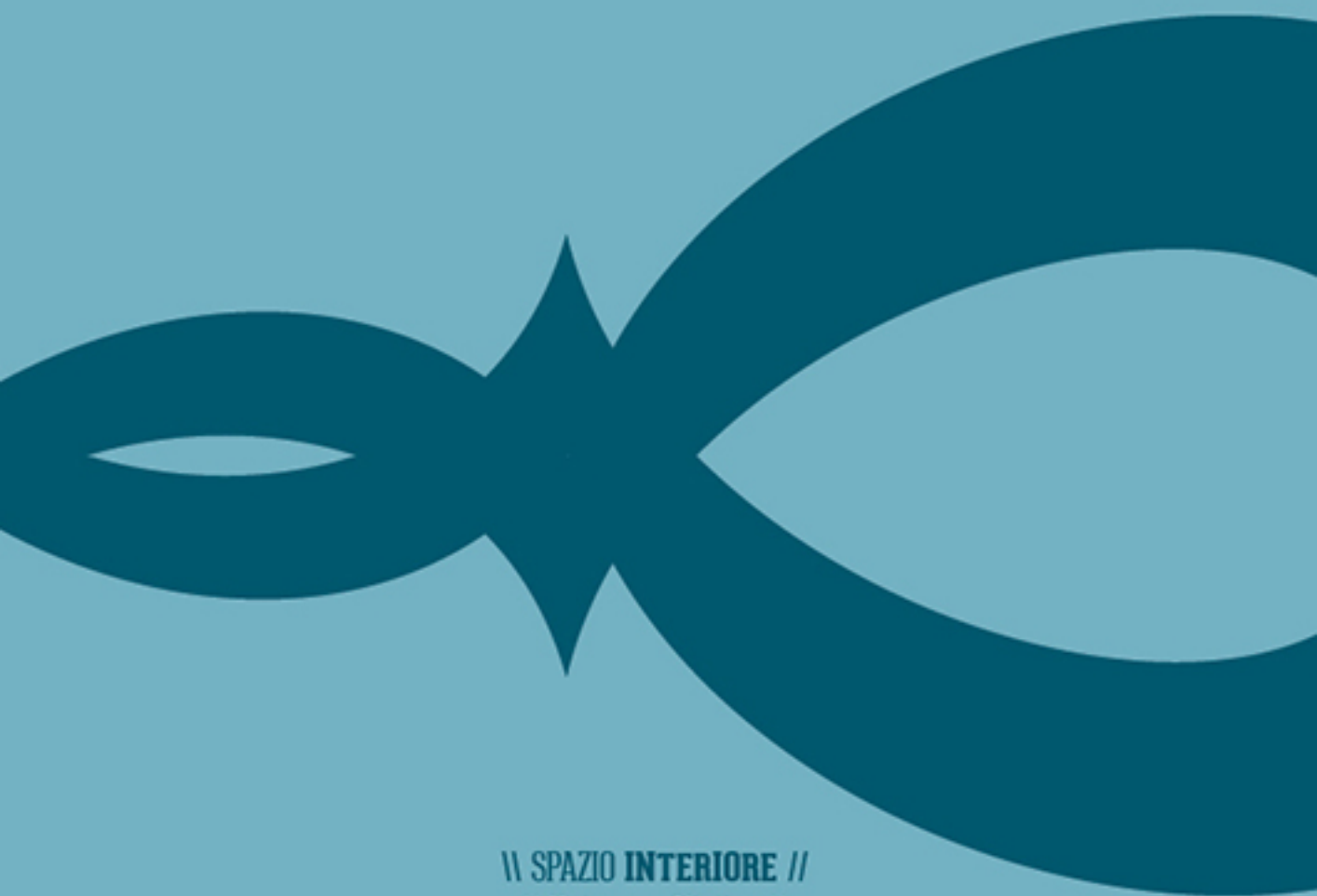


Roberta Sava

# IPNOSI REGRESSIVA



\\ SPAZIO INTERIORE //  
// Universo Olistico //



*Universo Olistico*

5





Roberta Sava

# IPNOSI REGRESSIVA

*Il viaggio esplorativo*

*In memoria del professore Arturo Orsini.*

*Grazie per aver creduto in me,  
per aver letto le bozze dei miei libri,  
incoraggiandomi poi a pubblicarli.*

*Questo non hai potuto leggerlo,  
ma sento che sei qui,  
fra queste pagine.*



## PREFAZIONE

C'è un momento nella vita in cui, tuo malgrado, prendi una direzione ben precisa, fai una virata e da lì tutto cambia.

Cambi tu, cambiano le persone che ti circondano, cambiano le tue idee sulla vita e, certe volte, si cambia anche il lavoro, il partner, la città in cui vivi, persino il cibo di cui ti nutri.

Questo cambio di direzione può avvenire in modo brusco, come una sterzata del destino (una malattia, un lutto, un licenziamento), oppure in modo lento e graduale.

La mia sterzata direi che appartiene al secondo tipo: quel genere di cambiamento che ti porta da una specializzazione post laurea in Psicoterapia Psicoanalitica Infantile a “parlare”, grazie all'Ipnosi Regressiva, con un vichingo mentre infuria una battaglia.

Mi sono laureata nel 1989, mentre la formazione in Ipnosi Regressiva risale al 2003 e, negli anni, ho imparato a fare il “cartello stradale”: cioè a indicare la direzione a tutti quelli che si sono ritrovati a sterzare bruscamente, raccogliendo poi le loro storie. E sono proprio queste le storie che intendo raccontarvi in questo libro; storie che



pare interessino tanta gente, anche coloro che stanno molto attenti a non stertzare mai.

Molti di noi, come dice Paxton Robey, sono venuti su questo pianeta «come emissari del comitato “Salviamo la Terra”. A ciascuno di noi viene rivelato quale compito abbiamo e l'ampiezza e la profondità della nostra missione, secondo un programma estremamente personalizzato».<sup>1</sup> A me viene chiesto spesso di fare proprio il cartello stradale: ascolto le difficoltà che la persona mi presenta e indico una direzione.

Allora, per continuare la metafora del viaggio della vita, immaginiamoci, tutti quanti noi, sulla linea di partenza. Nascendo abbiamo deciso di fare un lungo percorso: i nostri genitori ed educatori ci hanno fornito, e hanno provveduto ad attrezzare, il mezzo di trasporto che useremo, ma il resto del viaggio dipende da noi. Quello che faremo, chi incontreremo, con chi ci assoceremo, le decisioni che prenderemo e quelle che eviteremo di prendere: tutto questo fa parte della nostra libera scelta e connota il nostro personalissimo viaggio.

Siete pronti per iniziare?

1. P. Robey, *No Time For Karma*, Spazio Interiore 2012.

## SI INIZIA SEMPRE DALLA FINE

Si inizia sempre dalla fine. In psicoterapia è così: quando arriviamo a sederci davanti allo psicoterapeuta (un po' come succede dal dentista) significa che abbiamo davvero "raschiato il fondo del barile". «Non ne posso più» e «Lei è l'ultima spiaggia» sono le osservazioni più frequenti. Molti mi chiedono: «Da dove incomincio a raccontarle?» e io rispondo: «Dalla fine». Generalmente sono storie di grande dolore.

Durante questi ventisei anni di professione mi sono resa conto che la qualità della sofferenza umana è cambiata, almeno nella mia esperienza. Le persone continuano ad avere difficoltà coniugali o professionali, come vent'anni fa; ci sono sempre genitori freddi o troppo presi da sé, che fanno sentire i figli indesiderati; le persone continuano a soffrire di solitudine e di abbandono; si ha sempre paura: di morire, di sbagliare, di essere lasciati. Eppure c'è qualcosa di diverso. Oggi la ricerca di una soluzione, per esempio rivolgendosi a un professionista, non viene intesa soltanto come mera eliminazione del sintomo, come invece accadeva dieci anni fa. Adesso la gente si chiede soprattutto il "perché".

La questione del “perché” ho già avuto modo di descriverla ampiamente nel mio primo libro,<sup>2</sup> ma consentitemi di ripeterla in questa sede: a mio parere ci sono due livelli di perché. Nel primo livello, i pazienti mi domandano «Perché sto male?» e la risposta prende in considerazione gli accadimenti della vita della persona: «Stai male perché quando eri piccolo, tuo padre ti picchiava e ti sgridava; faceva così perché a sua volta era stato messo a bottega all’età di quattordici anni per imparare un mestiere, dato che era un orfano di guerra, e lì lo picchiavano quotidianamente». A questo primo livello, fa seguito una psicoterapia che, generalmente, fornisce al paziente degli strumenti su misura, con cui gestire in modo diverso la propria vita. E devo dire che funziona: consente di vivere decisamente meglio.

Ma c’è un numero sempre maggiore di persone che passa al secondo livello di *perché*. Mi chiedono infatti: «Sì, ho capito quello che ha fatto mio padre. Ma perché proprio a me è capitato questo padre? Perché proprio io sono nato in questa famiglia?» Qui ci troviamo di fronte a un *perché* esistenziale.

Le prime volte in cui mi venne rivolta questa domanda non seppi rispondere: imbarazzante per un terapeuta, non credete? Ma negli anni ho capito che sono i pazienti che “formano” il terapeuta. I miei, mi hanno accompagnata passo dopo passo nella scoperta di una visione diversa della sofferenza e della vita. Sono loro che continuano a spingermi inesorabilmente in avanti, verso nuovi orizzonti.

2. R. Sava, *L'uso terapeutico dell'ipnosi regressiva*, Edizioni Mediterranee 2012.

Ricordate la mia formazione psicoanalitica di partenza? «Caro Sigmund Freud» ho provato a chiedere «mi sai dire perché a Marialuce è capitato un padre che l'ha abusata dai tre ai sei anni? Perché proprio a lei? Perché qualcuno è perfettamente sano e qualcun altro nasce con un handicap? Perché ad alcuni accadono cose terribili, come la morte di un figlio o il cancro, mentre per altri la vita riserva solo successi?»<sup>3</sup>

Dato che Freud se ne restava in silenzio, per rispondere a questo secondo livello di *perché* sono andata in cerca di qualcosa di diverso.

## L'arte del permettere

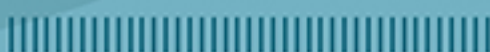
La sterzata cui vi accennavo, infatti, comporta sempre la *ricerca di una risposta*. E mettersi “alla ricerca di...” dà l'avvio a un processo che ci porta verso il cambiamento. Improvvisamente ci rendiamo disponibili a far entrare nella nostra vita altro rispetto agli schemi noti. Siamo talmente disperati, o sconcertati, che la nostra apertura verso qualsiasi cosa possa essere una soluzione è notevole. Qualcuno direbbe che siamo costretti a uscire dalla zona di comfort, ma in realtà è molto di più. La nostra saggia Anima ci sta inesorabilmente accompagnando verso la direzione del risveglio, che noi lo vogliamo o meno. Più offriamo resistenza al cambiamento, più la sofferenza si acuisce, fino a che, sfiniti, molliamo la presa. E questo

3. La storia di Marialuce viene raccontata in R. Sava, *L'uso terapeutico dell'ipnosi regressiva*, cit.

La nostra vita, o meglio le nostre numerose vite, possono essere paragonate a un lungo viaggio esplorativo. In ogni tappa impariamo qualcosa e sempre, in questi viaggi, camminiamo insieme alle nostre Anime Compagne. Diverse persone hanno scelto di indagare, tramite lo strumento dell'Ipnosi Regressiva, i significati celati in ogni svolta del loro viaggio. Alcune sono entrate in contatto con la propria parte più autentica e profonda - il Sé Superiore - e giunte nella dimensione della Luce sono state aiutate e guidate da Maestri, Angeli e Guide. Altre, invece, hanno scoperto di essere degli *starseed*, creature provenienti da stelle e pianeti lontani. Roberta Sava ci racconta le loro storie, illustrando altresì come un mirato e sapiente utilizzo dell'Ipnosi Regressiva possa rivelarsi un aiuto efficace nella cura delle ferite e dei traumi più profondi. Ciascun lettore può riconoscersi in alcune di queste storie e ricavarne uno spunto di riflessione utile a vedere con occhi diversi il proprio cammino.

### **Roberta Sava**

Laureata in Psicologia e specializzata in Psicoterapia Psicoanalitica Infantile, da quasi trent'anni svolge a Roma l'attività di psicoterapeuta. Nel 2000 ha iniziato a interessarsi di Psicologia Transpersonale studiando i fenomeni di coscienza non ordinari e approfondendo le tematiche della morte e dell'accompagnamento ai malati terminali. Dal 2003 utilizza anche l'Ipnosi Regressiva come tecnica terapeutica. Già autrice de *L'uso terapeutico dell'Ipnosi Regressiva* [Mediterranee 2012], con Spazio Interiore ha pubblicato nel 2013 *Anime gemelle o anime compagne?*

€ 9 

ISBN 978-88-97864-86-8



9 788897 864868