

# **X Congresso Nazionale della Società Italiana di Ipnosi**

**Tra la Tendenza alla Conservazione e  
la tendenza alla Trasformazione:**

**Psicoterapia ipnotica e  
uso dei Mandala**

**Dott.ssa Simona Apolito  
Psicologa, Psicoterapeuta  
[www.simonaapolito.it](http://www.simonaapolito.it)**

“Anzitutto desiderio di  
conoscenza”



Consapevolezza di noi stessi

# I Mandala

“Ogni mattina schizzavo in un taccuino un piccolo disegno circolare, un Mandala, che sembrava corrispondere alla mia condizione intima di quel periodo ..

Solo un po' per volta scoprii che cosa è veramente il Mandala ... IL Sè, la personalità nella sua interezza ... che è armoniosa se tutto va bene ...”

C.G. Jung



Dott.ssa Simona Apollito - Verona 2016

# ***Mandala***

**è una parola sanscrita che  
significa  
centro,  
circonferenza.**

# Che cosa è il mandala:

Schema della complessa  
Rappresentazione simbolica della  
disintegrazione e reintegrazione  
cosmica

# Mandala: Cosmogramma

Il Mandala delinea la superficie consacrata,  
È l'universo nel suo schema essenziale  
come rivoluzione temporale

# Mandala: proiezione geometrica del mondo

Mandala come paradigma  
dell'evoluzione e involuzione  
cosmica

# Mandala: psico - cosmogramma

“Rivelando al neofita l’arcano gioco delle  
forze che operano nell’universo e in noi  
medesimi,  
dovrebbero insegnargli  
la via della reintegrazione della coscienza”

G.Tucci

“Teoria e pratica dei Mandala”



Dott.ssa Simona Apolito - Verona 2016



Dott.ssa Simona Apolito - Verona 2016

“Un pastore persiano contempla il cielo notturno e vede il firmamento come un vortice a spirale.

Un bambino americano prende una matita colorata e scarabocchia muovendo braccio e mano in un movimento circolare.

Un sacerdote scandinavo del dio del sole traccia sulla sabbia umida un cerchio attorno ai suoi piedi.

Un monaco tibetano prende un pennello per iniziare la meditazione mattutina: la pittura di un tradizionale disegno circolare.

Cosa hanno in comune questi diversi tipi umani? ***Sono tutti affascinati dalla figura circolare***”.

S. F. Fincher

**Secondo Jung, durante i periodi di  
tensione psichica, figure  
mandaliche**

**possono apparire spontaneamente  
nei sogni per portare o indicare la  
possibilità di  
un ordine interiore.**

# I Mandala e L'ipnosi

Quando il paziente esegue un Mandala,  
entra spontaneamente in *trance*:

Tutto ciò che è intorno a lui, fuori di lui, non  
ha più importanza: è esclusivamente  
concentrato *all'interno di sé*

Ipnosi: esperienza normale, suscettibile di essere sviluppata naturalmente in periodi di introspezione.

Opere, vol.I

Fissazione dell'attenzione



Depotenziamento degli abituali schemi di riferimento



Ricerca inconscia



Processo inconscio



Risposta ipnotica

# Alcuni Segni obiettivi di Trance

- ❁ Attenzione responsiva
- ❁ cambiamenti nei comportamenti oculari
- ❁ fissità e defocalizzazione dello sguardo;
- ❁ modificazione nella frequenza del battito delle palpebre;
- ❁ muscolatura mimica rilasciata/ irrigidimento dell'espressione facciale
- ❁ aumento della deglutizione (man mano che la profondità della trance aumenta)
- ❁ modificazione della respirazione
- ❁ rilassamento muscolare (anche con flessione della testa)
- ❁ economia dei movimenti

# Quando eseguo un Mandala sto in trance:

- Attenzione focalizzata
- Estrema concentrazione
- Muscolatura mimica rilasciata
- Distorsione temporale
- Rilassamento muscolare
- Diminuzione della reazione di allarme

# Responsività ideodinamica

Quando si eseguono mandala in gruppo

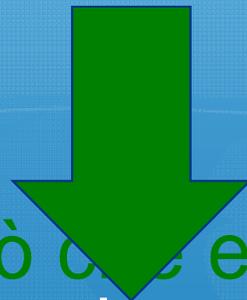
Mentre il soggetto osserva gli altri disegnare concentrati, automaticamente inizierà a comportarsi come loro

Nel simbolo si nasconde un **effetto magico** molto antico:

**l'immagine ha lo scopo di tracciare  
un magico solco intorno al centro, un  
recinto sacro della personalità più intima,  
un cerchio protettivo che evita la  
“dispersione”  
e tiene lontane le preoccupazioni  
provocate dall'esterno.**

La natura antitetica del reale rimanda a un'idea di totalità come ente in costante processo di evoluzione:

È la natura tra forze opposte, in qualunque sistema, che produce il cambiamento



L'evoluzione non può che essere un processo continuo

La *guarigione* è un processo di *trasformazione*  
che ha luogo lungo l'intero arco della vita  
generato dall'opposizione

Tra la tendenza alla trasformazione e la  
tendenza alla conservazione,  
con periodi di tregua o stati di equilibrio

I Mandala, utilizzati in terapia, permettono un ritorno facilmente accessibile e piacevole a una dimensione primitiva dell'individuo

E una

*focalizzazione*

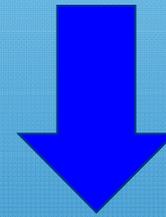
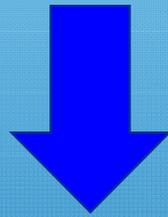
*e regressione*

ipnotica immediata

# I Mandala in Terapia individuale e di gruppo

Terapia Individuale  
di

Terapia  
gruppo



Studio privato  
del Comportamento  
Alimentare

Disturbi  
Reparto dei

prof. C. Loredano

# Lavoro con i Mandala

1. Somministrazione di Mandala già pronti
2. Indicazioni per creare il proprio Mandala
3. Interpretazione
4. Commento

# Somministrare Mandala già pronti

Si propone al paziente di colorare il disegno che ha di fronte.

Può usare matite colorate o pennarelli o entrambi.

Si mette una musica zen di sottofondo e si dà l'indicazione di non parlare.

A un certo punto si interrompe e si chiedono commenti e sensazioni.

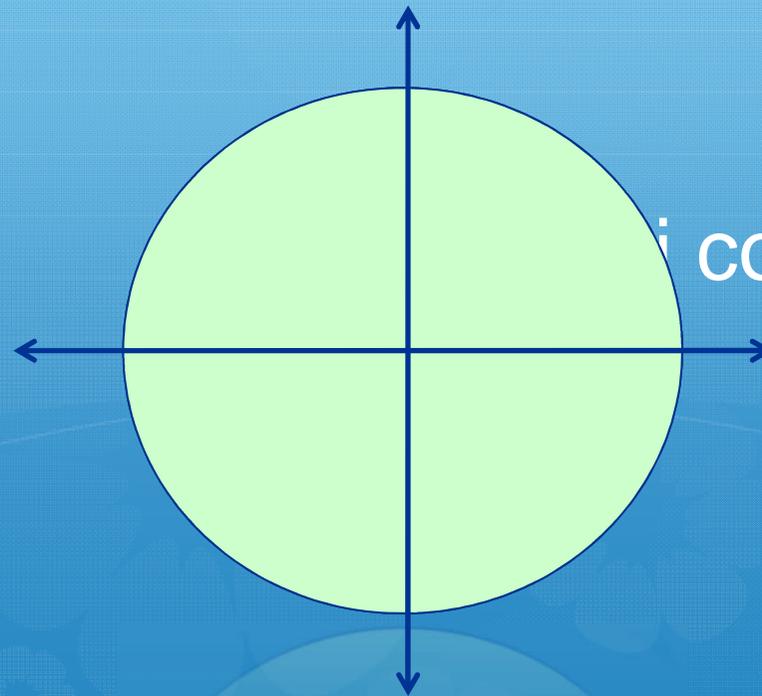
# Cosa osservo nel disegno:

1. Da dove inizia il paziente
2. Che colori usa
3. Qual è il modo di colorare
4. Se sono presenti segni di trance

# Da dove il paziente inizia

Conscio

Soglia tra  
inconsci



Consci e

Inconscio

# Scelta dei colori

- ✧ Il colore centrale esprime la cosa più importante in quel momento
- ✧ Osservare se c'è un colore predominante
- ✧ Il colore del cerchio esterno indica l'immagine di me che voglio dare al mondo
- ✧ Un colore molto marcato accentua la simbologia di quel colore

*“Ogni elemento ha un suo colore: la Terra è azzurra, l’Acqua è verde, l’Aria gialla, il Fuoco rosso;*

*Poi vi sono altri colori casuali e commisti.*

*Ma tu bada con cura al colore elementare che predomina e giudica secondo quello”.*

*Paracelso*

# COLORI

IL colore può essere definito come una percezione visiva determinata dalle caratteristiche delle onde elettromagnetiche riflesse dai corpi.

Contiene elementi di ordine:

Fisiologico

Fisico

Psicologico

# Lo studio dei colori

Newton

Goethe “Della teoria dei colori”

Lescher

Ruocco

# La simbologia dei colori

Mircea Eliade (1907-1986)

Jung

Goethe

Rousseau

H. De Superville “Tavola sinottica”

Birren e paz. disturbati

# Classificazione dei colori

Colori primari:

**rosso, giallo, blu**

Colori secondari:

**Verde** (blu + giallo)

**Arancione** (rosso + giallo)

**Viola** (blu + rosso)

# Rosso

La luce rossa ha l'intervallo di lunghezze d'onda più ampio, perciò le sue vibrazioni hanno *effetto stimolante*.

Nella tradizione occidentale simboleggiava la vita. Si prescrivevano come cura da malattie, frutti rossi, indumenti rossi, il malato stesso veniva dipinto di rosso.

La presenza di rosso nel mandala può indicare il risveglio di profonde forze guaritrici della psiche.

Il rosso è presente anche nei colori viola, arancione e rosa.

# Giallo

Il giallo è il colore del sole: luce, calore. Indica la capacità di “vedere”, di comprendere. È indicazione dello sviluppo della coscienza, dell'*individualità*.

Il giallo è associato allo sviluppo dell'autonomia. Indica la speranza, l'attesa, il bisogno di liberazione dai conflitti.

Se predomina può nascondere il suo opposto, la sua ombra. Ad esempio, un eccesso di giallo nel mandala può significare una polarizzazione sugli aspetti luminoso e oscuro della psiche: una personalità bipolare.

# Blu

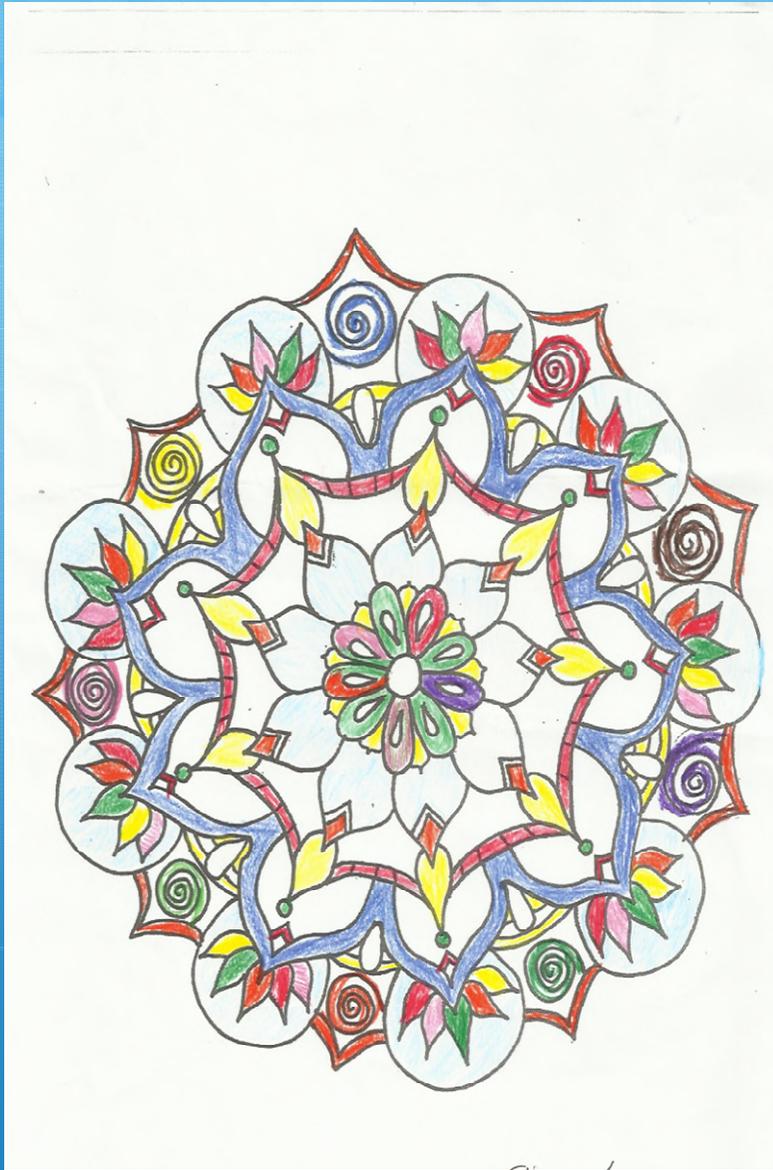
La reazione elettrica del cervello al blu è il rilassamento. Questo colore evoca calma, serenità, pace. “Guardiamo volentieri l’azzurro non perché ci aggredisce ma perché ci attrae a sé” (Goethe, 1840).

IL blu è presente nell’iconografia religiosa di tutto il mondo. Il blu è collegato alla madre. Blu scuro e indaco possono essere immagini dell’oscurità interiore. L’inconscio, il sonno e la morte. L’indaco rappresenta l’archetipo materno: inizio e fine della coscienza.

Nel Mandala può indicare il risveglio dell’intuizione, ma anche depressione, confusione, la notte scura da attraversare prima dell’alba dell’illuminazione.

# **Esempi di Mandala**

## **dei pazienti:**



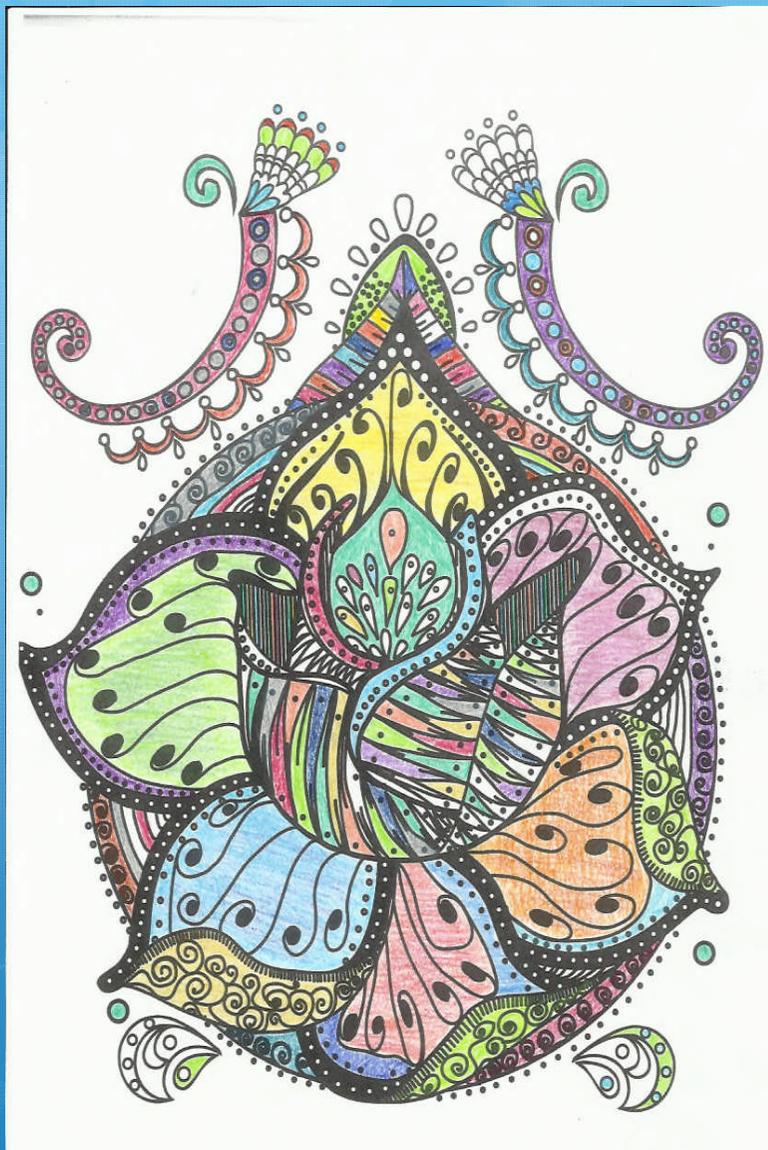
**Paziente donna,  
disturbo di  
attaccamento,  
depressione,  
obesità**



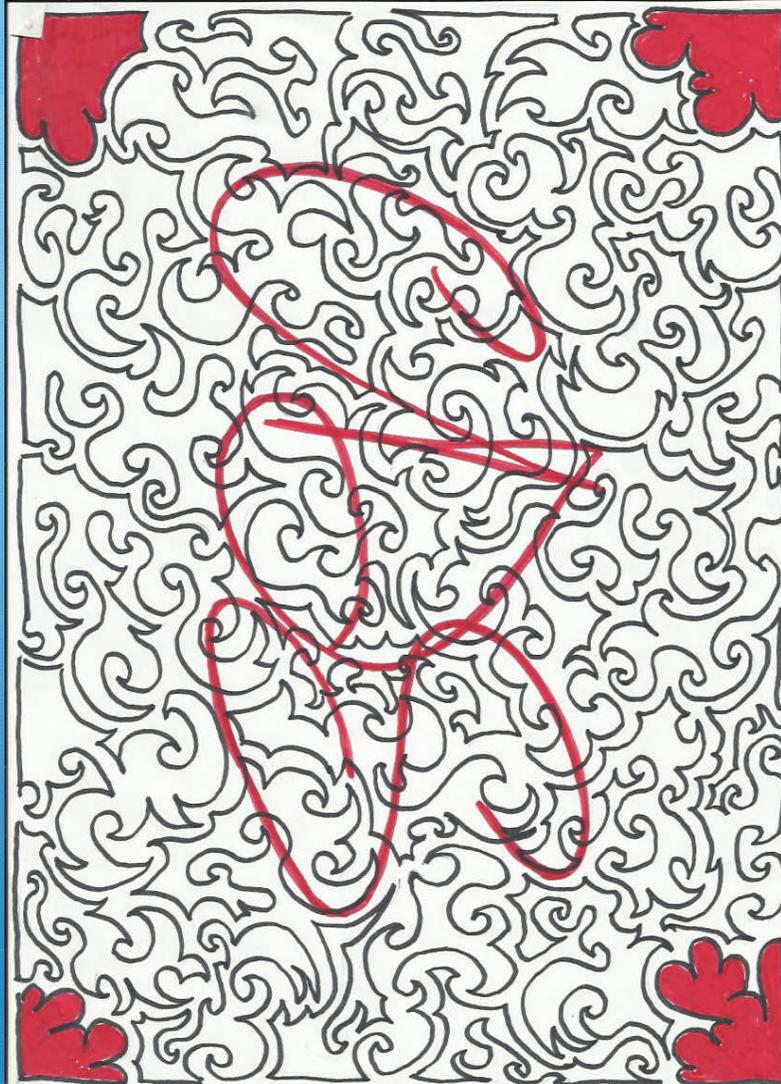
**Paziente donna,  
disturbo bipolare  
con attacchi di  
panico**



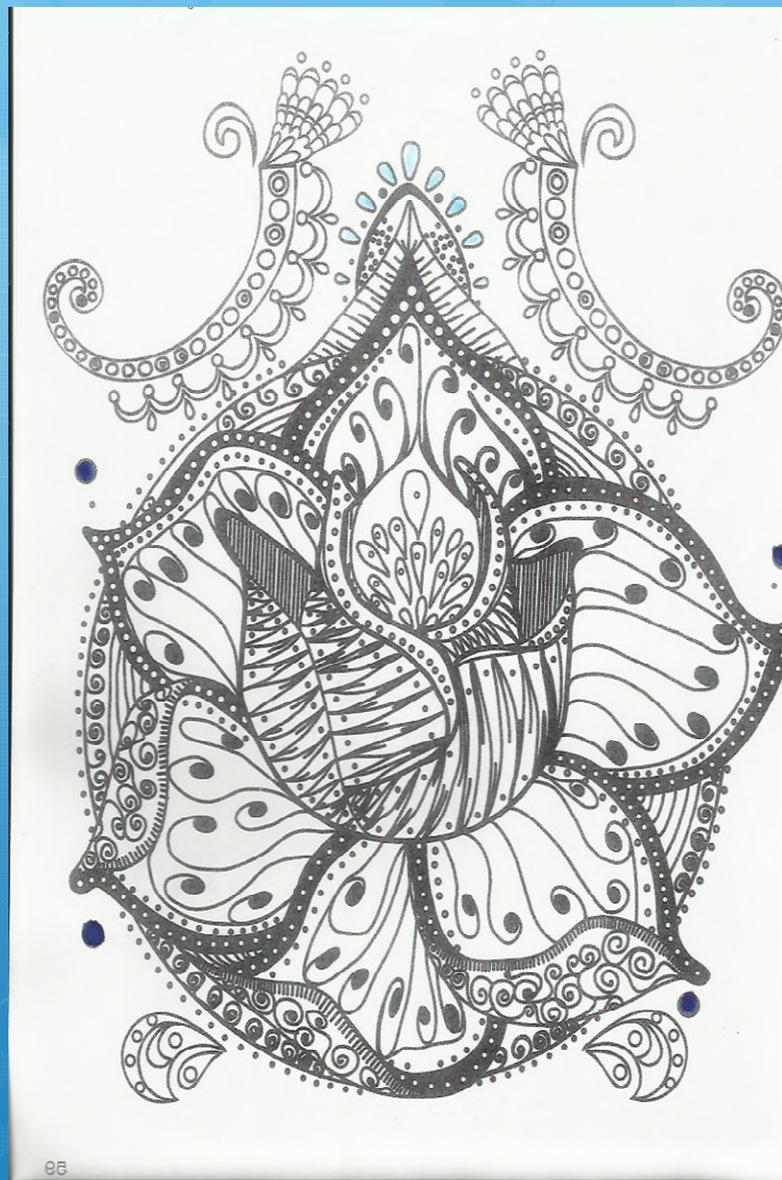
**Paziente donna,  
anoressia restrittiva**



**Paziente donna,  
alessitimica,  
anoressia**



**Paziente donna,  
anoressia restrittiva,  
psicosi**



Paziente donna,  
anoressia, psicosi

# Creare il proprio Mandala

1. Materiali
2. Scegliere un colore, un' immagine o una sensazione per iniziare
3. Tracciare un cerchio
4. Riempire il cerchio con forme e colori
5. Decidere l'orientamento del disegno
6. Dare un titolo al Mandala

# Osservare i colori:

- Quale è il colore predominante
- Notare se ci sono spazi privi di colore
- Chiedere quali sensazioni, immagini o ricordi il paziente associa a quel colore

# Osservare le forme:

- Qual è la forma più presente
- Quali sensazioni, immagini o ricordi  
si associano a quella forma



Dott.ssa Simona Apolito - Verona 2016

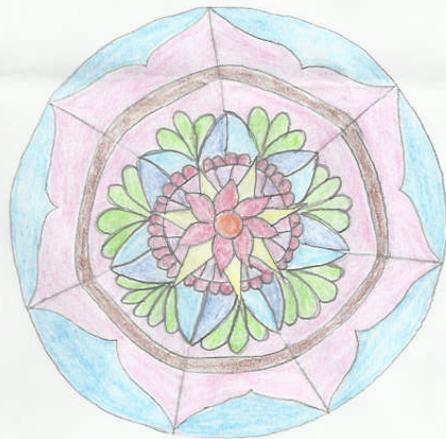


Dott.ssa Simona Apolito - Verona 2016



JA. S. S. S. S.  
6/06/2016





Verona  
15/6/16



8.5.2016

ET.

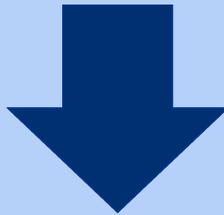
**Il Mandala  
nel proprio Corpo:  
Il Mandala esterno si trasferisce  
nel  
Mandala interno**

Mandala come mezzo di  
reintegrazione:

Si proietta la  
disintegrazione e  
reintegrazione cosmica,  
rivissuta dall'individuo unico artefice  
della  
propria salvezza.

Il corpo è il sacro strumento grazie al quale l'uomo si salva.

Non si contrappongono i due mondi, fisico e spirituale, ma cooperano.



Quando il pittore dell'India o del Tibet disegna un Mandala segue una tradizione precisa: rappresentare lo stesso dramma della sua anima.

“Tamaso ma jyotir gamaya”

Fammi passare dalla tenebra alla luce

Upanishad

Dott.ssa Simona Apolito

Psicologa

Psicoterapeuta Ericksoniana

[www.simonaapolito.it](http://www.simonaapolito.it)