

PIACEVOLI

EFFICACI

)A 1-2-3 GIORNI



uò il passato ritornare nelle nostre esistenze moderne e influenzarle con il peso delle esperienze negative e con il vantaggio di capacità apprese in ruoli e tempi lontanissimi? E in quelle vite passate si può ritornare anche solo per qualche minuto? La razionalità direbbe di no. A questo quesito, affascinante e inquietante, ci sono però anche altre risposte, più complesse. Come quella che danno l'ipnosi regressiva e gli specialisti che puntano a riportare ben oltre l'infanzia fino ad altre epoche, paesaggi, nomi.

un incontro particolare Uno dei maggiori sostenitori della ricerca

Uno dei maggiori sostenitori della ricerca delle vite passate con l'ipnosi progressiva, dopo anni di terapia "classica", è **Brian Weiss**, psichiatra americano, laureato a Yale, autore di libri di grande successo (100 milioni di copie vendute nel mondo). Weiss è stato protagonista di un affollato workshop a Milano davanti a un pubblico appassionato e numeroso, non solo italiano (c'erano partecipanti anche da Barcellona, Londra e altre città europee). Noi abbiamo partecipato. **Un'esperienza "forte"** che fa riflettere.

facebook.com/Brian-Weiss-Italia

viaggio nel tempo

Inutile negarlo: l'idea di tornare indietro nel tempo e ritrovare flash di esperienze vissute attira moltissimo. E tutti quelli che partecipano al workshop vorrebbero provare questo "viaggio" speciale, attraverso le meditazioni collettive guidate. L'approccio dello psichiatra, comunque, è prudente: la possibilità di rivivere le vite passate aumenta con la pratica, anche solitaria, e quindi con

l'ascolto dei cd di meditazione guidata: in generale bisogna essere pronti ad "accogliere tutto quel che arriva" senza eccessive aspettative. Di sicuro la meditazione di gruppo è molto piacevole. La voce suadente del dottor Weiss, che è un signore magro e rassicurante, con i capelli bianchi e il sorriso gentile, già predispone al relax e le immagini da visualizzare (fiumi, ponti, giardini segreti



Il dottor Brian Weiss è protagonista di workshop affollati

e sicuri) sono efficaci. La percentuale di chi si è visto nel passato nel nostro incontro è alta: nel primo giorno di seminario da un primo sondaggio ad alzata di mano si arriva al sessanta per cento. Gli altri non hanno visto nulla oppure si sono placidamente addormentati (possibilità più che concreta, sottolinea lo psichiatra con ironia).

QUASI COME IN UN FILM

Per molti partecipanti, a giudicare dalle voci che si raccolgono in sala, la meditazione porta a vedere qualcosa che somiglia molto a un film: ricca di particolari, coinvolgente, drammatica. Una giovane donna racconta di essersi rispecchiata in due vite, molto diverse fra loro. Una con un finale drammatico e a forti tinte: quella di una presunta strega portata al rogo, di cui ha sentito la paura e la sofferenza. L'altra, rasserenante, di una ballerina, che nella sua vita ha realizzato il suo sogno ed è stata molto amata. Tanti distinguono chiaramente anche le figure di chi sta accanto a loro, li sentono parlare in lingue straniere, che però capiscono, colgono le caratteristiche dei luoghi.

OCCHI NEGLI OCCHI

Durante il workshop si sperimentano molte tecniche, ed esercizi pratici per concentrarsi e andare "oltre". Apparentemente, quasi dei giochi, ma con risultati sconcertanti. Uno dei più particolari è quello in cui si guarda il volto del proprio vicino, tentando di leggerci il passato.

riscoprire risorse nascoste

Ma perché l'ipnosi affascina tante persone in tutto il mondo? Abbiamo intervistato la dottoressa Luisa Merati, medico psicoterapeuta ed esperta in ipnosi a Milano.

Perché l'ipnosi è di nuovo tanto attuale? E perché in particolare l'ipnosi regressiva?

«L'ipnosi è stata riportata all'onore delle cronache dal suo uso in diverse situazioni. Per esempio per il fatto che sempre più spesso è adoperata come analgesico alternativo rispetto ai farmaci tradizionali durante gli interventi chirurgici. In passato era stata usata per risolvere traumi emotivi post-bellici, questo soprattutto negli USA dove è stata "rivisitata" da un famoso terapeuta: Milton Erickson. L'ipnosi regressiva affascina ancora di più perché rende possibile l'accesso a eventi rimossi nascosti nell'inconscio, attraverso il cui ricordo poter capire l'origine di disagi che sembrano inspiegabili».

L'idea di "rivedere" le vite precedenti sotto ipnosi che Brian Weiss sostiene ha una valenza curativa? In cosa può aiutare?

«Se il soggetto riesce a rievocare vite passate, e questo non sempre è possibile, può trovare un senso a un aspetto della sua vita che non riesce ad accettare, come per esempio una fobia. In stato di ipnosi può rivivere la vita passata come se fosse un sogno e poi interpretarlo».

Quando è consigliata o sconsigliata l'ipnosi?

«L'uso dell'ipnosi non è consigliato soltanto quando ci sono gravi disagi psichici: per il resto è consigliabile praticamente sempre, quando si vuole intensificare un percorso terapeutico, ovviamente se la persona è sensibile ed è disponibile a farsi ipnotizzare».

Vista dal vivo la seduta ipnotica sembra un'esperienza molto forte. Ma cosa succede? È uno stato di coscienza modificato o solo profondo relax?

«L'ipnosi è una tecnica che si può adattare a seconda delle circostanze, del problema presentato dal paziente, della sua personalità, dell'obiettivo che si vuole raqgiungere. Può essere usata come rilassamento, è comunque uno stato modificato di coscienza intermedio tra il sonno e la veglia, più simile alla veglia, di varia profondità, durante il quale si stimola l'emisfero destro che è l'emisfero della creatività. dell'immaginazione e della fantasia, del linguaggio e dell'inconscio. Non è quindi un vero e proprio sonno anche se il nome deriva dal greco upnos=sonno. L'ipnosi, o meglio l'autoipnosi, può venire insegnata e per esempio è praticata prima e durante le prestazioni degli atleti».

È vero che molto dipende dalla volontà della persona che si sottopone all'ipnosi?

«Certamente: il successo dell'ipnosi dipende dalla motivazione del soggetto che viene ipnotizzato. La sua collaborazione è essenziale perché l'ipnosi è il risultato di un rapporto di fiducia tra ipnotista e ipnotizzato, quindi dipende dall'"alleanza terapeutica" che si stabilisce fra loro. Più una persona è motivata e ha fiducia, più l'ipnosi ha successo. Sull'ipnosi ci sono molti preconcetti, causati da certi film e spettacoli, che creano paura nei confronti di questa tecnica o, al contrario, aspettative irrealistiche».

ATTUALITÀ



Luci soffuse, la voce suadente del terapeuta: sicuramente i fattori che influiscono sulla percezione sono molti. E forse anche per questo la gran parte dei partecipanti riferisce sensazioni sconcertanti: il viso dell'altro che si trasforma, i lineamenti che diventano quelli di una persona più anziana o straniera: orientale, africana. E dal confronto con l'altro emergono coincidenze sorprendenti come nel caso della ragazza che ha visto una donna indiana nella sua vicina. Che però ha confessato da sempre di avere una passione per l'India. Che dire?

IN TRANCE

Il momento più emozionante del workshop è quello in cui il dottor Weiss chiama sul palco alcuni partecipanti per provare una seduta individuale di ipnosi, che con la guida del terapeuta diventa molto più rapida, profonda. Bastano pochi gesti, il tocco delle mani dello psichiatra sul volto e sul corpo, qualche parola sussurrata per indurre la trance: il corpo si accascia, gentilmente (e prontamente) sorretto dallo psichiatra, e l'inconscio si attiva, arrivando prima all'infanzia e poi oltre.

UNA DIRETTA DAL PASSATO

Ogni storia è un mondo a sé: un partecipante si vede bambino, coinvolto in un incidente stradale. Di quella vita spezzata gli resta la ricerca di amore, calore e "coccole", insospettabile in un ragazzone esuberante ed estroverso come lui.

Una ragazza sente di essere stata un uomo: un antico romano, imprigionato per aver aiutato un amico, che forse nella sua vita attuale è suo marito. Da quel remoto passato le arriva, secondo Weiss, un ostinato dolore alle spalle: il giogo del prigioniero. Un fastidio che ora dopo questo ricordo dovrebbe sparire. La terza partecipante si visualizza

ragazzina, nel '600, in una città del Nord Europa mentre dà l'addio a un padre marinaio che non tornerà più e poi si prende cura di una orfanella: proprio ad aiutare i bambini abbandonati si dedica come volontaria questa ragazza. Coincidenze, forse, che però i teorici dell'ipnosi progressiva considerano la riprova del fatto che la reincarnazione esiste e che, come dice Weiss, dà l'opportunità di cambiare, migliorare, imparare dagli sbagli già fatti per non farli più in questa vita. Intanto il corso è finito e ne usciamo con stati d'animo diversi: qualcuno è entusiasta, qualcuno deluso perché avrebbe voluto "vedere" di più dentro se stesso, molti sono rilassati, altri turbati per la forza di "sogni coscienti" forti e "duri". Il dottor Weiss ha di suo un carisma "ipnotico" e una sua piacevolezza come persona per cui lo ascolteresti volentieri anche tutti i giorni (e anche se sei scettica)!

Al di là dei risvolti più spettacolari non bisogna dimenticare che l'ipnosi regressiva è una pratica curativa scientifica che negli anni è stata studiata e approfondita.

Ha molte applicazioni pratiche e mediche: serve a curare alcune fobie, problemi come la fame nervosa e la mancanza di controllo nell'alimentazione che portano all'obesità, il tabagismo e altre dipendenze e anche a risolvere problemi fisici come cefalee, insonnia, problemi di dolori localizzati e di dolori cronici. L'ipnosi viene applicata da anni anche in ospedale per la cura delle malattie psicosomatiche in cui la componente psicologica è particolarmente forte.

*senza paure*Le sedute ipnotiche non devono spaventare perché la trance indotta non toglie mai il controllo di sé alla persona: perché l'ipnosi possa riuscire ci deve essere il pieno consenso di chi vi si sottopone, una forte motivazione interiore e una volontà di collaborare senza ombre. Lo stato tipico della trance ipnotica richiede che si abbandoni ogni resistenza razionale e ci si lasci andare allo stato di relax che questo trattamento richiede.

Lucia Fino

I libri del dottor Brian Weiss, psichiatra e terapeuta di fama internazionale, sono pubblicati in Italia dalla casa editrice MYLife (www.mylife.it). Per approfondire il tema della regressione si può leggere In meditazione verso vite passate e Lo specchio del tempo e ascoltare il cd Meditazione per la regressione alle vite passate. Più mirato alla conoscenza di se stessi, invece, Elimina lo stress e ritrova la pace interiore.

