

ANDY TOMLINSON

Di vita in vita

Un approccio terapeutico
alla reincarnazione



Edizioni



AMRITA

Vite passate

*Immergiti nel vasto oceano della coscienza
lascia che la goccia d'acqua che sei
diventi centomila mari
ma non pensare che solo la goccia diventi oceano
anche l'oceano diventa goccia.*

Jelaluddin Rumi, Sufi del XIII secolo

Immaginazione: al di là del pensiero convenzionale

Quanto fu “vera” la mia esperienza nella grotta, e quella con Joao de Deus e l’energia guaritrice? La psicologia moderna ha poco da dire riguardo all’immaginazione, alla percezione olistica o all’intuizione. Gran parte della ricerca e degli approcci terapeutici si concentrano sull’emisfero sinistro del cervello, che è associato al pensiero razionale e logico e alla comunicazione verbale; la cultura occidentale ha insegnato la superiorità di queste aree, lasciando l’immaginazione agli artisti, ai musicisti e agli scrittori. Quando esperienze come la mia, o la memoria di vite passate, diventano materia di dibattito, spesso vengono liquidate come un prodotto dell’immaginazione, nel senso che sono state inventate o create.

Quando siamo rilassati, perlopiù manifestiamo delle frequenze dell’emisfero sinistro più basse, e ci è più facile usare l’immaginazione e l’intuizione: tuttavia, la psicologia moderna non sa da dove vengano né cosa siano. Agli albori della psicologia, Carl Jung si riferiva all’immaginazione e ai sogni come a un’apertura all’inconscio collettivo, e ipotizzava che esistesse un “magazzino” di memorie ancestrali e di vite passate. Se-

guendo un altro approccio, lo psichiatra Stanislov Gros studiò gli stati alterati di coscienza: eseguì dei test clinici con l'LSD e scoprì che molti dei partecipanti accedevano spontaneamente a ricordi dell'infanzia prima inaccessibili, nonché a memorie prenatali e di vite passate; in seguito scoprì che questi stati alterati si potevano raggiungere attraverso esercizi di respirazione profonda senza bisogno di ricorrere all'LSD¹. Roberto Assagioli, il fondatore della terapia chiamata "psicosintesi", e appartenente al filone della psicologia detto "psicologia transpersonale", scoprì che gli stati alterati si possono raggiungere attraverso il rilassamento derivante dalla meditazione².

Usare l'immaginazione per esplorare altre realtà è una pratica nota da sempre nella storia dell'umanità. Gli aborigeni australiani lo chiamano il "tempo di sogno"³; nello sciamanesimo⁴, che non fa distinzione fra irreale e immaginario, lo sciamano entra in uno stato alterato di coscienza simile alla trance, in genere aiutato da una percussione ritmica. Lo sciamanesimo esiste da decine di migliaia di anni nelle tribù indigene di tutti i continenti: nessuna di queste antiche culture ha lasciato delle testimonianze scritte, ma possiamo ancora apprendere le loro pratiche attraverso persone tuttora viventi e desiderose di condividere la loro conoscenza.

Il semplice dato di fatto è che, nel tempo che trascorre su questa Terra, l'umanità usa l'immaginazione e le frequenze più basse del cervello, tipiche degli stati alterati di coscienza, come porta d'ingresso all'intuizione e ad altre realtà da cui le vite passate diventano accessibili. Acuendo la nostra concentrazione, siamo tuttora in grado di entrare in contatto con queste realtà estranee alla dimensione fisica: proprio come quando con l'immaginazione possiamo viaggiare istantaneamente, quando attingiamo al magazzino della memoria ove sono conservate le

1. S. Grof., *Beyond the Brain*, State University, New York 1985. N.d.R.: sulle varie possibilità ed applicazioni delle tecniche respiratorie, cfr. anche: A. d'Orlando, *Intelligenza emotiva e respiro*, Amrita, Torino 2007.

2. R. Assagioli, *Psicosintesi: per l'armonia della vita*, Mediterranee, Roma 1993 (la traduzione qui riportata è però nostra, N.d.T.).

3. N.d.R.: cfr. Parker e Lambert, *Le sciamane del Tempo-di-Sogno*, Amrita, Torino 1997.

4. P. M. Some, *Of Water and Spirit. Ritual Magic in the Life of an African Shaman*, Penguin, New York 1994. N.d.E.: cfr. anche G. Tarozzi, *Caccia all'anima*, Amrita, Torino 2001, e J. Perkins, *Shapeshifting: il muta-forma*, Amrita, Torino 1998.

nostre vite passate possiamo in un istante trovarci in esse. Basta trovare il cosiddetto “ponte”, che possiamo definire grazie a quest’analogia: pensiamo a un computer che ha bisogno di un certo comando per accedere alla propria memoria; se si usa il giusto comando “ponte”, si possono recuperare i dati memorizzati che interessano. Nel caso dei ricordi delle vite passate, il ponte può essere costituito da una frase, da un’emozione o da una sensazione fisica.

Il corpo sottile: energia oltre lo stato fisico

Dunque, come funziona questo accesso? Gran parte della storia della fisica e della medicina occidentale ha considerato il corpo umano semplicemente un oggetto solido. Ciò è stato rivoluzionato quando Einstein, con la teoria della relatività, ha dimostrato che il corpo fisico non è che energia, così come tutte le cose⁵. E questo è precisamente il modo in cui le antiche tradizioni consideravano il corpo umano, con un campo d’energia tutt’attorno, chiamato il “corpo sottile”, il quale consiste di livelli diversi di energia, ciascuno caratterizzato da un proprio tasso vibratorio⁶. Lo si può paragonare al ghiaccio, che si presenta in forma solida ma può essere comunque circondato da vapore acqueo: la differenza tra il ghiaccio e il vapore acqueo è nell’energia che possiedono. Nelle varie parti del mondo il corpo sottile è stato chiamato *chi*, *ki*, *prana*, *fohat*, *orgone*, *forza odic* e *mana*. Non lo si può misurare usando strumenti convenzionali: i russi Krippner e Rubin descrissero il fenomeno delle scariche d’energia attorno agli organismi vegetali, animali e umani, nel loro libro *Galassie di vita*⁷, e documentarono queste

5. N.d.R.: com’è noto, la formula della relatività è $E = mc^2$, ossia energia = massa per velocità della luce al quadrato. Da questa equivalenza si evince che, secondo Einstein, la massa non è che energia molto concentrata. Tuttavia, va tenuto presente che Einstein riconosceva all’energia natura corpuscolare: la riteneva, cioè, composta da minutissime particelle dotate di massa propria, e sosteneva che essa non potesse subire variazioni a una velocità superiore a quella della luce (cfr. il celebre paradosso Einstein - Podolsky - Rosen). In pratica, secondo Einstein l’energia è vincolata, seppur in maniera molto meno evidente, dagli stessi limiti della massa.

6. A. E. Powell, *Il corpo astrale e relativi fenomeni*, Alaya, Diegaro di Cesena 1998; A. E. Powell, *Il doppio eterico*, Macropost, Bellaria 1989.

7. S. Krippner e R. Rubin, *Galassie di vita: l’aura umana nella fotografia Kirlian e nell’agopuntura*, MEP, Torino 1977.

emanazioni di energia grazie a un processo pseudofotografico molto controverso chiamato “fotografia Kirlian” (di cui la “foglia fantasma” è un celebre esempio)⁸.

La sensitiva Barbara Brennan sostiene in *Mani di luce*⁹ di poter identificare una malattia con un’accuratezza paragonabile a quella delle più moderne attrezzature mediche, osservando il corpo sottile. Anche una tecnica chiamata “tocco terapeutico”, adottata in alcuni ospedali d’America e Inghilterra, si basa sul corpo sottile per guarire il corpo fisico, e trae origine da una ricerca che ha dimostrato che le ferite operatorie guariscono più in fretta se si impongono le mani a qualche decina di centimetri di distanza dal corpo fisico¹⁰. I metodi di guarigione usati dalle antiche tradizioni riconoscono ormai da millenni i benefici dell’operare con il corpo sottile; ne sono un esempio, fra gli altri, l’agopuntura cinese, basata sul sistema dei meridiani, e più recentemente il reiki¹¹ giapponese, anch’esso basato sulle energie. Molte delle terapie complementari e alternative che stanno acquisendo sempre maggiore popolarità ammettono la presenza di un flusso di queste energie sottili nel corpo fisico, che è più denso.

La nostra coscienza risiede nel corpo fisico o in quello sottile? La scienza occidentale non ha nulla da dire a riguardo. I resoconti dei pazienti che hanno avuto esperienze di premorte sono un buon punto di partenza per una riflessione, poiché implicano che la coscienza non sia legata al corpo fisico.

«Patrick Tierney, di Hayes, vicino a Londra, padre di tre figli, ebbe un’esperienza di premorte a seguito di un infarto, a cinquantun anni. Si trovava già in ospedale da qualche ora dopo essere

8. N.d.R.: la fotografia Kirlian, o elettrofotografia, avviene utilizzando al posto della luce una carica elettrica ad alta frequenza. Attorno agli oggetti fotografati si visualizza così una “corona” d’energia. Se si asporta a una foglia dal 2% al 10% della sua materia fisica, la fotografia Kirlian rivelerà un’area d’energia anche al posto della parte mancante, fenomeno che la scienza non è riuscita finora a spiegare.

9. B. Brennan, *Mani di luce: come curarsi e curare tramite il campo energetico umano*, Corbaccio, Milano 2002.

10. D. P. Wirth, *The Effect of Non-contact Therapeutic Touch on the Healing Rate of Full Thickness Dermal Wounds*, «Journal of Subtle Energies & Energy Medicine», Vol. 1 No. 1:1990.

11. N.d.R.: sul reiki, cfr. G. Tarozzi, *Reiki: energia e guarigione*, Amrita, Torino 1991; G. Tarozzi e G. Cristofanilli, *Il Reiki delle origini*, Amrita, Torino 1995, e F. Brown, *Reiki: gli insegnamenti originali di Takata*, Amrita, Torino 1996.

sopravvissuto a un infarto meno grave avuto poco prima lo stesso giorno. L'esperienza di premorte avvenne mentre gli veniva diagnosticata la morte clinica. Mentre i dottori dell'Hillington Hospital si affannavano per salvargli la vita, Patrick era ignaro del dramma che si svolgeva attorno a lui, finché non gli riattivarono il battito cardiaco con il defibrillatore.

Patrick raccontò che gli era sembrato di camminare a lungo in un tunnel, giungendo poi ad un incrocio in cui il tunnel si diramava in due direzioni. Verso la sinistra vi era un buio profondo, a destra una luce molto luminosa. Aveva svoltato a destra, e il tunnel era sfociato in un bellissimo giardino pieno di colori meravigliosi: non aveva mai visto niente di simile in tutta la sua vita. Nel centro del giardino stavano i suoi genitori; sua suocera gli era andata incontro e si era unita a loro (costoro erano tutti morti fra il 1984 e il 1990, prima dell'esperienza di premorte di Patrick). Giunti a un cancello, suo padre gli aveva detto di non attraversarlo. Sua madre si era limitata a sorridere, dopodiché egli si era ritrovato di nuovo nel buio del tunnel, consapevole solo di una voce di donna che lo chiamava per nome. Era un'infermiera dell'ospedale» (tratto dal «Daily Mail», che riportò il racconto di Patrick Tierney)¹².

«Un uomo di quarantaquattro anni venne portato in ambulanza all'ospedale, una notte, dopo essere stato trovato in una brughiera. Era in coma profondo e aveva la pelle bluastra. Lo staff medico, di cui anch'io facevo parte, gli praticò respirazione artificiale, massaggio cardiaco e defibrillazione; nell'intubarlo scoprimmo che portava la dentiera, così gliela tolsi e la misi sul carrello d'emergenza. Dopo circa un'ora e mezza il ritmo cardiaco e la pressione sanguigna del paziente furono sufficienti perché venisse trasferito in terapia intensiva, sebbene avesse ancora bisogno della respirazione artificiale. Dopo circa una settimana ebbi di nuovo a che fare con lui, stavolta per dei problemi cardiaci. Nell'istante in cui mi vide, disse che io sapevo dove fosse la sua dentiera. "Sì, lei era lì mentre venivo trasportato all'ospedale: mi ha levato la dentiera di bocca e l'ha messa su un carrello. Sopra c'erano un sacco di flaconi, e sotto aveva un cassetto scorrevole su cui lei ha appoggiato la dentiera". Ne

12. «Daily Mail», Dic 14:2001, p. 11.

fui particolarmente colpita perché ricordavo che tutto questo era successo mentre l'uomo era in coma profondo e stavano cercando di rianimarlo. Gli feci altre domande e scoprii che aveva visto se stesso sdraiato sul letto, come se avesse guardato la scena dall'alto. Descrisse inoltre correttamente e nel dettaglio la stanzetta nella quale era stato rianimato, così come l'aspetto fisico di chi era presente in quel momento, insieme a me. Mentre osservava la scena, si era sentito spaventatissimo all'idea che smettessimo di provare a rianimarlo e che sarebbe morto. Era rimasto molto scosso da quest'esperienza e disse di non avere più paura della morte. Quattro settimane dopo, completamente ristabilito, lasciò l'ospedale» (dal racconto di un'infermiera contenuto in una ricerca del dottor Pim van Lommel, cardiologo, riportata in «The Lancet»).

Esperienze come queste hanno generato grandi dibattiti e controversie: sono allucinazioni o squarci della vita nell'aldilà? Le teorie più comuni a favore dell'allucinazione le considerano un effetto del cambiamento psicologico causato dal processo della morte: potrebbero derivare dal rilascio di endorfine, dalla carenza di ossigeno al cervello, dall'aumento del livello di biossido di carbonio o dai farmaci assunti, oppure potrebbero essere fenomeni psicologici che si producono nel paziente nel momento di maggiore necessità.

La dottoressa Parvia e il suo staff dell'Horizon Research Foundation del Southampton General Hospital, in Inghilterra, hanno studiato per un anno sessantatré persone sopravvissute a un arresto cardiaco: nessuno dei soggetti aveva subito alcun cambiamento nei livelli di ossigeno, di biossido di carbonio, di potassio o di sodio nel sangue (bassi livelli di uno qualunque di questi elementi possono causare allucinazioni), il che confutò l'ipotesi che fossero appunto i bassi livelli di ossigeno o di altri elementi chimici a causare le esperienze di premorte. La squadra di ricercatori inoltre intervistò i pazienti sulle loro convinzioni religiose ed etiche: ne emerse che i sette soggetti che avevano avuto un'esperienza di premorte non erano più spirituali di altri pazienti, il che confutò la seconda ipotesi.

Il cardiologo Pim van Lommel e i suoi colleghi del Rijnstate Hospital di Arnham, in Olanda, hanno svolto uno studio più com-

pleto, durato tredici anni. Hanno studiato le esperienze di trecentoquarantaquattro cardiopatici, rianimati dopo un arresto cardiaco; tutti quanti, a un certo punto della loro storia clinica, erano stati dichiarati clinicamente morti. Sessantadue pazienti raccontarono esperienze di premorte, e tra essi quarantuno descrissero un'esperienza profonda, svoltasi in uno stato di coscienza atipico, in cui erano comparsi un tunnel, della luce e i parenti morti. Durante il periodo di incoscienza, molti di questi pazienti non avevano presentato alcuna attività elettrica nel cervello, il che significa che il ricordo dell'esperienza di premorte non poteva essere spiegato con i tradizionali mezzi della scienza. I ricercatori hanno concluso che per spiegare queste esperienze di premorte non si possono chiamare in causa fattori medici: i pazienti che le hanno vissute sono poi stati seguiti per otto anni dopo l'evento, e hanno manifestato meno paura della morte e un approccio più spirituale alla vita. I risultati degli studi sono stati riportati nella prestigiosa rivista scientifica «The Lancet»¹³.

Le esperienze di premorte sono frequenti. Più di otto milioni di americani hanno vissuto un'esperienza di premorte¹⁴, che ha dimostrato loro che la coscienza è qualcosa di separato dal cervello fisico. Certo c'è bisogno di ulteriori studi per verificare i risultati raggiunti fino ad oggi dalla ricerca: a capeggiare il movimento per introdurre questi nuovi concetti nella scienza ufficiale è un'organizzazione chiamata Scientific and Medical Network. Si tratta di un gruppo internazionale presente in cinquantatré paesi, del quale fanno parte duemila scienziati qualificati, nonché dottori, psichiatri, psicologi, terapeuti e altre figure professionali, che tengono conferenze, pubblicano articoli e sostengono la ricerca nelle nuove aree; una di esse, a loro parere fondamentale, è la comprensione di cosa sia la coscienza e il suo rapporto con il corpo sottile, soprattutto in relazione alle esperienze di premorte.

È possibile che certe memorie siano vite passate?

La nostra personalità è modellata dai ricordi degli eventi che

13. Van Lommel et al., *Near-death Experience in Survivors of Cardiac Arrest; a prospective study in the Netherlands*, «The Lancet», 15 Dic 2001.

14. G. Gallup, *A Look Beyond the Threshold of Death*, London Souvenir, Londra 1983.

viviamo. Alcuni, di evidente importanza, sono i grandi momenti di transizione, come ad esempio la morte dei nostri cari, un divorzio o difficoltà relazionali. Anche certi eventi della prima infanzia, tuttavia, possono incidere notevolmente. Bowlby¹⁵, un pioniere della psicologia, ha fatto notare che l'assenza d'amore da parte di un genitore o di una figura autorevole può influire sulla capacità di un bambino di crearsi in futuro dei legami affettivi: le sue ricerche hanno dimostrato che ciò genera problemi comportamentali, sia durante l'adolescenza che in età adulta, fra i quali disturbi della personalità, azioni antisociali, autolesionismo, depressione e, in generale, ansia. Traumi emotivi e imprinting mnemonici sono potentissimi nel modellare la personalità: un evento traumatico, troppo soverchiante o spaventoso per essere elaborato e integrato nella coscienza, viene seppellito nel subconscio (questa era la base delle teorie di Freud, successivamente sviluppate dagli psicologi Klein e Winnicott¹⁶); molte delle nostre paure e dei nostri comportamenti irrazionali possono essere ricondotti a un imprinting mnemonico: ve ne sono esempi semplici, come le fobie, o più complessi, come gli stress post-traumatici.

Se la coscienza può viaggiare svincolandosi dal cervello, può viaggiare anche da una vita all'altra? Il dottor Ian Stevenson, un ex professore di psichiatria all'Università della Virginia, si è specializzato nel raccogliere storie di vite passate da bambini in tutto il mondo. Dopo averne raccolto le testimonianze, ha interrogato tutti i possibili testimoni, a caccia di incoerenze o bugie; spesso ha fatto loro visita a distanza di anni, per verificare se vi fossero stati dei guadagni personali che potessero spiegare un eventuale inganno. Un esempio di queste testimonianze è quello di Swarnlata Mishra, nata nel 1948 nel distretto di Madhya, in India:

«Quando aveva tre anni, Swarnlata cominciò ad avere dei ricordi spontanei di una vita passata in cui era una ragazza di nome Biyi Pathak, vissuta in un villaggio a più di cento miglia di distanza. Si ricordava i dettagli della casa bianca con quattro stanze, porte nere con barre di ferro e pavimenti a lastre di pie-

15. J. Bowlby, *The Making and Breaking of Affectional Bonds*, Routledge, Londra 1994.

16. R. Stevens, *Understanding the Self, The Open University*, SAGE Publications, Thousand Oaks 1996.

tra. Una ragazzina di nome Biyi, si scoprì più tardi, aveva vissuto nella casa che Swarnlata aveva descritto, ed era morta nove anni prima della nascita di quest'ultima. Inoltre, quando visitò la casa dove Biyi aveva vissuto, Swarnlata identificò e chiamò per nome diversi componenti e servitori della famiglia, e quando le presentarono per consanguineo di Biyi un tale che non lo era, non cadde nel tranello. Riuscì addirittura a ricordare i dettagli di un episodio in cui Biyi era stata a un matrimonio e aveva avuto difficoltà a trovare un bagno. Sebbene il padre non scorgesse questi ricordi, non si scoprì alcun motivo per cui la ragazzina dovesse ingannare. Nella storia di Swarnlata vennero selezionati quarantanove diversi punti verificabili, che furono comprovati ciascuno da almeno un testimone indipendente. Nessuno di essi si poté spiegare se non con la reincarnazione» (da: Ian Stevenson, *Reincarnazione: venti casi a sostegno*)¹⁷.

In tutto, Ian Stevenson e i suoi colleghi hanno accuratamente raccolto più di 2600 casi, provenienti da una vasta gamma di culture e religioni di tutto il pianeta. Molti provengono da paesi del Terzo Mondo, dove spesso si vive in villaggi isolati, senza l'intrusione dei media: in queste comunità, i bambini non sono contaminati dalle molte variabili che potrebbero costituire delle spiegazioni alternative alla reincarnazione. In particolare, Stevenson ha poi descritto nel dettaglio sessantacinque di questi casi, nei suoi libri e in duecentosessanta articoli.

L'eminente neuropsichiatra Brian Weiss, dell'Università di Miami, deve la sua reputazione e la sua carriera alla pubblicazione del caso di un paziente che è rapidamente guarito quando una vita passata è riaffiorata spontaneamente durante una seduta di ipnosi. Nel suo libro *Molte vite molti maestri*¹⁸, racconta approfonditamente la fenomenologia di questi eventi nel corso della terapia, e il conseguente ridursi dei sintomi nel paziente. Tutto ciò ha demolito lo scetticismo di Weiss riguardo alla reincarnazione, e l'ha indotto alla conclusione che il subconscio genera quasi sempre la storia di una vita passata quando viene sollecitato nella maniera giusta, che il paziente creda o meno nella reincarnazione.

17. I. Stevenson, *Reincarnazione: venti casi a sostegno*, Armenia, Milano 1975.

18. B. Weiss, *Molte vite molti maestri*, Armenia, Milano 1990.

Se la coscienza può sopravvivere alla morte e viaggiare nelle vite passate, può anche accedere ai periodi di tempo che intercorrono fra una vita e l'altra? Attraverso l'ipnosi profonda, lo psicologo Michael Newton scoprì che anche questi intervalli possono essere fatti riaffiorare. Li ha chiamati "ricordi dell'anima", e ha svolto degli studi su più di settemila soggetti, pubblicando le ricerche in due libri di notevole diffusione, *Destiny of Souls*¹⁹ e *Il viaggio dell'anima*²⁰. Nonostante le vite passate emerse fossero molto diverse fra loro, è interessante che il percorso post mortem sia stato molto simile per tutti i pazienti: il dottor Newton lo ha chiamato "regressione spirituale", facendo rientrare in questa definizione l'esperienza della morte, il ripercorrere la vita passata insieme agli spiriti guida (saggi spiriti di luce chiamati dal dottor Newton "gli antenati"), e l'incontro con altre anime che si sono reincarnate insieme per perseguire uno scopo comune.

Sono sempre di più gli occidentali che credono nella reincarnazione. Uno studio indetto dal professor Kerkhoss, dell'Università di Louvain, in Belgio, ha passato in rassegna le convinzioni sulla reincarnazione diffuse nell'Europa occidentale, studiando campioni di mille persone in ciascun paese²¹: mediamente, in tutta Europa, crede nella reincarnazione il 22% della popolazione, con picchi del 41% in Islanda, 36% in Svizzera e 29% in Inghilterra. Sorprendentemente, il sondaggio rivela che il 42% di coloro che credono nella vita dopo la morte da una prospettiva religiosa crede anche nella reincarnazione. Cercare di decidere se il ricordo di una vita passata sia vero o falso può richiedere molta energia e anche molta ingenuità: tuttavia, proprio come, per un terapeuta che lavora con i sogni, non è necessario verificare la validità scientifica dei sogni per mettersi all'opera, il fatto che un paziente sembri ricordare una vita passata non richiede che si dimostri se è vera per poterci lavorare. La prima responsabilità del terapeuta che desidera guarire un

19. M. Newton, *Destiny of Souls*, Llewellyn, Saint Paul 2000.

20. M. Newton, *Il viaggio dell'anima: uno studio sulla vita tra le vite*, Elfi, Bologna 1994.

21. E. Haraldsson, *East and West Europeans and their Belief in Reincarnation and Life after Death*, in «SMN Network Review», No 87, primavera 2005.

paziente è di rispettarne il mondo interiore nella sua totalità. Eccone un esempio.

Regressione a una vita passata: l'esperienza di una paziente

Helen era una donna di trentacinque anni, intelligente e sicura di sé, single. Lavorava come contabile in un'azienda ed era responsabile della gestione dei conti dell'intera società. Per tutta la vita, aveva trovato solo uomini difficilissimi. Le capitava spesso di pensare: «Stanno portandomi via i figli», cosa strana, poiché di figli non ne aveva. Si arrabbiava moltissimo, spesso le lacrime le scorrevano sulle guance, e certi giorni non era nemmeno in grado di andare al lavoro: e tutto ciò andava avanti da circa quindici anni. Aveva anche degli incubi che riguardavano il furto; si era rivolta a molti terapeuti nel corso degli anni, ma il problema era rimasto.

Dopo averle chiesto i dati personali, stabilimmo insieme gli obiettivi della terapia: prima di tutto, ridurre la frequenza dei pensieri ossessivi sul rapimento dei figli; poi, affrontare gli incubi ricorrenti riguardanti il furto.

Chiesi a Helen di sdraiarsi sul divanetto dello studio, respirare profondamente e ripetere, più volte e con parole sue: «*Mi stanno portando via i figli*». Spontaneamente, Helen regredì a una vita passata in cui era una madre di mezza età, senza marito, che viveva con i suoi due bambini in un cottage in mezzo al bosco. Le chiesi che vestiti indossava, e lei descrisse un lungo e cencioso abito marrone e uno scialle che le copriva i capelli. Guariva gli abitanti dei villaggi vicini usando le erbe e le mani. La voce di Helen assunse un tono diverso nel pronunciare: «Mi hanno appena portato via i miei figli». C'era qualcuno, un uomo dall'aspetto austero, vestito come un quacchero, che le teneva le mani bloccate dietro la schiena; altri quaccheri le avevano portato via i bambini, chiamandola strega; era stata condotta sulla sponda di un fiume e costretta a sdraiarsi a faccia in giù su una tavola, sotto la quale le avevano legato le mani. La voce di Helen cominciò a tremare, mentre diceva: «Non voglio guardare l'acqua». Le lacrime cominciarono a salirle agli occhi, e lei continuò: «Non voglio annegare» (a questo punto le porsi un fazzoletto per asciugarsi le lacrime). Mentre riviveva la morte della guaritrice, Helen ebbe difficoltà a respirare e il corpo si irrigidì; l'esperienza durò poco,

poi il corpo di Helen si rilassò visibilmente. La guaritrice aveva subito una morte traumatica, annegata e legata alla tavola; i suoi pensieri in punto di morte erano stati: «Mi spiace così tanto per i bambini. Mi hanno portato via i figli».

La guaritrice provò un senso di pace nel lasciare il proprio corpo: poteva guardarlo, dall'alto in basso, galleggiare sull'acqua ancora legato alla tavola, mentre i quaccheri rimanevano fermi ad assistere. Le chiesi di incontrare i figli nei regni dello spirito: aiutata da un cuscino che facesse da simulacro, poté abbracciarli e dir loro quanto le dispiacesse averli lasciati. Nell'abbracciare i bambini e nel mostrare loro il suo amore, lacrime di sollievo le scorrevano sulle guance. La incoraggiai ad assicurarsi che i bambini avessero capito cos'era successo e che l'avessero perdonata. Era però evidente che Helen aveva ancora un peso sul cuore. Rilasciò la tensione abbracciando i bambini anche di più, grazie all'espedito del cuscino; quando fu pronta, li lasciò andare verso una figura angelica che li conducesse in un luogo sicuro. Dopodiché le chiesi di incontrare, sempre nei regni dello spirito, la gente del villaggio e i quaccheri. Era riluttante a farlo senza un qualche sostegno; alla fine scelse per aiutarla uno spirito di luce. Quando incontrò gli abitanti del villaggio riferì che erano tutti usciti dalle loro case chiedendo perdono. Quando invece fronteggiò i quaccheri, il tono della voce di Helen divenne più duro, e disse: «Non avevate diritto di farmi questo». Non era ancora pronta a perdonarli.

Chiesi a Helen di regredire a un'altra vita passata in cui avesse già incontrato qualcuno dei quaccheri. Helen disse di avere improvvisamente un forte dolore alla spalla, quindi regredi a un'altra vita in cui era un ladro che indossava una cappa nera e che cercava di scappare con della refurtiva. Il ladro era a cavallo e la piccola folla che lo inseguiva gli aveva appena sparato alla spalla. Il cavallo si girò e venne abbattuto da una fucilata; anche il ladro cadde al suolo. Al sopraggiungere degli inseguitori, Helen riconobbe spontaneamente fra di essi alcuni dei quaccheri che aveva annegato la guaritrice nell'altra vita. Al ladro vennero legate le mani, poi lo misero in piedi con una corda intorno al collo; a questo punto Helen si irrigidì ed emise un lamento, rivivendo l'esperienza dell'impiccagione. Quando il ladro lasciò il proprio corpo e andò nei regni dello spirito, gli

chiesi di incontrare gli abitanti del villaggio che gli avevano dato la caccia e sparato: aveva bisogno di chiedere scusa per le proprie azioni. Il ladro promise di non rubare mai più, e desiderava essere perdonato. Nel momento in cui ottenne il perdono, la tensione lasciò il corpo di Helen. Le chiesi allora di ritornare alla prima vita passata, ove scoprì che la guaritrice riusciva, adesso, a perdonare i quaccheri per ciò che le avevano fatto.

Helen riconobbe degli schemi ricorrenti fra la vita passata e la sua vita attuale. Aveva identificato la fonte dei pensieri ricorrenti e degli incubi; inoltre, aveva riconosciuto uno schema comune fra l'episodio dell'annegamento e la sua attuale fobia dell'acqua: quand'era piccola, infatti, Helen gridava quando sua madre cercava di farle il bagno o di lavarle i capelli in un catino. Un altro schema risiedeva nella difficoltà di sopportare uomini in posizione di autorità, com'erano stati i quaccheri nella vita passata.

Dopo la seduta di terapia, Helen raccontò che gli incubi ricorrenti riguardanti il furto e l'ossessione di vedersi portar via i figli erano cessati, così come la paura dell'acqua. Inoltre, le era capitato che un uomo dall'aria autorevole l'avesse accusata, dopo che lei lo aveva tamponato, di avergli fatto fare un tamponamento a sua volta; Helen mi disse: «Prima, mi sarebbero tremate le gambe, invece stavolta sono stata capace di sostenere la mia posizione e di dirgli che aveva la sua parte di colpa». Era un'altra donna, e anche a distanza di un anno verificammo che continuava ad essere tale.

Helen aveva ricordato davvero una vita passata, o aveva dirottato un ricordo doloroso dell'infanzia, quello di sua madre che cercava di lavarle i capelli? O era una tracimazione dell'inconscio collettivo di cui parla Jung, proveniente dal Medioevo, al quale la psiche si era in qualche modo liberamente associata? Tutte queste spiegazioni sono possibili, ma conta il fatto che, consentendo pienamente alla propria psiche di seguire le proprie risonanze e associazioni, Helen era riuscita a raggiungere la soluzione e la remissione dei sintomi: non è tanto importante comprovare la verità della storia, quando consentire ai poteri terapeutici della storia stessa di operare la guarigione.

L'obiettivo della terapia della regressione

La terapia della regressione funziona a partire dal contenuto

delle esperienze del passato, ed estende la linea temporale in modo da consentire l'emersione di storie di vite passate: il paziente viene accompagnato indietro nel tempo e incoraggiato a rivivere e risolvere i conflitti che qui affondano le loro radici, e che sono stati fino a quel momento inaccessibili alla sua coscienza. Spesso si incontrano eventi di vite passate che influenzano e distorcono la nostra stabilità mentale ed emozionale anche in quella presente: la guarigione di queste memorie si riproduce dunque anche nella guarigione della vita attuale. Alcune ricerche (Appendice I, nota 2) e diversi esempi tratti dalla mia stessa esperienza danno qualche idea di quanto sia vasta la gamma dei problemi con cui la terapia di regressione dà dei risultati.

- *Insicurezza*: può derivare da una vita passata in cui si è stati abbandonati e si è morti da piccoli, oppure si è perso un consorte in guerra o per una malattia.
- *Depressione*: la sensazione di essere impotenti e senza speranza può scaturire da una vita passata in cui si è stati schiavi o si è morti di fame durante una carestia.
- *Fobie e paure irrazionali*: è possibile ricondurre molte fobie a ricordi provenienti da questa vita, ad esempio il ricordo traumatico di un episodio dell'infanzia legato a un ragno. I traumi delle vite passate possono comprendere invece la morte per annegamento, soffocamento, incendi, animali e armi da taglio.
- *Pensieri intrusivi o ossessivi*: il pensiero ossessivo “devo lavarmi” può derivare ad esempio da una morte traumatica in mezzo al lerciume della Prima Guerra Mondiale; “devo ricontrollare se ho fatto la tal cosa”, invece, da vite passate in cui la propria incuria ha causato la perdita di una persona cara.
- *Sogni ricorrenti e disturbanti*: possono derivare da una vastissima gamma di vite passate irrisolte.
- *Senso di colpa e mortificazione*: spesso, il pensiero “è tutta colpa mia” proviene da vite passate in cui si sono condotte delle truppe al massacro, si è uccisa una persona amata o la si è tradita.
- *Dolori, tensioni o intorpidimenti inesplicabili*: possono derivare da incidenti traumatici nella vita presente, o da vite pas-

sate in cui si sono subite ferite o morti traumatiche, ad esempio ferite di guerra alla testa, al petto e agli arti. Inoltre, problemi alla gola derivano spesso da impiccagioni o strangolamenti, e i dolori agli arti dalle percosse.

- *Attacchi di panico*: derivano da situazioni in cui ci si è sentiti in pericolo di vita, ad esempio uno stupro, torture, interrogatori, o anche l'essere stati lasciati in un pozzo a morire.
- *Rabbia o attacchi di collera*: si possono ricondurre alla perdita della famiglia e dei beni a causa di invasioni, torture, tradimenti o estromissioni ingiuste da una comunità.
- *Ripetuti fallimenti nelle relazioni*: derivano spesso da problemi relazionali avuti nelle vite passate, ad esempio tradimenti da parte di persone care, dinamiche vittima/carnefice, o violenze subite da piccoli.
- *Sentirsi soli e isolati dagli altri*: vi sono casi di vite passate in cui si è stati banditi da comunità religiose, tribù, villaggi.

Il caso di Helen mostra come si fa a consentire alla storia di una vita passata di emergere e di venire esplorata; non occorre che il terapeuta segua un protocollo speciale a seconda del tipo di problema del paziente: il suo ruolo è semplicemente quello di far domande per facilitare l'emersione della vita passata dal subconscio. Inoltre, ha anche il ruolo di moderatore, se i ricordi che emergono scatenano emozioni sepolte.

I problemi di Helen sono stati risolti grazie alla mediazione e alla riconciliazione con figure transpersonali collegate alla sua vita passata, incontrate in una dimensione spirituale più elevata. A questo punto, il lettore può chiedersi se si è trattato di visualizzazione creativa o se, in uno stato alterato di coscienza, Helen abbia stabilito un contatto telepatico con l'energia dell'anima di questi personaggi. Ne parleremo più tardi; qualunque sia la realtà, quest'esperienza ha aperto nuove possibilità nella vita attuale di Helen, e il perdono spontaneo concesso in una vita passata è profondamente terapeutico per la psiche di una persona: la trasformazione dei pensieri ossessivi e ricorrenti di Helen dopo due ore di terapia è stata davvero significativa. Nell'acclamato libro *Obsessive Compulsive Disorder*²², gli autori fan-

22. M. Maj, N. Sartorius, A. Okasha, J. Zohar, *Obsessive Compulsion Disorder*, Wiley, Hoboken 2000.

no notare che altri approcci terapeutici si limitano a contenere le ossessioni anziché eliminarle, e che spesso richiedono fino a quarantacinque ore di terapia.

La terapia della regressione, come ogni altra terapia, si basa sull'opera di pionieri che ci hanno preceduti e sulla diversità fra i loro metodi (appendice I, nota 1). Quando sono entrato nel campo della terapia della regressione, negli anni Novanta, ho cercato di lavorare con il maggior numero possibile di questi pionieri: tutti eccellenti, ma apparentemente capaci di coprire ciascuno solo un aspetto specifico della terapia. Questo libro vorrebbe invece trattare *tutte* queste potenti tecniche di guarigione: la regressione alle vite passate grazie all'ipnosi, la regressione nella vita presente e a quelle passate con tecniche non ipnotiche; la regressione spirituale tramite ipnosi profonda. Grazie a numerosi casi-studio, si rivolgerà sia ai terapeuti che desiderano imparare nuove tecniche, sia ai lettori interessati alle vite passate e al tema affascinante dei ricordi dell'anima fra una vita e l'altra.

La scienza occidentale punta perlopiù a padroneggiare il mondo materiale; tuttavia, sappiamo molto poco riguardo alla nostra coscienza. La regressione spirituale e alle vite passate è una rivoluzione, perché mira alla comprensione della nostra pace spirituale interiore, anziché dello spazio esterno e materiale: una rivelazione che può guarirci l'anima.