

### 3. Tornare indietro (alle vite precedenti?) con la regressione ipnotica

Qualche tempo fa mi è capitato tra le mani un libro di Brian Weiss<sup>5</sup>, il noto psichiatra americano.

“Anni di studio disciplinato – scrive Weiss nella premessa del libro – avevano abituato la mia mente a pensare da scienziato e da fisico lungo gli angusti sentieri del conservatorismo nella mia professione. Negavo tutto ciò che non potesse essere provato con i metodi scientifici tradizionali. Conoscevo alcuni studi di parapsicologia che venivano condotti nelle maggiori università del paese, ma essi non richiamavano la mia attenzione. Tutto questo mi sembrava troppo cervellotico e raffazzonato. Poi incontrai Catherine.”<sup>6</sup>

Quando Catherine si rivolge al dottor Weiss, soffre di attacchi di panico e altre fobie, come la costante paura di soffocare. Inizialmente Weiss le propone una terapia di tipo tradizionale; tuttavia, dopo diciotto mesi, alla luce degli scarsi miglioramenti, decide di utilizzare l'ipnosi come strumento per facilitare l'emersione di eventuali traumi infantili.

Durante una seduta, lo psichiatra – del tutto accidentalmente – impartisce alla paziente una istruzione imprecisa: le ordina di tornare non a una determinata età della sua vita, ma all'epoca in cui sono iniziati i sintomi del malessere. Catherine si ritrova nel mezzo di una inondazione, in Medio Oriente, e... quattromila anni prima.

Dopo la pubblicazione dei (molti) libri di Brian Weiss, le psicoterapie basate sulle regressioni ipnotiche – durante le quali i pazienti ricordano presunte vite precedenti – diventano in voga negli Stati Uniti. Di qui, la convinzione, anche mia, che – se davvero esistono vite precedenti – l'unico strumento idoneo per sondare eventuali ricordi non può che

---

<sup>5</sup> B. Weiss, “Molte vite, molti maestri”, Mondadori, Oscar, Milano 1998.

<sup>6</sup> B. Weiss, op. cit., p. 8.

essere lo strumento ipnotico.

Nel dicembre 2001 ho chiamato la mia amica Elisabetta<sup>7</sup> e le ho espresso l'intenzione di sperimentare la regressione ipnotica, per verificare quanto potessero essere veritieri i ricordi di presunte vite precedenti che emergono in questo stato – e con il *retropensiero* di verificare quanto potesse esserci di vero nella lettera di Mira, il mio presunto angelo custode. Abbiamo così fissato un appuntamento, nel quale abbiamo affrontato solo questioni preliminari e la prima, fondamentale, domanda: l'ipnosi è affidabile?

La regressione ipnotica è certamente un metodo interessante per scoprire l'esistenza di eventuali vite precedenti, tuttavia – da sola – non ne costituisce una prova. Innanzitutto, chi si sottopone all'ipnosi potrebbe presentare sofferenze psichiche: in effetti, la maggior parte dei casi di cui si ha notizia, è relativa a soggetti sottoposti a psicoterapia (come i pazienti di Brian Weiss, per esempio)<sup>8</sup>; ora, se un soggetto si sottopone a una psicoterapia, è per *guarire* da una *psicopatologia*. In secondo luogo, i dati emersi in questi casi non sono mai stati verificati. Terzo punto, in diretto rapporto con il precedente, non si è certi che quanto il paziente dice sia la verità: possono emergere delle informazioni non obiettive ma 'emozionali'. Il soggetto, inoltre, può deliberatamente inventare degli episodi per compiacere lo psicoterapeuta e, viceversa, le domande del terapeuta possono guidare il soggetto. Infine, occorre tenere conto dei libri letti, dei programmi televisivi e dei film visti, che rappresentano mate-

---

<sup>7</sup> Elisabetta è una psicologa ipnoterapeuta.

<sup>8</sup> Oppure le ricerche sono state condotte su un campione costituito da persone con un substrato religioso che prevede la reincarnazione – e mi riferisco essenzialmente al lavoro di Ian Stevenson (cfr. Ian Stevenson, "Le prove della reincarnazione", Armenia, Milano 1999). Nel suo libro, Stevenson spiega con la teoria della reincarnazione l'origine delle alterazioni della pelle, delle voglie, nonché di altri gravi difetti che alcuni individui presentano alla nascita. Peccato che il credo religioso dei soggetti esaminati preveda la reincarnazione...

riale idoneo a influenzare – anche inconsapevolmente – il contenuto dei ricordi.

Al fine di condurre questo esperimento nel modo più rigoroso possibile, abbiamo tenuto in debito conto le obiezioni e i rischi appena evidenziati.

In ordine al primo punto, Elisabetta mi ha sottoposto a una preventiva valutazione psicologica – siamo nel mese di gennaio 2002 – attraverso colloqui anamnestici e test psicologici.

Inutile dire che durante le sedute di valutazione quel *re-tropensiero*, ossia l'intenzione di verificare la veridicità della lettera della medium, è emerso. In ogni caso, sono stata giudicata idonea – ossia, per dirla con le stesse parole di Elisabetta, “un individuo normale e ben adattato”<sup>9</sup>. Del resto, era impossibile prescindere dalla diagnosi, dal momento che – abbiamo riscontrato – le ricerche condotte da altri sullo stesso argomento hanno avuto ‘buon esito’ proprio in virtù di psicopatologie in atto nelle ‘cavie’<sup>10</sup>.

---

<sup>9</sup> Questa la diagnosi e valutazione psicologica: “Si tratta di un soggetto con buon livello mentale, presenza di intelligenza di tipo pratico ma con doti creative. Il pensiero è preciso e costruttivo con buona capacità di sintesi. Vita affettiva ricca e sussistenza di un adeguato controllo della propria emotività. Presenza di tratti di aggressività che assumono il significato di iniziativa personale e quindi finalizzati al raggiungimento di determinati obiettivi. Il contatto sociale si dimostra positivo. Per quanto riguarda i legami affettivi vengono privilegiate solo poche relazioni che abbiano la caratteristica di essere stabili nel tempo. Attualmente prevalgono, nella vita psichica, tendenze di natura introversiva. Presenza di caratteristiche quali impulso alla ricerca, nonché un certo attaccamento al passato. In sintesi ci troviamo di fronte a una personalità ben equilibrata, fornita di quelle capacità che vengono attribuite a un individuo normale e ben adattato.”

<sup>10</sup> Si rimanda, tra l'altro, al saggio di Franco Granone “Esame critico su trance ipnotica con regressione di età e rivivificazione, trance mediatica incorporativa, personalità multipla”, in “Rivista Italiana di ipnosi e psicoterapia ipnotica”, anno 15, n. 1, febbraio 1995, Milano, pp. 5-8. Su questo saggio in particolare non posso fare a meno di osservare che non è stata fatta una diagnosi iniziale preventiva sui soggetti sottoposti all'esperimento; inoltre, ‘promotore’ dell'esperimento è stato il neuropsichiatra, dal che si deduce una mancanza di motivazione nei soggetti

Quanto alla seconda obiezione, ogni mia affermazione sotto ipnosi è stata – ove possibile – verificata. Sono stati verificati nomi, luoghi e date. E i riscontri si sono rivelati significativi. Il che smentisce, nel caso specifico, i possibili rischi di interazione con quei ricordi ‘disturbanti’ di cui parlavamo precedentemente. In ogni caso, Elisabetta e io abbiamo chiarito da subito che – in assenza di riscontri oggettivi – quanto emerso sarebbe stato considerato una mera confabulazione.

Alla fine dell’iter diagnostico preventivo e a seguito dell’esito positivo della relativa valutazione, Elisabetta e io abbiamo fissato i criteri in base ai quali procedere. Quanto al numero di sedute, trattandosi di un esperimento a scopo conoscitivo e non curativo, abbiamo stabilito che sarei stata io a determinarne la durata, interrompendo le sedute non appena mi sarei ritenuta ‘soddisfatta’. La prima seduta di regressione ipnotica ha avuto luogo il 2 febbraio 2002; l’ultima, il 25 maggio 2002. Le sedute, di circa un’ora ciascuna, si sono svolte con cadenza settimanale.

Nell’indurre lo stato di trance, Elisabetta ha proceduto per gradi, mantenendo la mia coscienza critica sempre presente e vigile. Questo per tre motivi. In primo luogo, perché uno stato di trance con perdita di coscienza, non corrisponde necessariamente a una migliore qualità di ipnosi; in secondo luogo, perché un ‘io osservatore’ è importante al fine di evitare destrutturazioni: l’‘io osservatore’, che appunto osserva tutto ciò che accade in seduta, consente di reintegrare il soggetto in qualsiasi momento. In effetti, in alcuni casi, soggetti “particolarmente suggestionabili [...] possono avere difficoltà a ritornare alla realtà dalle esperienze di profonda trance ipnotica e possono perdersi in una

---

interessati; non stupirebbe dunque se questi avessero confabulato e mistificato per compiacere lo sperimentatore, tanto più che nessuna affermazione è stata sottoposta a verifica ‘storica’.

specie di dimensione irreali”<sup>11</sup>.

Poiché la mente umana non funziona ‘in maniera lineare’ ma per associazione, nelle sedute si è lavorato sulle mie concrete esperienze passate, dalle quali poi la mia mente si è agganciata per associazione a *qualcos’altro...*

Per effetto dell’induzione indiretta (cui Elisabetta ha fatto spesso ricorso), ‘lavorando’ l’ipnosi anche *al di fuori* della seduta, il processo di associazione e ripescaggio non sempre è avvenuto durante la seduta. Così, a seguito degli input suggeritimi direttamente e indirettamente, ho avuto dei flash e dei ricordi particolari anche *al di fuori* e all’improvviso. Parecchie emersioni si sono avute poi attraverso i sogni, dei quali – vista la contingenza con le regressioni in atto – non si è data un’interpretazione classica, tradizionale.

Per concludere, un’avvertenza necessaria per gli entusiasti che – a seguito della lettura di questo libro – vorranno ‘provare’ la regressione ipnotica.

La regressione ipnotica può essere una pratica pericolosa e deve pertanto essere indotta solo da specialisti, con cognizione di causa; il soggetto potrebbe infatti fissarsi a una esperienza precedente e slatentizzare conflitti soggiacenti. A maggior ragione, sia Elisabetta che io riteniamo fortemente pericoloso l’utilizzo della regressione ipnotica a vite precedenti (o presunte tali) a scopo psicoterapeutico, dato che:<sup>12</sup>

- le convinzioni personali del terapeuta possono essere inavvertitamente (o deliberatamente) imposte al paziente;
- le vite precedenti che emergono in soggetti con psicopatologie in atto, sono raramente felici<sup>13</sup> e la mani-

<sup>11</sup> M. T. Singer, J. Lalich, “Psicoterapie Folli”, Edizioni Erickson, Trento 1998, p. 72.

<sup>12</sup> Per una disamina puntuale si rimanda a: M. T. Singer, J. Lalich, op. cit, cui ho fatto riferimento per le considerazioni riportate.

<sup>13</sup> A tal proposito è sufficiente la lettura di uno qualsiasi dei libri di Brian

- polazione dei ricordi effettuata durante tali sedute, tende a lasciare il paziente confuso e incapace di svolgere le sue normali attività; queste conseguenze così negative sono dovute al fatto che le forti immagini suscitate sono difficili da dimenticare: stupri, massacri, strangolamenti, sevizie<sup>14</sup>;
- la terapia delle vite passate induce il paziente ad adottare una sorta di visione magica delle cose, che lo porta a evadere dalla realtà.

*Intelligenti pauca...*

---

Weiss.

<sup>14</sup> In relazione al nostro esperimento, non è emerso alcun episodio di questo tipo. Tutte le situazioni e le immagini che si sono presentate possono definirsi 'tranquille' e 'serene' – questo probabilmente a testimonianza dell'assenza di psicopatologie in atto.