

L'IPNOSI "REGRESSIVA"

"Un attimo: una breve calma di vento, e un'altra donna mi partorirà.

IL PROFETA, Gibran Kahlil Gibran

PREMESSA

Un problema che non esiste in altre specialità mediche è il dover stabilire al più presto la propria competenza non solo a trattare ma addirittura ad esaminare ogni caso che ci si presenta.

Per questo a chi mi telefona per un appuntamento chiedo sempre di quale problema si tratta: a volte la concezione fumettistica popolare porta a sperare che l'ipnosi possa compiere impossibili miracoli. Così evito di far venire in studio persone solo per comunicare che per loro psicoterapia, ipnosi ed io non possiamo far nulla.

Ricordo con tenerezza una vecchina che, tanti anni fa, mi rispose: *"Dottore, dicono che lei è tanto bravo, mi fa ricrescere la gamba?"*

Mi scusai con lei per la mia incapacità.

Una o due volte alla settimana mi si chiede se noi della S.M.I.P.I. facciamo *"ipnosi regressiva"*, e un paio di volte all'anno telefonano colleghi interessati alla scuola solo per imparare a praticarla. Anche se la vera regressione possibile in ipnosi può, a volte, essere utile per ritrovare e sciogliere blocchi emotivi patogenetici, con questa formula si intende qualcosa che non ha nulla di scientifico, né di terapeutico, cioè ricordare e rivivere vite passate. Il concetto base della mia risposta, variamente espressa a seconda della civiltà della voce all'altro capo del filo, del mio umore e del tempo che ho a disposizione è che ritrovare veramente vite passate in ipnosi è impossibile. A chi poi insistesse perché *"vuole provare lo stesso"* dico che, facendo il medico, curo *"malattie"*. Le reazioni chiarissime, anche se inesprese a parole, sono di due tipi:

- a) 99% disapprovazione per la mia poca fede e riprovazione per la mia molta ignoranza,
- b) 1 % delusione.

Un paio di volte all'anno telefonano anche medici che, cautamente, mi chiedono se nei nostri corsi la si può imparare ed anche a loro confesso la mia incapace ignoranza e sconsiglio di perdere tempo.

Purtroppo o fortunatamente (ogni medaglia ha due faccie) non sono un uomo di fede, né potrei permettermi di esserlo nel mio lavoro di medico e psicoterapeuta: l'unico elemento con cui devo misurarmi è la realtà, quanto più oggettiva possibile.

La scienza è lo studio della realtà ed ogni ipotesi, ogni teoria devono sempre essere provate *"al di là di ogni ragionevole dubbio"*.

La dottrina della rinascita è per noi occidentali un'affascinante ipotesi che non è mai stata comprovata scientificamente, né in questo modo può esserlo.

METEMPSICOSI E REINCARNAZIONE

Tutte le concezioni sull'anima sono concordi nel considerarne l'esistenza indipendente dal corpo, da cui l'idea che possa abbandonarlo temporaneamente durante il sonno o l'estasi, oppure definitivamente per la morte, sia che dopo di questa continui ad esistere di per sé senza alcuna forma fisica sia che rinasca in un altro corpo di uomo, d'animale, di pianta o finanche in una sostanza inorganica.

L'idea che l'anima disincarnata alla morte trasmigri in una nuova potenzialità genetica e le dia la vita è tanto antica che la sua origine è perduta nella notte dei tempi.

In India nelle Upanishad è espressa la dottrina che bene e male operati in una vita abbiano effetti automaticamente, per intima connessione causale, nella rinascita successiva in una forma, a seconda

del merito o del demerito, superiore o inferiore, in un corso indefinito di esistenze (samsara) da cui si può uscire solo avendo raggiunto gradualmente lo sviluppo finale, o rapidamente attraverso una via iniziatica (yoga, buddismo, eccetera).

I buddisti parlano di cicli di centoottantamila vite governati dalla legge del karma, per cui gli effetti delle proprie azioni, belle o brutte, buone o cattive, stabiliscono qualità e destino della nuova vita, non come premi o punizioni ma esperienze, indispensabili per continuare o ricominciare, anche dai gradini più bassi, il percorso verso l'assoluto.

La trasmigrazione dell'anima ha come fine ultimo la liberazione dalla legge del karma, possibile conquistando l'illuminazione in ogni momento di qualsiasi vita, cioè l'uscita dal ciclo di rinascite ed il raggiungimento del nirvana.

Molto probabilmente fu dall'oriente che l'idea arrivò in Grecia ed informò diverse filosofie, nonostante la concettualità greca sulla morte fosse originariamente tutt'altra: in epoca omerica gli inferi, in quella classica i campi elisi.

Anche se in occidente ha sempre prevalso la credenza di un aldilà, più o meno consolatorio o terrifico, troviamo la metempsicosi nella religione mistica degli orfici, dalla quale è poi passata nella filosofia greca (Pitagora, Empedocle, Platone e neoplatonici), in cui il ciclo di vite non termina con l'annientamento dell'individualità umana, come nel buddismo, ma coi trionfo completo dello spirito - concepito come eterno - sulla materia, nella quale era stato imprigionato e da cui riesce finalmente a liberarsi. Ne hanno scritto Pindaro e Virgilio: le anime sono rimandate, dopo aver bevuto con le acque del Lete l'oblio delle passate esistenza, a terminare il ciclo delle reincarnazioni sulla terra finché non abbiano condotto una vita intera senza macchia, per ottenere un posto stabile di felicità nei campi Elisi.

Alla metempsicosi credevano anche gli antichi Celti e altri popoli. Dall'ellenismo la metempsicosi è passata ad altre religioni: nel giudaismo Filone e i cabalisti, nell'islamismo i Drusi ed altre sette, nel cristianesimo gli gnostici, i manichei e i catari.

Due dottrine propugnano la rinascita dell'anima in un nuovo corpo: metempsicosi e reincarnazione. Anche se spesso questi termini vengono confusi tra loro il significato è diverso. La metempsicosi è la trasmigrazione e la rinascita in una qualsiasi forma di vita (pianta, insetto, animale, o qualsiasi altra forma sconosciuta di vita vi sia nell'universo), la reincarnazione è la rinascita in un altro essere umano.

Nei popoli della Bibbia, poiché Dio creò l'uomo a sua immagine e somiglianza, il concetto fu limitato alla rinascita solo in forma umana: la reincarnazione, di cui ritroviamo traccia anche nei Vangeli canonici ed elementi consistenti negli Apocrifi.

Diverse sette cristiane, come gli gnostici, accettavano la reincarnazione ma dalla Chiesa fu sempre combattuta come eresia, tanto che dopo la notte di San Bartolomeo ha potuto riemergere solo in epoca moderna quando, almeno nei paesi della cristianità, essere scannati o bruciati sul rogo per le proprie idee religiose è diventato fortunatamente piuttosto improbabile.

Oggi semplificata e piuttosto volgarizzata nella new age è quasi concezione comune.

In occidente è tanta la paura della morte, vista come la fine di tutto o una eterna sofferenza, che l'idea della reincarnazione è estremamente consolante, mentre in oriente, dove più che un'idea è una certezza, la prospettiva di reincarnarsi è desolante.

Inoltre mentre per noi la possibilità di ritrovare la memoria di un'altra vita è affascinante, per loro questi ricordi sono una patologia da curare appena si manifesta in un bambino: tranne nei casi di rinascita di un illuminato (come il Dalai Lama). Solo l'avatar indù, e il budda, illuminati liberi dalla legge del karma, la cui rinascita è volontaria e cosciente (non riguarda più la propria personale salvezza ma quella dell'umanità) hanno completa memoria di tutte le vite passate.

L'IDENTITÀ

La sensazione di identità è innata, è probabilmente la prima scintilla di luce della consapevolezza di esistere. La concezione di cosa sia questa identità è costruita e formata e varia anche di molto nelle

diverse epoche della vita. Probabilmente il bambino non si riconoscerebbe nel sé adulto e questi deve dimenticare se stesso per ritrovare il sé bambino.

La massima parte di ciò che ciascuno considera essere la propria identità è formato in questa vita dalla nascita. Esperienze, modelli, apprendimenti, modalità reattive, innate e costruite, eccetera da cui si è sviluppato ciò che noi chiamiamo personalità.

Gli elementi ambientali incidono in molta parte sulla formazione del corpo e della mente, in un'interazione totale e continua di cui un elemento portante è l'asse neuroendocrino.

Ma tutto questo inizia da un quid, una radice individuale e peculiare che ne informa profondamente l'evolversi, anche se in molte costruzioni adulte possiamo scoprire che vi è stata una completa perdita o un totale tradimento dello spirito primigenio.

Che questo quid unico sia dovuto ad un elemento spirituale, l'anima (creata o reincarnata) piuttosto che ad un determinato apparato genetico non è dimostrabile scientificamente.

Da un punto di vista scientifico la spiegazione più semplice è la più probabile, per cui si dovrebbe concludere che tutto ciò che l'essere vivente è, derivi solo da un insieme biochimico, che quindi non ci sia nulla al di fuori della materia, e che tutta la ricerca spirituale dell'umanità, dalle religioni, alle filosofie alle vie iniziatiche, sia solo una vuota illusione. Eppure sappiamo che della vera e completa realtà percepiamo attraverso i sensi solo una parte limitata, il resto (infrarossi, ultravioletti, onde radio, onde magnetiche, radiazioni, eccetera) deve essere trasformato e indicato da strumenti per essere percepibile.

Quante cose ci sono ancora da scoprire della realtà che ci circonda, totalmente sconosciute ed inimmaginabili, perché non abbiamo capacità e strumenti per percepirle ed individuarle.

Oggi poi vi sono scienze, quantomai realistiche e pragmatiche, come la fisica subatomica e la meccanica quantistica che si trovano ormai quotidianamente ad avere a che fare con elementi non altrimenti definibili che 'spirituali'.

Ma se veramente fosse possibile ricordare vite passate quali identità potremmo ritrovare e riconoscere nostre, se non solo nella sensazione assoluta di esistere?

L'anima è sempre stata considerata, dagli egiziani (il Ka, il Ra e il Ba) in poi come elemento altro e diverso dalla mente e dal corpo.

E se fosse la mente il solo ricettacolo dell'identità costruita e questa e questa svanisse con quella? Che traccia ne avrebbe e come la riporterebbe lo spirito disincarnato nella nuova vita?

Quasi tutti noi siamo talmente affezionati e legati alla nostra costruita personalità corrente che scoprirne l'inconsistenza, cioè scoprire che, morendo, diventi una specie di fantasma destinato a svanire, sarebbe un trauma.

LA MEMORIA

Della nostra memoria conosciamo una minuscola parte: quella conscia e quella riportabile alla coscienza, Del resto sappiamo quanto ci dice l'esperienza personale (ricordi perduti che emergono vivissimi e ricchi di particolari, spontaneamente o per uno stimolo particolare) e la ricerca scientifica dell'ipnosi, che in noi vi è, in massima parte inaccessibile, una memoria totale, che ha registrato e registra tutto ciò che viviamo.

Siamo abituati a considerare come nostre conoscenze quelle di cui siamo con certezza consapevoli, ma vi è in noi una banca dati enorme, in cui è archiviato tutto.

Tutto ciò che abbiamo, vissuto, visto (pure se non guardato), ascoltato, sentito. Anche senza rendercene conto, senza essere consapevoli di ciò che i nostri sensi stavano percependo ed il nostro cervello registrando. Libri, giornali, film, musiche, immagini, eccetera: tutto. Tutto registrato calligraficamente e tutto rielaborato o rielaborabile inconsciamente ed emotivamente.

E di questo in ipnosi può saltare fuori non tutto ma di tutto: spesso un ricordo, ma anche più sovente una rielaborazione, una nuova creazione fantastica e immaginifica, ma che riporta elementi di una realtà già conosciuta e dimenticata.

Uno studio, anche minimamente, critico e serio, condotto caso per caso, sul materiale prodotto in ipnosi relativo a vite passate, nei casi (pochi, pochi) in cui vi siano determinati ed esatti riscontri

storici, scopre solo che questi facevano già parte della memoria inconscia, ed in ipnosi si può scoprire anche quando, in questa vita, questi dati sono stati percepiti e registrati.

IL RICORDO IN IPNOSI

È possibile ritrovare e ricostruire in ipnosi il passato con quattro principali modalità:

- 1) **il ricordo**: sostanzialmente non dissimile da come avviene in stato di veglia.
- 2) **La regressione parziale**: più viva del ricordo, è come vedere una scena di cui si può essere più o meno partecipi emotivamente;
- 3) **La rivivificazione parziale**: rimangono inalterate le caratteristiche psicofisiologiche, ma il materiale ritrovato è completo, può avere parzialmente caratteristiche sensoriali della realtà (immagini, suoni, sensazioni, odori), le informazioni sono molto dettagliate. È la forma di rivivificazione ipnotica più comune.
- 4) **La rivivificazione**: è completa di tutti gli elementi esteroceppivi, endogeni ed emotivi del vissuto originale. Il soggetto in ipnosi rivive gli avvenimenti passati con un'intensa partecipazione sensoriale e fisiologica (voce, vista, gestualità e calligrafia).

Tutta questa fenomenologia può instaurarsi spontaneamente od essere stimolata dal terapeuta. Anche se la regressione in ipnosi avviene nell'attuale struttura della personalità, l'adulto regredito torna ad essere emotivamente veramente un bambino.

Il periodo a cui il paziente ritorna raramente è scelto dal terapeuta., di solito è l'inconscio del paziente che lo guida ad un punto focale collegando, con le emozioni e i sentimenti, il presente al passato. Poiché è essenziale proteggere il paziente da danni temporanei o permanenti che potrebbero derivare dall'accesso a materiale negativo rimosso, all'inizio della terapia la rivivificazione è **decisamente sconsigliabile**, perché far rivivere ad una persona, nello stesso modo in cui si sono svolti nella realtà, avvenimenti traumatici è sempre potenzialmente dannoso. Non solo non risolve, ma rinnova e conferma il vissuto emotivo patogeno ed i suoi effetti.

Per questo la rivivificazione spontanea, cioè non guidata consapevolmente dal terapeuta, di fatti negativi è quindi **sempre da evitare** anche se richiesta dal paziente..

Può invece essere utilmente usata per ritrovare avvenimenti positivi e gratificanti, oppure quando si siano già ottenute modificazioni tali della reattività emotiva e della personalità profonda che permettano al soggetto di rivivere situazioni negative senza danno, con una risposta ed una elaborazione diverse e utili.

Dovrebbe essere superfluo sottolineare quali disastri possono fare gli "ipnotisti" incompetenti, convinti solo che il loro compito sia di dover ottenere effetti spettacolari e stupefacenti a qualsiasi costo; nel far questo ottengono invece un aumento, a volte temporaneo a volte permanente, della sofferenza e della patologia.

Non raramente, purtroppo, ho dovuto curare patologie scatenate o addirittura create ex novo da "terapeuti" di questo genere.

Guidare il paziente a riaccedere alla memoria gradualmente partendo dal ricordo simile a quello dello stato di veglia è sempre la prassi migliore. La vera difficoltà è riuscire a condurlo in modo che non scivoli e cada, incontrollato e incontrollabile, in una rivivificazione traumatica, che può avere effetti imprevedibili.

I materiali rimossi non vanno affrontati direttamente ma è bene girare loro attorno, fino a trovare una via d'accesso per esaminarli serenamente ed avere la possibilità di elaborarli.

In psicoterapia raramente ha importanza discriminare se gli elementi ritrovati siano illusione o realtà, perché il soggetto profondamente e intimamente lo sa, e questa consapevolezza diverrà cosciente ad una maturazione successiva.

Il paziente, però, a volte può in buona fede inconsciamente elaborare e produrre creazioni della propria fantasia, che ai suoi stessi occhi appaiono come veri ricordi, spinto dal desiderio di

gratificare un terapeuta che abbia comunicato, anche involontariamente, particolari aspettative, oppure solo per rendersi più interessante.

In alcuni casi uno psicoterapeuta esperto può distinguere fra vero e falso, ma se il soggetto è molto abile questa distinzione di solito è impossibile.

LA REGRESSIONE E L'IPNOSI

La regressione può avvenire, in forma più o meno accentuata, in tutte le psicoterapie e con tutte le tecniche che tocchino profondamente l'emotività ed il vissuto profondo.

In ipnosi è possibile usare meglio e con maggior precisione questo fenomeno. Per un ipnoterapeuta la regressione è una modalità, un processo terapeutico, che ben guidato può essere calibrato secondo i bisogni del paziente. I fenomeni di allucinazioni visive, tattili, olfattive, sono segni che indicano la profondità della trance.

Il ritrovare ricordi dipende spesso dallo stato d'animo presente, come Bower ha spiegato: "Riusciamo a ricordare meglio gli eventi appresi in un determinato stato psichico se ci poniamo di nuovo nello stato in cui ne abbiamo avuto originariamente esperienza".

Fin dalla primissima infanzia funzionalità affettiva ed emotività sono perfettamente funzionanti ed essenziali, per questo le emozioni vissute possono essere sempre rievocate.

Il sistema di immagazzinamento dei ricordi quindi non è solo linguistico, infatti è una capacità perfettamente funzionante prima ancora di apprendere un linguaggio.

Così si possono avere grandi catarsi o rielaborazioni di eventi traumatici prima dimenticati, in tutto o in parte, e che riportati alla mente conscia, interpretati ed integrati nella personalità adulta diventano la base del cambiamento terapeutico.

A tutti gli psicoterapeuti sono famigliari le conseguenze di traumi più o meno gravi vissuti nell'infanzia, la cui reale entità spesso si perde nell'apparenza insignificante di ricordi coscienti frammentari, distaccati ed incompleti, perché l'Io del bambino vi ha trovato pericolo e provato dolore, tanto che, per non rimanerne sopraffatto, ha rimosso l'esperienza negativa e, divenuto adulto, non ha potuto assimilarla e maturarla.

Nella regressione ciò che è importante non è l'esattezza calligrafica del ricordo, ma l'emotività che lo stato ipnotico svela e libera.

In alcuni casi è ricordo, in altri viaggio simbolico, in altri racconto metaforico, ma sempre è materiale inconscio d'estrema profondità ed importanza.

Le applicazioni più comuni della regressione in ipnosi sono:

A) risalire specificatamente ad una ferita del passato.

B) Rivivere momenti e periodi positivi in cui vi è stato un benessere profondo, che "ancorato" permette di riportare in superficie forze dimenticate.

C) Regressione per la ricerca di una memoria antica e racconti riconducibili a vite passate.

LA TERAPIA R

Può succedere che in ipnosi emergano ricordi, scene, immagini che sembrano risalire a vite passate. E' un fenomeno abbastanza comune quando soggetto ed operatore credono ambedue alla reincarnazione e lo ricercano, ma quando il terapeuta e il paziente non ci credono e non si pongono minimamente il problema, questo fenomeno non avviene.

Su queste convinzioni è nata una metodica psicoterapeutica che ha un certo seguito: la terapia R (Terapia Regressiva o terapia delle vite passate). In pratica si fonda su un principio della psicoanalisi ovvero: *"Se c'è un problema esiste una casua, che si può risolvere andando a cercare nel passato"*.

Nella Terapia R l'origine dei problemi è fatta risalire a traumi delle vite precedenti, causa della morte compresa, anziché all'infanzia.

Negli Stati Uniti un quarto della popolazione crede fermamente nella reincarnazione, e negli ultimi anni molti psichiatri si sono trovati ad affrontare, durante sedute di regressione ipnotica, situazioni che sembrano appartenere ad una memoria antica.

Tanto che ora vi sono due associazioni per la ricerca e la terapia attraverso le vite passate, cui aderiscono molti psicoanalisti. Anche nel nostro paese la terapia R ha un qualche seguito. La diffusione maggiore di questa metodica però non è dovuta a un già molto discutibile uso terapeutico, ma a pura e semplice curiosità. Non è applicata da psicoterapeuti veri, ma da persone impreparate e non qualificate, "ipnotizzatori" con una vena di fanatismo i quali, pur essendo indubbiamente abili ad indurre lo stato di ipnosi, non sono assolutamente in grado di far fronte ed elaborare i problemi e le emergenze che possano affiorare o scatenarsi in trance e gli effetti che ne possono derivare.

PROBLEMI E PERICOLI

Come ho già accennato la rivivificazione di un evento traumatico o di un vissuto sfavorevole ne conferma e rinnova la patogenicità.

Per chi non sia in grado di farvi fronte correre il rischio di fare riemergere materiale negativo o peggio indurlo, più che ignorante ed incauto è criminale. Solo uno psicoterapeuta vero, capace di elaborarlo positivamente e di eliminarne le potenzialità patogene, è in grado di farlo senza pericoli.

Queste metodiche usate impropriamente possono scatenare in una schizofrenia borderline una completa scissione dalla realtà, in una psicosi maniaco depressiva compensata, in cui apparentemente il paziente è solo ciclotimico, il delirio maniaco, eccetera.

Non è importante che il trauma emerso in ipnosi sia reale o immaginario, perché la fantasia può creare mostri terribili ed invincibili che distruggono la realtà (deliri e psicosi sono immaginazione).

CONCLUSIONI

Come si può considerare, la questione è molto più complessa di un banale riemergere di antichi ricordi, che per quello che ne sappiamo, a tutt'oggi devono solo essere considerati creazioni della fantasia inconscia, di cui non è mai stato dimostrato con certezza, in nessun caso, un reale ed indiscutibile fondamento in un'altra vita.

L'uomo può credere o sperare in tutto ciò che vuole, che gli piace, che lo gratifica e che lo consola, ma uno scienziato, soprattutto se medico e terapeuta che in quanto tale possa avere influenza sulla salute fisica e mentale altrui, deve confrontarsi solo con la realtà oggettiva provata, anche se non deve mai escludere o uccidere negli altri ed in sé la speranza. Ma non deve neppure indurla o alimentarla se non scientificamente (e clinicamente) provata o probabile.

Con questo non affermo che l'anima e la reincarnazione non esistano, affermo solo che il pur enorme quantitativo di materiale prodotto in questo campo dalle numerose ricerche in ipnosi (anche tralasciando gli incompetenti, i ciarlatani e gli imbrogliatori) non prova l'esistenza né dell'anima né della reincarnazione, ma ha solo il valore di una costruzione immaginifica fatta dall'inconscio e dalla memoria totale di cui può servirsi. Il valore di un romanzo.

Io cerco, per me e per i miei pazienti, se è possibile trovarla l'illuminazione, non l'illusione, di cui non saprei proprio che farmene.

L'ipnosi, strumento, magnifico per curare mali della mente e del corpo, è un mezzo ridicolo per attraversare le sconosciute profondità che un'anima ha varcato nell'eterno.

Dr. Riccardo Arone di Bertolino