

TECNICHE DI REGRESSIONE IPNOTICA

Autrice:

Dott.ssa Federica Panzanini

Psicologa/Psicoterapeuta

Bologna

Ci sono principalmente due modi di richiamare il passato della nostra vita nell'attualità del presente: la **regressione**, in cui il soggetto rivede il suo passato con atteggiamenti, senso critico e sentimenti del presente, e la **rivivificazione**, in cui il paziente si comporta, si esprime e sente come nell'epoca passata a cui è tornato. Nel primo caso si tratta più precisamente di una "pseudoregressione", in cui il soggetto, favorito dall'isolamento sensoriale della trance ipnotica e dalla maggiore capacità di attenzione e concentrazione mentale di questo stato, diventa capace di ricordi che nello stato di veglia rievocerebbe molto più difficilmente. Invece nel caso della rivivificazione il paziente diventa capace non solo di ricordare, ma anche di rivivere alcune situazioni somatiche e viscerali proprie di età passate, anche se a volte è difficile stabilirne l'autenticità.

Più dettagliatamente, possiamo dire che in ipnosi è possibile ritrovare e ricostruire il passato con le seguenti modalità:

-il **ricordo**, analogo a quello dello stato di veglia;

-la **regressione parziale**, che è più viva del ricordo, è come vedere una scena di cui si è partecipi emotivamente;

-la **rivivificazione parziale**, in cui rimangono inalterate le caratteristiche psicofisiologiche del paziente (restano quelle attuali), ma il materiale ritrovato può avere alcune caratteristiche sensoriali della realtà originaria, come immagini, suoni, sensazioni, odori, ecc., e le informazioni sono molto dettagliate. E' la forma di rivivificazione ipnotica più comune;

-la **rivivificazione**: il soggetto rivive situazioni o episodi del passato come se stessero accadendo in quel momento, staccandosi completamente dalla realtà attuale e immergendosi in quella passata a tutti i livelli di esperienza: emotivo, psichico, cognitivo, sensoriale e fisiologico (voce, gestualità, calligrafia, ecc.).

Il periodo a cui il paziente ritorna raramente viene scelto dal terapeuta, di solito è l'inconscio del paziente che lo guida a ricordare un momento utile, interessante, significativo, in base alle emozioni e ai sentimenti che sta vivendo in quel momento, collegandoli al passato. I ricordi che vengono ritrovati dipendono spesso dallo stato d'animo in cui ci si trova: riusciamo a ricordare più facilmente gli eventi registrati dalla memoria in un determinato stato psichico se ci poniamo di nuovo nello stato in cui ne abbiamo avuto originariamente esperienza.

Fin dalla primissima infanzia l'affettività e l'emotività sono perfettamente funzionanti, pertanto possono essere rievocate anche le emozioni vissute nei primi tempi della propria vita, inoltre la capacità d'immagazzinare ricordi funziona anche prima di apprendere il linguaggio, perciò si possono ritrovare ricordi antecedenti a questa epoca. Naturalmente vengono rievocati con più facilità fatti ed esperienze con una valenza emotiva significativa per il soggetto, o per lui interessanti e importanti.

All'inizio della terapia la rivivificazione è sconsigliabile ed è fondamentale tener presente che non si deve mai far rivivere ad una persona avvenimenti traumatici e altro materiale negativo rimosso nello stesso modo in cui si sono svolti in passato e con lo stesso vissuto emotivo, perché si rischia di provocare danni, rinnovando e confermando il vissuto emotivo patogeno e i suoi effetti. La rivivificazione deve essere sempre guidata consapevolmente dal terapeuta ed essere utilizzata quando si siano già ottenuti con la terapia cambiamenti tali da permettere al soggetto di reagire in maniera diversa alla situazione negativa o traumatica, senza riportare danni ed elaborandola emotivamente in maniera nuova e utile. I materiali rimossi non vanno affrontati direttamente, ma è bene "girarci intorno", in modo da evitare una rivivificazione traumatica e da trovare invece una via d'accesso per esaminarli serenamente ed avere la possibilità di elaborarli. In questo modo determinati eventi traumatici prima dimenticati (completamente o parzialmente), una volta riportati alla coscienza, possono dar luogo a catarsi o essere rielaborati ed integrati nella personalità adulta, diventando la base del cambiamento terapeutico. Questi eventi sono stati rimossi o resi il più possibile indolori in quanto causa di sofferenza, spesso in età infantile, così da adulti l'esperienza negativa non può essere assimilata e maturata, poiché i ricordi, per l'azione di vari meccanismi di difesa, o sono stati tagliati fuori dalla coscienza, o sono frammentari e confusi, o vengono vissuti con distacco, senza partecipazione emotiva, sembrando apparentemente insignificanti.

Nella regressione conta non tanto la precisione del ricordo, ma l'emotività che l'accompagna. Può trattarsi di un ricordo, o di un viaggio simbolico, o di un racconto metaforico: in tutti i casi è materiale inconscio profondo e importante.

In psicoterapia non ha tanta importanza discriminare se i ricordi ritrovati siano illusione o realtà, perché il soggetto profondamente e intimamente lo sa, e questa consapevolezza diventerà cosciente in un'elaborazione successiva. Il paziente a volte può, in buona fede, creare inconsciamente prodotti della propria fantasia, che sembrano a lui stesso ricordi, spinto dal desiderio di gratificare il terapeuta, o per rendersi interessante, ecc. In alcuni casi uno psicoterapeuta esperto può distinguere tra vero e falso, ma non sempre questa distinzione è possibile.

Dott.ssa Federica Panzanini