La Via dello Sciamano*, Edizioni Mediterranee.

con il viaggio sciamanico, so che la realtà non ordinaria è reale, ma non voglio convincervi. Per me le domande importanti sono queste: È efficace l'informazione ricavata da un viaggio? Porta dei cambiamenti positivi nella vita di una persona? Se così è, cosa importa se ci stiamo inventando tutto?

Interpretate i miei viaggi a seconda delle vostre esigenze. Quando condivido le mie esperienze con i miei pazienti, dico sempre: "Ora ti racconterò ciò che ho visto." Spetta poi al singolo decidere se l'informazione è metaforica o letterale. Può darsi che il viaggio venga considerato come un sogno a occhi aperti, o come la rappresentazione simbolica di contenuti inconsci. Oppure si potrebbe considerare il mondo non ordinario come un mondo parallelo al nostro.

Questo libro è stato scritto per tutti i bambini del mondo, vale a dire per tutti coloro che lo leggono. Proprio in questi anni su questo pianeta stiamo fronteggiando una lotta di fondamentale importanza. Come possiamo crescere e usare le nostre capacità intuitive e di giudizio per essere responsabili verso tutte le forme di vita? Come possiamo riscoprire e integrare quel bambino che vive dentro di noi e che ha la capacità di immaginare ciò che potremmo creare?

Alla base di questo libro c'è il concetto della perdita dell'anima – la perdita delle parti fondamentali di noi stessi che ci danno vita e vitalità. Queste parti possono andare perdute in seguito a un trauma, e chi ha sofferto il trauma maggiore se non il bambino che vive in noi? In questo libro prendo in considerazione il recupero dell'anima, un'antica tecnica sciamanica che può aiutare a riportare 'a casa' quel bambino. Tuttavia questo è solamente l'inizio del nostro lavoro, perché portare a casa il bambino in fondo non è difficile. La parte più difficile ed emozionante sta nella collaborazione tra il bambino e l'adulto. In questo processo prendiamo la vita e l'energia del bambino, con la sua curiosità e immaginazione, e gli permettiamo di vedere per conto di noi adulti e di dirci qual è la verità. Allora l'adulto può cercare di realizzare le visioni del bambino, usando la propria maturità di

giudizio per stabilire i tempi adatti, il momento appropriato – si tratta, quindi, dell'unione di due modalità dell'esistenza opposte ma complementari.

Quando ho fatto il primo viaggio per parlare con la mia maestra nella realtà non-ordinaria del progetto di questo libro, tutto ciò che mi ha detto è stato: "Scrivi, e scrivi con il cuore." Ogni mattina prima di iniziare a scrivere, ripetevo il viaggio, sperando di trarne qualche informazione in più. Mi recavo in visita sia dal mio animale di potere che dalla mia maestra, ma il messaggio era sempre lo stesso.

Così ho scritto. Ho scritto tre capitoli e a quel punto ho deciso di fare un altro viaggio per vedere se la mia maestra o il mio animale di potere avevano qualcosa da dire sul lavoro che avevo fatto fino a quel punto. Quando l'ho raggiunta, nella sua dimora nel Mondo Superiore, la mia maestra mi stava aspettando per dirmi che mi stavo muovendo nella direzione sbagliata. Mi ha detto che il libro che avevo iniziato a scrivere avrebbe spaventato la gente: tutti avrebbero pensato che se non fossero riusciti a recuperare i frammenti perduti della loro anima non avrebbero mai potuto essere felici. Mi ha detto che il libro avrebbe dovuto rappresentare uno strumento di guarigione per chiunque lo leggesse, che desiderasse o meno recuperare la sua anima.

Per rendere più diretta e personale la lettura di questo libro, quasi tutti i capitoli hanno uno o più esercizi studiati per farvi avvicinare al mondo dello spirito in modo sicuro e senza traumi. Se qualche informazione o qualche racconto evoca una parte del vostro bambino interiore che è spaventata, triste o arrabbiata, andate all'esercizio del capitolo 11, poiché quest'esercizio è stato appositamente studiato per aiutarvi a gestire queste emozioni.

Il mio scopo nello scrivere Il recupero dell'anima è stato quello di offrire un nuovo modo di concepire le cause della malattia, un metodo conosciuto da migliaia di anni, ma non riconosciuto dalle scuole tradizionali di terapia fisica e psicologica. Offrirò anche degli strumenti per quelli di voi che sceglieranno di entrare in armonia con l'universo e fare un ulteriore passo avanti nel loro viaggio spirituale.

## LA PERDITA DELL'ANIMA

Cosa avrà guadagnato l'uomo, se otterrà il mondo intero e perderà la sua anima?

Gesù di Nazareth

### PARTE I

## L'ANIMA E LA PERDITA DELL'ANIMA



Per trarre il massimo da questo libro credo sia importante che entriate in contatto con la parte più profonda di voi stessi, per poter distinguere la verità essenziale dalle chiacchiere mentali. Per riuscire a farlo vorrei che provaste un semplice esercizio che uso da anni per aiutare i miei pazienti a scoprire la differenza tra intuito e interferenza della mente.<sup>(1)</sup>

Per prima cosa sedetevi comodamente. Chiudete gli occhi, respirate profondamente per quattro volte e cercate di rilassarvi. Adesso pensate a qualcosa che amate, una cosa semplice, come un colore, un fiore o qualcosa da mangiare. Ditevi 'Mi piace ...'. Ripetetelo e cercate di cogliere le sensazioni che provate nel momento in cui dite a voi stessi qualcosa di vero. Adesso alzatevi e per qualche minuto fate qualcos'altro. Se siete in casa fate qualche lavoretto, se siete all'aperto camminate per un po'. Tornate indietro, sedetevi e chiudete gli occhi. Respirate profondamente altre quattro volte e raccontatevi una bugia. Dite: 'Non mi piace ...' (la stessa cosa a cui avevate pensato poco prima). Ripetete la frase 'Non mi piace ...' e cercate di sentire come reagisce il vostro corpo nel momento in cui dite a voi stessi una bugia.

Quando sento una bugia scatta una bandierina rossa nel mio plesso solare. Quando leggo, o ascolto qualcosa, riesco a capire se

1) Questo esercizio mi è stato insegnato da Gloria Sherman durante un seminario su Femminismo, Gestalt e terapia corporea, tenuto a Berkeley, California, nel 1980.

si tratta di una verità essenziale verificando se questa bandierina rossa si alza o meno. Quando cerco di prendere una decisione e la mia mente non smette di interferire con le sue chiacchiere mi ripeto ciò che sono intenzionata a fare e poi sto all'erta per controllare se compare la bandierina rossa. Se non salta fuori, vado avanti, anche se la mente si ribella e continua a protestare dall'inizio alla fine.

Alcuni dicono che con questo esercizio, in presenza della verità, avvertono una sensazione di calore inondargli il corpo, oppure la pelle d'oca o un formicolio; può emergere un profondo senso di pace o si prova semplicemente una piacevole sensazione di benessere. In presenza di una bugia si sente una stretta al petto o nel plesso solare, può venire alla mente un colore particolare oppure si può provare una sensazione di tensione in tutto il corpo.

In questo libro mi rivolgerò a uno spazio molto profondo all'interno del vostro essere. Stimolerò la vostra essenza a risvegliarsi e a ritornare alla vita. È possibile che la vostra mente cosciente non comprenda sempre appieno ciò che sto cercando di dirvi: cercherò persino di evitare di rivolgermi direttamente alla vostra mente affinché la vostra consapevolezza interiore possa partecipare senza intralci al processo di guarigione.

Mentre leggete, prestate attenzione ai segni cinestetici o alle sensazioni corporee, che vi segnaleranno se la vostra saggezza interiore vi sta dicendo o meno di continuare. Che riusciate o meno a recuperare parti della vostra anima, questo libro avrà un effetto terapeutico. Vi farà vedere come perdiamo vitalità ed essenza, come restiamo frammentati, e come possiamo decidere consciamente di andare verso un'esistenza piena e appagante.

Noi tutti impieghiamo un'enorme quantità di energia psichica alla ricerca delle nostre parti perdute. Lo facciamo inconsciamente e in molti modi diversi: attraverso i sogni e le fantasie, sperimentando nuovi sentieri spirituali e dando vita a rapporti che riflettono le nostre parti mancanti.

Molti di noi al giorno d'oggi non si sentono completi, non si sentono del tutto presenti. Pochissimi vivono all'altezza delle

proprie potenzialità. Quando ce ne rendiamo conto, vogliamo ritrovare l'intensità della vita e l'intimità che una volta abbiamo provato o di cui conserviamo un'immagine. Vogliamo tornare a essere completi per noi stessi e per le persone che amiamo.

Esiste una tecnica per affrontare con successo questa comune condizione di disagio, ma è stata quasi completamente dimenticata ai giorni nostri. Per migliaia di anni una pratica nota come sciamanismo ha aiutato a guarire persone di culture diverse in tutto il mondo. Nell'ottica sciamanica, una delle cause principali della malattia è la perdita dell'anima.

La parola anima ha assunto molti significati. Qui la uso per indicare la nostra essenza vitale, o, come dice l'Oxford English Dictionary (seconda edizione), "il principio vitale, comunemente considerato come un'entità distinta dal corpo; la parte spirituale, di contro a quella puramente fisica". Secondo questa fonte, la nostra lingua [l'inglese] considera l'anima anche come la sede delle emozioni, dei sentimenti o delle sensazioni.

Tenendo presente tale concetto di anima, passiamo a chiederci che cosa possa causare la perdita di quest'essenza vitale. Nell'antichità la perdita dell'anima veniva attribuita al fatto che l'anima fosse stata indotta a fuggire per lo spavento, si fosse persa o fosse stata rubata. Oggi spesso ci rendiamo conto che la perdita dell'anima è il risultato di traumi come l'incesto, la violenza sessuale, la perdita di una persona cara, interventi chirurgici, incidenti e malattie, aborti spontanei o provocati, stress dovuti ad un'eccessiva competitività, o varie forme di dipendenza.

La premessa di base è che, ogni qual volta sperimentiamo un trauma, una parte della nostra essenza vitale si separa da noi per sfuggire all'esperienza, ricorre alla fuga per evitare il pieno impatto col dolore. La traumaticità dell'evento varia da individuo a individuo. Una persona può perdere l'anima in seguito a un evento traumatico che su un'altra persona potrebbe non avere alcun effetto.

Ai giorni nostri è la psicologia a fornire il modello primario per affrontare il senso doloroso di incompletezza e di separazione



che molti provano. Possiamo passare degli anni in terapia, o in gruppi di auto aiuto, cercando di riportare alla luce i traumi e di recuperare l'integrità perduta. Ho conseguito un Master in consulenza psicologica e ho usato molti dei metodi contemplati da questo sistema di cura, ma l'esperienza mi ha dimostrato che la psicoterapia funziona solo con le parti di noi che sono rimaste a 'casa'.

Se una parte della nostra essenza si è allontanata, come possiamo riportarla indietro? Nel cercare una risposta a questa domanda, mi sono rivolta all'antico sentiero spirituale dello sciamanismo, in cui ho trovato potenti tecniche per riportare indietro parti dell'energia vitale che altrimenti potrebbero rimanere inaccessibili per anni.

In questo libro esploreremo la tesi sciamanica secondo cui parti della nostra energia vitale possono separarsi e perdersi nella 'realtà non ordinaria'. Viaggeremo assieme allo sciamano mentre, in uno stato alterato di coscienza, egli stesso entra nella realtà non ordinaria alla ricerca delle parti perdute dell'anima.

### ESEMPI DI PERDITA DELL'ANIMA

Anche se il termine perdita dell'anima potrebbe non suonarvi familiare, posso farvi degli esempi noti sotto altri nomi. Quando muore un coniuge, un figlio o un amico che amiamo, anche la persona che sopravvive si spegne per un po'. Ci sentiamo come se la luce avesse lasciato la nostra esistenza, come se fossimo dei sonnambuli. Un altro esempio è quando ci riprendiamo da un delicato intervento chirurgico e ci sentiamo come se l'effetto dell'anestesia non fosse del tutto passato. Un paziente che si era trovato coinvolto in un grave incidente d'auto mi riferì di essersi sentito da allora in poi sempre un po' 'distante'.

Chi rimane intrappolato in una relazione intima violenta, pur essendo consapevole di essere rinchiuso in una situazione distruttiva, può sentirsi troppo debole e impotente per andarsene. O, nell'abbandonare la relazione, può avere la sensazione di aver lasciato qualcosa dietro di sé, assieme al partner. Dopo un

seminario, una delle mie allieve mi ha detto che dopo essersi lasciata con il suo ragazzo si era sentita come se "una parte di lei fosse ancora con lui".

L'anima può lasciare un bambino che si sente non amato o abbandonato dai genitori. Uno dei miei pazienti aveva perso l'anima a causa dei continui litigi dei genitori, un altro per il dolore fisico provato cadendo dalla bicicletta. L'anima può anche abbandonare il corpo per sopravvivere alla violenza fisica o sessuale, e in ognuno di questi casi la persona traumatizzata fugge letteralmente per sopravvivere alla prova. Essere malaticci da bambini o soffrire di malattie gravi o croniche è spesso un sintomo di perdita dell'anima.

La letteratura è piena di esperienze extra corporee avvenute a seguito di una malattia o di un incidente. Un altro esempio, meno grave, è quello in cui, dopo aver ricevuto un colpo, ci si sente temporaneamente come estraniati dalla realtà. Per descrivere questa condizione, di solito, si usa la parola shock. È una reazione normale e in sé non è causa di allarme, anche se spesso, per ragioni che non capiamo completamente, la parte che si è allontanata non ritorna più.

Quali sono gli effetti? "Non sono del tutto qui," mi ha detto un paziente. "Una parte di me osserva con la mente, ma non riesco a mettermi in contatto con la mia parte emotiva". Le persone che sperimentano la perdita dell'anima, spesso dicono di sentirsi in qualche modo frammentate o prive di una parte essenziale di sé. Questa è la descrizione di una persona dissociata. (Secondo la psicopatologia clinica, la dissociazione è la separazione di interi segmenti della personalità dalla corrente principale della coscienza, e può portare a sentimenti di estraniamento e depersonalizzazione).

Un altro segnale della perdita dell'anima sono i vuoti di memoria. Mi è capitato spesso di lavorare con uomini e donne che non ricordavano niente della loro infanzia dai sette ai nove, o dai dodici ai quattordici anni. Oppure la persona ricorda che c'è stato un trauma, ma non riesce a ricordarne i dettagli. Una volta ho lavorato con un uomo che si era rotto il braccio e non

si ricordava di aver provato alcun dolore al momento dell'incidente; eppure rompersi un braccio è doloroso, molto doloroso! Da un punto di vista sciamanico la parte della persona che non è stata in grado di affrontare il dolore se n'è semplicemente andata. Ho lavorato con una donna che sapeva di aver subito un incesto, ma era confusa circa l'esperienza e non riusciva a ricordare nessun dettaglio, neppure l'atto in sé. Aveva trascorso molti anni in psicoterapia cercando di riportare alla mente questo evento, ma la parte di lei che ne serbava il ricordo se n'era andata, privandola così di una porzione di memoria.

La depressione cronica è un altro sintomo della perdita dell'anima. Spesso la frammentazione dell'essenza impedisce all'individuo di crearsi un cammino di gioia. Si passa la vita esplorando percorsi, spesso distruttivi, per cercare di ottenere sentimenti ed esperienze che diano l'impressione di avere uno scopo, anche se fittizio. Invece di seguire il viaggio dell'anima, spesso ci si sente depressi e incompleti.

A un divorzio o alla perdita di una persona cara segue di solito un periodo di dolore, ma dopo un po' di tempo la vita riprende un'apparente normalità. Se vedo che una persona non riesce a superare il trauma emotivo di una separazione, per me si alza la bandierina rossa: si è forse perso un pezzo di se stessi?

Anche una malattia fisica può essere un sintomo della perdita dell'anima. Spesso quando cediamo il nostro potere ci ammaliamo. Poiché l'universo non tollera il vuoto, creatosi a seguito della scomparsa di una parte della nostra essenza, la malattia può andare a colmare il vuoto. Il coma è l'esempio estremo di perdita dell'anima.

In un modo o nell'altro quasi tutti abbiamo perso un po' della nostra anima. Chi ha subito gravi traumi dà l'impressione di essere 'privo di spirito'. La vita è stata più tenera con altri, che potrebbero perciò non aver avuto bisogno di proteggersi in un modo così drastico. Indipendentemente dalla gravità del trauma subito, la maggior parte delle persone che conosco cerca comunque un maggiore senso di vitalità e di comunione con la vita. Il recupero dell'anima è per chiunque voglia riunificarsi a

se stesso, alle persone che ama, alla terra.

### **LA MIA PERDITA DELL'ANIMA**

Molto prima di apprendere le tecniche dello sciamanismo o di lavorare con centinaia di persone, ho dovuto affrontare la mia esperienza personale di perdita dell'anima. Secondo la tradizione sciamanica del 'guaritore ferito', non ho iniziato imparando teorie o osservando gli altri, ma cercando di affrontare la mia sofferenza. Per darvi un senso più profondo di come ci si può sentire nel perdere l'anima, voglio raccontarvi la mia esperienza.

Ho passato un'infanzia del tutto felice. Non conoscevo un altro modo di essere. Per quello che posso ricordare, amavo profondamente la natura, mi piaceva moltissimo cantare e fischiare agli uccelli e alle nuvole. Ogni giorno, tornando a casa da scuola, mi fermavo ai piedi della grande quercia che stava davanti a casa mia e le cantavo delle canzoni. Passavo ore e ore nella mia camera, felice, scrivendo storie e facendo disegni. Ero presa dai miei impegni scolastici e dai giochi all'aperto con i miei amici. Amavo i miei genitori.

Le cose iniziarono a cambiare durante l'adolescenza. Nel tumulto fisico ed emotivo della pubertà persi la coordinazione fisica di cui avevo goduto fin da bambina. Confusa su chi fossi e sul mio ruolo nel mondo, caddi da quello stato di grazia che aveva caratterizzato la mia infanzia.

Questo genere di trauma è abbastanza frequente nell'adolescenza, ma evidentemente io ne soffrì in modo particolare, e crescendo le cose certamente non migliorarono. Dovendo combattere contro una depressione cronica e un perenne senso di debilitazione, ero sempre in debito di energia e non sapevo più come ci si sentisse 'nel corpo' in un modo sano, vitale.

Guardavo la gente e mi domandavo silenziosamente se anche gli altri si sentissero male come me. Sentivano tutti questa strana disconnessione dal corpo? Si sentivano tutti tagliati fuori dal flusso della vita? Sapevo dalla mia esperienza di bambina che c'era un altro modo di vivere nel mondo, ma non avevo idea

di come ritornare in quello stato. Provavo spesso la sensazione che non valeva la pena vivere.

### COME RIUNIRSI A SE STESSI?

Sono una persona molto indipendente, perciò non ho mai cercato aiuto nella psicoterapia. Forse a livello inconscio sapevo che la mia crisi era fondamentalmente di natura spirituale, e stavo cercando di ritrovare l'esperienza perduta di una connessione sacra con la vita.

Quando questo contatto viene interrotto, le persone spesso si rivolgono all'alcol o alle droghe, ed essendo figlia degli anni '60 pensai che le droghe psichedeliche potessero aiutarmi a riempire il vuoto. Sotto l'influenza degli allucinogeni, ebbi nuovamente la visione della sacralità di ogni forma di vita e provai un profondo riaccendersi del mio amore per Dio.

Uno dei problemi della droga era che viaggiavo così in là nel tempo e nello spazio che non riuscivo a trasferire la mia esperienza nella vita ordinaria. Le esperienze con la droga erano così lontane dai semplici piaceri del cantare a un albero tornando da scuola, o dal sentirsi completamente viva e in contatto con il proprio corpo. Un altro problema della droga era ritornare alla vita ordinaria. Quando l'eccitazione dell'estasi finiva, piombavo nell'oscurità. Il tentativo di sfuggire alla depressione mi portava a rivivere ogni volta la mia caduta originaria dallo stato di grazia.

So dalla mia esperienza successiva come consulente e insegnante che ciò che ho vissuto non è particolarmente insolito. La storia della cacciata di Adamo ed Eva dal paradiso terrestre ha permeato l'arte e la letteratura della cultura occidentale e ci tocca profondamente perché richiama la caduta archetipica dallo stato di grazia che ognuno di noi prima o poi sperimenta personalmente. Tutti, in un modo o nell'altro, veniamo cacciati dal paradiso. Nella lingua dello sciamano, perdiamo l'anima.

Ognuno di noi sperimenta la perdita dell'anima in modo assolutamente personale. Per alcuni la caduta dallo stato di grazia può essere stata meno drammatica della mia. Io sono stata

fortunata perché da bambina ho provato per un lungo periodo quanto potesse essere bella la vita. Alcune persone sono state meno torturate di me dal contrasto fra ciò che è possibile e ciò che è. Altri, nel rendersi conto del loro isolamento spirituale, vanno incontro a quello che i mistici cristiani hanno chiamato 'la notte oscura dell'anima'.

Il percorso che ho compiuto per riprendermi l'anima mi ha portato a varie ricerche spirituali. Ho trovato la risposta che cercavo nell'antica tradizione dello sciamanismo, e in particolare in una reinterpretazione contemporanea delle sue tecniche condotta dall'antropologo Michael Harner, mio insegnante e mentore. Queste tecniche possono coesistere con molti credo religiosi. Sono ritornata a essere 'completa' solo nel momento in cui le parti perdute della mia anima mi sono state restituite, sperimentando così la pienezza della vita e una gioia che non ero sicura avrei mai potuto riprovare.