

Recuperare i ricordi bloccati negli addotti

di Luciano Scognamiglio

dicembre 2009

Il problema delle testimonianze

La risorsa principale nello studio delle interferenze aliene consiste da sempre nei ricordi bloccati nella mente delle persone che sono vittime di abduction. E' proprio per via di questo blocco che gli addotti non riescono a far accettare all'opinione pubblica le loro esperienze, e quindi spesso non le accettano loro stessi per primi: se non possono conoscerle loro che sono gli sfortunati protagonisti, non possono farle conoscere a nessun altro che non le ha mai vissute. L'enormità di spiegazioni mancanti ha reso impossibile l'investigazione del fenomeno fino ad oggi, e così per tutta la storia umana gli addotti sono passati inosservati, soffrendo in silenzio, venendo giudicati ed emarginati. L'impossibilità di ufficializzare la realtà dei rapimenti alieni che da sempre coinvolgono queste persone, produce in loro una forte dissociazione che li accompagna per tutta la vita. Oggi finalmente abbiamo quegli strumenti che ci consentono di indagare nella psiche umana per trovare i dati che abbiamo sempre cercato, facendo gravitare tutta la ricerca moderna sulle interferenze aliene attorno ad una sola parola: *ipnosi*.

Cos'è l'ipnosi?

Franco Granone, fondatore del Centro Italiano di Ipnosi Clinico Sperimentale (CIICS), riconosciuto in tutto il mondo scientifico come uno dei più attenti studiosi di ipnosi medica e sperimentale, nel 1986 definiva così l'ipnosi: "un particolare modo di essere dell'organismo che s'instaura ogniqualvolta intervengano speciali stimoli dissociativi, prevalentemente emozionali, eterogeni o autogeni, con possibilità di comunicazione anche a livello non verbale, con una regressione a comportamenti parafisiologici o primordiali". In una sola definizione vennero compresi tutti quegli elementi che oggi studiamo ed applichiamo nel campo delle interferenze aliene: *coscienza, emozione, comunicazione non verbale, archetipi*. Granone riusciva a conciliare un'operatività ospedaliera, di reparto, con una notevole capacità sperimentale, e già negli anni '60 insegnava in Italia quei concetti di ipnoterapia che Richard Bandler e John Grinder dovevano ancora introdurre negli USA attraverso la loro futura *Programmazione Neuro-Linguistica* (PNL). Attorno alla realtà dell'ipnosi sono stati creati molti miti e leggende, e i principali responsabili di ciò sono il cinema, la televisione e l'opinione comune: l'ipnosi oggi viene considerata dai più come qualcosa di teatrale, fantasioso e fantascientifico. La conseguenza di ciò è che la maggior parte della cosiddetta "scienza ufficiale" ancora non riconosce la validità e l'affidabilità dell'ipnosi, seppur non abbia mai approfondito e verificato ciò che afferma. Persino lo stesso Granone ebbe modo di provare con l'ipnosi che alcuni testimoni italiani di un fenomeno di interferenza aliena dicevano assolutamente il vero quando testimoniavano l'accaduto. Esistono molti tipi di ipnosi, ma ancor prima di essere una tecnica essa è uno *stato di coscienza*: partendo dallo studio degli stati di coscienza, infatti, si può capire molto più facilmente come funziona l'ipnosi.

Le onde cerebrali theta

Proprio come esiste una vasta letteratura tecnica sull'ipnosi applicata, esiste anche una gran quantità di lavori scientifici, in special modo medici, sulle onde cerebrali come corrispettivi fisiologici degli stati di coscienza. L'attività del cervello è caratterizzata da una costante produzione di segnali elettrici, che possono essere tranquillamente misurabili con apparati elettroencefalografici (EEG). Lo stato cerebrale di una persona in un dato momento corrisponde alla configurazione di tutti questi segnali principalmente in termini di frequenza, diffusione, intensità e differenza di potenziale. Queste onde cerebrali sono state schematizzate per comodità di analisi in cinque tipi, partendo da quelle a frequenza più alta: *gamma*, *beta*, *alpha*, *theta* e *delta*. Esistono diversi stati di coscienza anche nell'ipnosi, a seconda della tecnica utilizzata e della profondità raggiunta, sovente definiti *trance*: in presenza di questi stati ipnotici, con le opportune rilevazioni strumentali, sono stati registrati alti livelli di onde theta, predominanti sulle altre onde cerebrali. Le onde theta, di bassa frequenza, vengono prodotte in corrispondenza del rilassamento profondo, dell'attivazione del sistema parasimpatico, dell'informatizzazione del sistema immunitario, delle prime due fasi del sonno REM (Rapid Eye Movement), della crescita, dell'apprendimento e persino del gioco. Lo stato theta infatti accompagna il bambino in crescita per la maggior parte delle sue giornate, ed è proprio il periodo in cui assimila ogni sostanza proveniente dall'esterno, forma il suo sistema immunitario, apprende e gioca: in definitiva, le onde theta ci accompagnano ogni volta che fissiamo dentro di noi qualcosa che proviene dall'esterno. Non solo nutrimento, quindi, ma informazioni in generale, siano esse fisiche o psichiche, tant'è vero che stando in theta si può apprendere qualsiasi cosa molto meglio. Lo stato theta viene definito "lo stato di un solo pensiero", proprio perché si scivola in theta ogni volta che si concentra la propria attenzione verso una sola cosa, escludendo automaticamente tutto il resto, senza rendersene conto. E' stato infatti dimostrato che raggiungiamo un leggero stato di ipnosi ogni volta che leggiamo un libro, guardiamo un film, laviamo i piatti, guidiamo l'automobile, etc. Se ci distraiamo da tale stato di coscienza, volgendo la nostra attenzione verso qualcos'altro o verso un altro pensiero, ne usciamo immediatamente e possiamo renderci conto dello stato di *autoipnosi* in cui eravamo pochi secondi prima. Sfruttando questa conoscenza, capiamo immediatamente che per entrare in ipnosi basta focalizzarsi su una serie di elementi, anche non attinenti alla nostra realtà circostante.

E se con me non funziona?

Chiunque può essere ipnotizzato e può autoipnotizzarsi, ad eccezione degli schizofrenici, che non riescono a mantenere l'attenzione su una sola cosa alla volta, e che quindi non possono raggiungere un completo stato cerebrale theta. Questo già basterebbe a dimostrare che gli addotti non sono schizofrenici, come dimostrano anche le perizie psichiatriche effettuate su di loro. Ci sono tuttavia dei casi in cui non si riesce a mettere un soggetto in ipnosi, e viene da pensare che questi non sia adatto o che la tecnica sia sbagliata. In realtà, come affermava sempre Granone, "non esiste una persona che non si può mettere in stato di ipnosi, ma esiste solo un cattivo ipnologo". Un altro tabù da infrangere è che l'ipnosi sia una cosa forzata o subdola, ottenuta con qualche artificio che funziona solo perché fatto di nascosto e sfruttando le debolezze psichiche di una persona. Uno stato di ipnosi reale e profondo si può ottenere solo se il soggetto è completamente d'accordo e si fida totalmente dell'operatore. In queste condizioni favorevoli, l'ipnosi riesce sempre, spesso con risultati sorprendenti. Si tratta quindi di stabilire ciò che in PNL viene chiamato *rapport*, ovvero il rapporto di fiducia con l'interlocutore. Questa fiducia si ottiene mettendo la persona a suo agio in un'atmosfera rilassata, parlando di cose piacevoli prima di introdurre la seduta di ipnosi, e *ricalcando* la sua espressività verbale, paraverbale e non verbale. Quando ci si accorge dal *feedback* del soggetto, ovvero dalla risposta complessiva data dal suo comportamento, che il ricalco è andato a buon fine, si può passare alla fase della *guida*, dove non è più l'operatore ad adattarsi

all'interlocutore, ma viceversa, cioè è quest'ultimo a seguire automaticamente, senza rendersene conto, chi gli sta parlando: in questo modo l'operatore può letteralmente guidare il soggetto verso lo stato di coscienza desiderato attraverso il procedimento ipnotico di focalizzazione lungo una serie di elementi accuratamente scelti. Inoltre, l'analisi dei canali di comunicazione *visivo*, *uditivo* e *cinestesico* (VAK) del soggetto, e il loro conseguente utilizzo, migliorano ulteriormente il rapporto e la guida, permettendo contemporaneamente di distinguere cosa viene elaborato al momento e cosa invece viene ricordato dal vissuto personale. Tutti questi concetti, che mancavano a Milton Hyland Erickson, psichiatra statunitense e padre dell'ipnosi moderna, spiegano come mai egli non riusciva a mettere in ipnosi circa il 20% delle persone, nonostante avesse una capacità analitica e comunicativa così elevata che gli valse il soprannome di "Mister Hypnosis", tutt'ora utilizzato dagli specialisti del settore. Oggi possiamo far raggiungere uno stato ipnotico avvalendoci delle basi della PNL, senza alcuna necessità di ricorrere all'utilizzo del contatto fisico e di bruschi interventi, entrambe pratiche vivamente sconsigliate nell'ipnosi di recupero ricordi sugli addotti per evitare che le interferenze aliene dentro di loro possano prendere il controllo della situazione sfruttando la via così improvvisamente liberata. La sessione deve procedere nella più assoluta tranquillità e nel rispetto dei tempi di chi vi si sottopone, evitando accuratamente la posizione sdraiata in quanto favorevole al sonno, in favore di una posizione comodamente seduta, al massimo su una poltrona che sostenga le gambe ma che comunque tenga il busto dritto o solo leggermente inclinato. L'ultimo, ma non per importanza, degli accorgimenti da prendere prima di iniziare l'ipnosi, è di evitare di sedersi di fronte al soggetto, scegliendo invece una posizione obliqua leggermente laterale ma sempre rivolta verso di esso: in questo modo, si lascia il campo visivo libero, per poterlo studiare in modo non invasivo, evitando l'interferenza del proprio sguardo che potrebbe distogliere l'attenzione o dissuadere il soggetto dal fidarsi completamente in quanto subentrerebbe una sensazione di sfida invece che una di abbandono ed apertura. A questo punto saremmo pronti per partire, ma resta ancora una domanda: perché l'ipnosi funziona?

La psicanalisi

Grazie prima a Sigmund Freud, neurologo e psicoanalista austriaco, e poi a Carl Gustav Jung, psichiatra a psicoanalista svizzero, oggi possiamo delineare la struttura della psiche classificandola in tre livelli: il *conscio*, il *subconscio* e l'*inconscio*. E' proprio l'analisi di questi tre livelli che ci fa comprendere il funzionamento della mente e ci permette di agire su di essa scavalcando ostacoli apparentemente insormontabili. Le moderne conoscenze basate sulla fisica quantistica, sulla teoria dell'*universo olografico* di David Joseph Bohm, fisico e filosofo statunitense, e sulla concezione del *modello olografico del cervello* di Karl Pribram, neurochirurgo austriaco e professore di psichiatria e psicologia, integrate alla psicanalisi di Freud migliorata successivamente da Jung, ci dicono che il cervello e la mente non sono la stessa cosa, ma l'uno è il mediatore tra l'altra e il corpo. E' stata proprio l'ipnosi, già esistente ai tempi di Freud seppur in forma ancora embrionale rispetto ad oggi, a poter confermare l'esistenza della psiche come non localizzata in alcuna componente fisica, e a poterla investigare nel profondo. Analizziamo allora questi tre livelli e chiariamo perché sono così importanti per l'ipnosi.

Il conscio

La volontà razionale di un essere vivente è rappresentata dal conscio, che sfrutta il cervello come interfaccia con il mondo esterno: questo lavora esattamente come un computer, permettendo di gestire a livello fisico gli *input* e gli *output*, ovvero i canali di ingresso e di uscita, che vengono gestiti a loro volta dal conscio per quanto riguarda il livello psichico. Il conscio può valutare e prendere decisioni, ma può anche essere guidato e suggestionato: nell'ipnosi si cerca di condurlo ad un livello di rilassamento totale, abbassando quindi le difese psichiche naturali che terrebbero sveglio il soggetto, allertandolo grazie al giudizio continuo delle informazioni in ingresso.

Il subconscio

L'insieme degli schemi, delle credenze e delle convinzioni, è racchiuso nel subconscio, che si comporta proprio come un elaborato programma informatico, e si avvale della capacità di apprendimento del cervello per formare i modelli attraverso i quali vengono fatte passare le informazioni percepite e le azioni manifestate. Il subconscio infatti funge da mediatore tra il conscio e l'inconscio, colloca i dati a seconda di ciò che ha appreso, e distorce ciò che non si adatta alle sue programmazioni, arrivando anche a rifiutarlo completamente. E' come una superficie con fori geometrici attraverso la quale le informazioni devono passare e devono farlo adattandosi alle forme prestabilite che vi sono presenti. E' qui che nasce il giudizio, la divisione illusoria di qualsiasi cosa, e per questo vengono separati il conscio e l'inconscio, che altrimenti sarebbero una cosa sola. Il subconscio è ciò che ci permette di sopravvivere: ci da gli elementi per scegliere, ragionare e agire, ci limita essendo esso limitato, e ci fa mentire se pensiamo che ci sia utile. In ipnosi si addormenta il subconscio in modo che agisca il minimo indispensabile per dialogare in modo sensato, ma che non interferisca alterando il vissuto rievocato, dato che non lo comprende e accetta completamente.

L'inconscio

Il cuore della psiche, la parte più intima, corrisponde all'inconscio: esso usa le zone del cervello che permettono di accedere alla memoria. L'inconscio è la parte centrale di un essere cosciente, contiene tutta la sua esperienza, e si esprime attraverso il conscio dopo essere stato filtrato dal subconscio. Essendo collegato all'*inconscio collettivo* scoperto da Jung, può esprimersi anche per *archetipi* usando il corpo fisico e quindi unendo alla comunicazione verbale, una paraverbale e una non verbale, inconse e archetipiche. L'inconscio è irrazionale e non può mentire perché non è nella sua natura, e per questo è il più prezioso alleato per valutare un'informazione, che in ipnosi è oltretutto più facile ottenere. L'ipnosi, quindi, non è assolutamente uno stato di coscienza alterato, ma bensì è uno *stato di coscienza ampliato*, dove si può avere accesso direttamente all'inconscio, senza alcun filtro o barriera, dato che con questo procedimento è l'unico livello psichico tenuto sveglio e attivo al contrario degli altri, che vengono invece fortemente inibiti. Isolando e interrogando l'inconscio nel modo giusto è possibile sapere qualsiasi cosa del vissuto di una persona, compresi i ricordi bloccati nella memoria degli addotti, e senza possibilità di errore. Nei destrimani, l'inconscio è collegato all'emisfero destro del cervello, mentre il conscio è identificato con il sinistro; se si è mancini, questa disposizione di funzionalità è invertita. Ogni emisfero cerebrale controlla la parte opposta lateralmente del corpo, e dato che noi vogliamo evitare l'intervento dell'emisfero sinistro per dialogare direttamente con il destro, inizieremo la seduta di ipnosi ponendoci alla sinistra del soggetto.

Prima di iniziare

Dopo aver preso posizione, ci rilassiamo il più possibile, fisicamente e mentalmente, trasmettendo questo nostro rilassamento alla persona che abbiamo davanti. Cerchiamo di metterla a suo agio chiacchierando per qualche minuto di cose piacevoli o poco importanti, in modo che distraiga la sua attenzione da ciò che stiamo per fare e per la quale potrebbe provare un'ansia che rappresenterebbe un ostacolo alla sua riuscita. Mentre parliamo, facciamo uso del ricalco per mettere la persona ulteriormente a suo agio, e continuiamo così finché i suoi feedback ci indicano che non c'è più tensione: a questo punto, siamo pronti per iniziare.

Il punto

Per iniziare a far raggiungere al soggetto uno stato di ipnosi, bisogna indurgli un *sogno ad occhi aperti*: volendo avvalerci anche dei movimenti del suo corpo durante l'ipnosi per ricevere ulteriori informazioni dal suo inconscio, abbiamo bisogno che il soggetto non dorma durante l'ipnosi, quindi inizieremo da uno stato di veglia ad occhi aperti per poi finire ad occhi chiusi ma senza dormire. In questa fase inizia la guida vera e propria, che in questo caso corrisponde alla *suggestione ipnotica*: suggerendo al soggetto ciò su cui porre la sua attenzione, si inibisce l'attività del suo conscio dato che prendiamo le decisioni al posto suo. Gli diciamo quindi di focalizzarsi su un punto davanti a sé, non importa quale, né se è reale o immaginato: da qui in poi, gli facciamo percepire questo punto con tutti i suoi sensi, a ruota. Glielo facciamo osservare, toccare con dita immaginarie, ascoltare, odorare, gustare; e poi ricominciamo più volte, ancorandolo a quel punto in ogni modo possibile, sempre più profondamente ed intensamente. Questo procedimento esclude l'attenzione del soggetto da ogni stimolo esterno, facendogli percepire solo quel punto ed ignorando tutto il resto, seppur sia ancora ad occhi aperti. Con queste operazioni in sequenza e a ripetizione, la sua attività mentale viene ridotta e completamente diretta al punto, addormentando il subconscio che non ha più bisogno di giudicare né di intervenire per proteggere, dato che la situazione non prevede azioni né pericoli. Il soggetto, grazie alla focalizzazione in sequenza su un solo elemento alla volta, entra molto facilmente nello stato di onde cerebrali theta, e quindi in rilassamento profondo e successivamente in ipnosi: per agevolare ciò, bisogna fare il giusto uso del livello paraverbale, usando un tono di voce regolare nel volume e nella velocità, che tendono a scendere man mano che si procede. Parlare in modo sempre più cantilenante agevola ulteriormente l'operazione. La mente del soggetto, così concentrata su tutti questi input sensoriali, va in *crunch*, cioè in sovraccarico, e passa il controllo all'inconscio, che è l'unico livello psichico rimasto attivo, e che ora ha anche maggior spazio. Contemporaneamente, il soggetto inizia a chiudere le palpebre, ma noi gliene teniamo aperte continuando a farlo stare attento alle sue percezioni del punto: quest'azione contrastante tra la sua tendenza a rilassarsi e la forzatura a non farlo rilassare, produce in esso ancora più stanchezza durante l'attesa, facendogli in seguito chiudere gli occhi in uno stato ancora più profondo. In questo modo, è il soggetto stesso che si avvia verso l'ipnosi, desiderandola inconsciamente; e così si oltrepassa anche l'eventuale ostacolo rappresentato da un'ultima resistenza del subconscio, che spingerebbe automaticamente a fare il contrario di ciò che viene suggerito dall'interlocutore, e cioè a cadere in ipnosi in risposta allo stimolo di restare ad occhi aperti.

L'ascensore

La persona ha ora gli occhi chiusi, è profondamente rilassata ed è pronta per entrare nella successiva fase ipnotica. E' completamente suggestionabile ed è il momento adatto per farle seguire un percorso che la porterà nello stato di ipnosi adatto al recupero completo del ricordo desiderato. Le si fa notare che ha chiuso gli occhi e che ora si trova davanti ad una scena ben precisa: una grotta con un'apertura su un bel paesaggio esterno, e all'interno un'ascensore in uno scavo nella roccia. Deve essere sempre premura dell'operatore il fornire una descrizione adatta, composta di tanti elementi sensoriali descritti con parole semplici, che spinga la persona ad entrare totalmente nella scena proposta grazie all'interazione con il suo corpo fisico immaginario, proprio come ha fatto poco prima con il punto: ogni cosa che si troverà attorno la dovrà osservare nei particolari, toccare, sentirne la temperatura, la ruvidità, il sapore, l'odore, il rumore, e così via. Ogni spunto per interagire sensorialmente con l'ambiente deve essere sfruttato dall'operatore per far ancorare completamente la persona a ciò che sta immaginando. Questa *simulazione mentale* non solo aumenta ulteriormente la profondità dello stato theta e quindi dell'ipnosi grazie a questa sorta di "sogno controllato" che è qualcosa di più completo di una semplice visualizzazione, ma porta anche la persona a "mettere a terra", cioè a realizzare e fissare, la sua immaginazione, in modo che entri nell'ambiente creato man mano e che non aggiunga o alteri nulla in seguito, collegandosi solo a ciò che di reale esiste, come il ricordo che si vuole recuperare. La realtà virtuale del pensiero diventa quindi reale perché si trasforma in una percezione di qualcosa che già esiste e non in una nuova e mutevole produzione: la persona ora vive interattivamente un film da attore con un copione già scritto. Le si fa osservare il paesaggio esterno, l'interno della grotta, una scalinata o comunque un passaggio che conduce verso il basso ma troppo lungo ed impraticabile per giungere a destinazione, ed infine l'ascensore nella roccia a sinistra, che viene presentato come il mezzo migliore per scendere giù, in fondo, dove bisogna arrivare per poter proseguire. L'ascensore va descritto in modo piacevole e confortevole: grande, ben illuminato, con un gradevole odore, fatto di un materiale solido e bello alla vista, ad una temperatura adatta, con particolari da osservare, un'atmosfera piacevole, uno schermo per mostrare il piano in cui è presente l'ascensore, e una poltroncina bella e comoda su cui sedersi e rilassarsi. A seconda che la persona sia più visiva, auditiva o cinestesica, l'operatore deve adattare ogni descrizione inserendo gli stimoli sensoriali più congeniali ad essa, lasciando maggior spazio a questi ma proponendole anche tutti gli altri seppur in misura minore. Si fa quindi entrare la persona nell'ascensore, la si rassicura sull'efficienza e la sicurezza tecnologica, e la si mette a suo agio nel massimo comfort per farla rilassare ulteriormente. Per indurre un maggior rilassamento bisogna mimare, su tutti e tre i livelli della comunicazione, l'apprezzamento, la comodità, lo stupore e la reazione ad ogni situazione, come se fosse l'operatore ad esserne protagonista: questo indurrà ancor più nella persona la sensazione desiderata. Una volta seduta sulla poltroncina, la si fa interagire sensorialmente con la cabina dell'ascensore, e poi le si suggerisce di osservare il display che mostra il piano attuale perché le si dirà di farlo spesso successivamente, e si chiudono le porte scorrevoli. Quest'ultima azione, come poi tutti gli avvenimenti importanti nel corso della suggestione ipnotica, viene sottolineata sia con un conteggio che con un leggero rumore prodotto dalla bocca, che può essere un sibilo o uno schiocco, o simili: questo rumore induce ulteriormente nella simulazione mentale la conferma, la consistenza e la tempistica di ciò che sta succedendo. Il conteggio che precede questo suono serve a preparare ulteriormente un passaggio chiave del percorso: va eseguito dal numero "uno" al numero "tre" o maggiore se necessario, mai troppo lentamente e sempre in modo regolare e deciso, per evitare scappatoie da parte del conscio del soggetto. Il rumore con la bocca va prodotto subito dopo l'ultimo numero, che viene pronunciato con maggiore enfasi rispetto ai precedenti. Questo suono ha anche un'altra utilità: usandolo ogni volta che c'è una svolta nella suggestione ipnotica, si ancora nella persona un comando inconscio di proseguimento, che potrà essere utilizzato durante il successivo recupero dei ricordi nelle situazioni in cui si vuol dare un input di avanzamento immediato, riproducendo semplicemente quel rumore senza necessità di usare il conteggio. A questo punto, dopo aver chiuso le porte al termine del conteggio e del suono, si avvisa la persona che l'ascensore sta iniziando lentamente a scendere.

La discesa

La parte centrale della procedura di ipnosi profonda è costituita da un viaggio immaginario verso il basso, e a questo punto il soggetto deve essere già in fase di rilassamento avanzato, perché gli stimoli immaginativi durante la discesa con l'ascensore in certi momenti sono intensi e in rapida sequenza, e senza lo stato di rilassamento adeguato possono mettere il soggetto in allarme o in agitazione facendolo quindi uscire dallo stato di ipnosi non ancora completo. Prima di proseguire con i particolari è però necessario capire perché usiamo questa procedura e non un'altra qualsiasi. A livello archetipico, ricordando sia il *modello oculare VAK* della PNL che la *croce degli spazi* di Max Pulver, grafologo svizzero, la direzione verso il basso corrisponde al fisico, alle sensazioni fisiche, ai ricordi del vissuto fisico: lo sguardo e la gestualità vanno verso il basso quando facciamo riferimento al corpo e all'inconscio, dove l'uno è il veicolo perfetto dell'altro proprio perché, non essendo cosciente, non può ostacolarne l'espressione, come invece fa la mente. Guardiamo o gesticoliamo verso l'alto, invece, quando vogliamo cercare qualcosa di immateriale, di elevato, di mentale, di spirituale, di intenso, di attivo; quindi, facciamo immaginare al soggetto di viaggiare verso il basso, proprio per raggiungere un punto di calma, di tranquillità, di rilassamento, di poca attività. Ed è proprio questa tendenza alla passività raggiungibile andando verso il basso, cioè verso l'interno, che ci fa ulteriormente capire perché scendiamo invece di salire: quando vogliamo manifestare qualcosa nella nostra vita, usiamo tecniche di visualizzazione creativa che ci fanno immaginare di andare verso l'alto, cioè verso l'esterno, per riprendere il controllo del nostro potere, formulare la nostra volontà, ed esprimerla dall'alto. Entrambi i metodi sono forme di ipnosi, per via del raggiungimento dello stato theta dato dalla focalizzazione in sequenza sui vari elementi della salita o della discesa. Salendo psicologicamente in alto otteniamo un tale controllo su tutto che ci permette di modificare ciò che percepiamo, mentre scendendo verso il basso perdiamo questo controllo e ci limitiamo istintivamente a percepire in modo passivo dentro di noi senza alterare alcunché. Ecco perché l'ipnosi funziona ed è affidabile: il soggetto viene naturalmente inibito nella sua capacità di alterazione del vissuto rievocato, ma resta contemporaneamente sveglio, non solo nell'inconscio come nell'ipnosi classica, ma anche nel corpo, per restare ulteriormente collegato al ricordo o alla simulazione mentale grazie alle sensazioni somatizzate, e comunicare la sua situazione all'operatore in modo molto più efficace perché via del canale non verbale attivo. Sempre per un motivo archetipico, l'ascensore viene posto inizialmente nella parte sinistra della grotta, perché qualcosa che sta a sinistra nella visuale è qualcosa che si proietta verso il passato, e questo tipo di induzione ipnotica che facciamo è volto al recupero dei ricordi. La discesa verso il punto più basso da raggiungere viene descritta dall'operatore con gran dovizia di particolari per ogni canale sensoriale, viene fatta porre spesso l'attenzione allo schermo che fa scorrere i numeri dei piani, e la velocità dell'ascensore viene gradualmente incrementata grazie ad avvenimenti come lo stacco dei cavi con l'apertura di un paracadute di sostegno, e successivamente lo stacco anche del paracadute, il tutto annunciato ogni volta con il solito conteggio seguito dal rumore prodotto con la bocca, e descritto come sicuro e confortevole per far aumentare vertiginosamente la velocità dell'ascensore senza causare alcun disagio. Il display lampeggia e cambia numero sempre più velocemente fino a non essere più utile per via dell'alta velocità, il rumore è sempre crescente ma mai eccessivo fino a sparire nella velocità massima, la pressione contro la poltrona è sempre minore fino all'assenza di gravità durante l'altissima velocità, e l'ascensore tende ad assomigliare sempre più ad un proiettile di luce che scende giù in un tunnel buio sempre più velocemente, verso un punto che il soggetto deve pensare essere il centro della Terra, dell'Universo, del Tempo, dello Spazio, dell'Energia, della Coscienza, di Tutto. Man mano che prosegue la discesa, ci si basa sul feedback non verbale del soggetto per capire quando aumentare la velocità dell'ascensore e che input sensoriali dare rispetto ad altri per aumentare la tranquillità e il rilassamento, che devono essere sempre in costante aumento fino alla fine del viaggio, in un graduale abbandono verso un completo stato di ipnosi. Più aumenta la velocità di discesa e più bisogna adattare la voce alla situazione, quindi aumentando anche la velocità della voce, stando attenti a non aumentare eccessivamente il volume che metterebbe in allarme il subconscio assopito, ed usando termini semplici che possano essere capiti

in questa parte più frenetica della suggestione ipnotica dove tante parole e stimoli immaginativi si susseguono velocemente. Arrivati al momento più intenso di questa fase, bisogna di nuovo agire a livello paraverbale diminuendo il tono, il volume e la velocità della voce, e parlare in modo sempre più cantilenante, così da far raggiungere al soggetto un rilassamento estremamente profondo proprio durante la massima velocità di discesa, che quindi non si sente più come prima perché è così elevata da dare un'idea di totalità e quindi di assenza. A questo punto, dopo aver portato il soggetto in tale stato, lo avvisiamo dell'imminente rallentamento dell'ascensore con un conteggio più lungo e lento del solito, annunciando sempre all'inizio quale sarà il numero finale e che solo quando lo si pronuncerà l'ascensore si sarà fermato del tutto e le porte si saranno aperte; all'interno di tale conteggio, inoltre, descriviamo al soggetto tra un numero e l'altro la diminuzione graduale della velocità e il ripristino delle condizioni fisiche normali. L'ascensore sta rallentando dolcemente e gentilmente, si sentono di nuovo i suoni, in questo caso quelli lievi dei freni, ritorna lentamente la gravità e così si ritrova seduto morbidamente sul sedile, l'ascensore sta per fermarsi e il rilassamento sta per arrivare ad un livello mai raggiunto prima. Al termine del conteggio si produce il solito suono, si annuncia l'arrivo e l'apertura delle porte scorrevoli, e si fa uscire il soggetto dall'ascensore.

La stanza

Il soggetto ora si trova in una stanza, della quale non gli diamo molti particolari per evitare di fargli costruire un ambiente diverso da quello che si sta già immaginando: l'unica cosa importante è che questo luogo sia piacevole ed accogliente, quasi familiare. L'attenzione del soggetto va quindi subito posta solo su un grande divano al centro, così bello, morbido e comodo, che dopo essercisi seduto sopra ed averlo piacevolmente sentito sotto il suo corpo, vi si sdrai anche, abbandonandosi completamente. Proprio come può essere fatto in precedenza con il grande paracaduto bianco che si è aperto sull'ascensore, possiamo far rilassare ulteriormente il soggetto facendolo respirare assieme al divano, il quale si gonfia e si sgonfia attorno ai suoi polmoni, il tutto mentre quasi vi sprofonda.

Lo schermo

Qui inizia la fase di transizione dal rilassamento profondo al recupero dei ricordi: al soggetto sdraiato facciamo notare un grande schermo piatto presente sul soffitto, con un puntino luminoso al centro che sta ad indicare la presenza della corrente elettrica, e gli facciamo osservare questo punto come abbiamo fatto all'inizio della procedura ipnotica, richiamando quindi l'ancora di rilassamento e focalizzazione precedentemente creata in modo automatico. Possiamo quindi ulteriormente suggestionarlo a rilassarsi man mano che osserva il punto, per poi suggerirgli di iniziare a cercare "l'immagine di quella volta che...", stabilita consciamente in precedenza con lui, oppure semplicemente "l'immagine dell'ultima volta che sono venuti a prenderti", presente nell'inconscio, nel caso in cui il soggetto non abbia nella memoria cosciente un fotogramma preciso ma ci sia comunque la certezza che sia stato vittima di abduction. Si avvia quindi il solito conteggio, al termine del quale apparirà sullo schermo l'immagine iniziale del ricordo, che prima non si è fatta apparire secondo lo stesso motivo per cui inizialmente non si fanno chiudere gli occhi ma li si fa tenere aperti ancora un po'. Bisogna specificare che l'immagine apparirà come una cartolina, una fotografia, ferma nel tempo, nitida e grande, in modo che la si possa osservare bene: da questo momento, il soggetto è agganciato al suo ricordo, e non è più suggestionabile riguardo al suo contenuto.

La tecnica delle ancore

Per far entrare il soggetto nel fotogramma che sta osservando, gli poniamo svariate domande sul suo contenuto, anche apparentemente insignificanti, che però servono a collegare i suoi canali sensoriali: la temperatura, la consistenza e la superficie di qualcosa che ha addosso o vicino, i colori, le forme, gli odori, e tutto ciò che può venire in mente dalla descrizione della scena. Da ora bisogna usare spesso il ricalco, al fine di tenere il soggetto nello stato di rapport necessario e anche nel suo ricordo, ponendo la sua attenzione a ciò che percepisce e fornendogli continue conferme. Solo quando è stato tutto descritto alla perfezione e quindi il soggetto è completamente ancorato alla situazione che sta rivivendo, si avvia un altro conteggio per far muovere tutto, come se si avviasse un video messo in pausa. Ecco che il tempo parte e lui inizia a descrivere tutto quello che gli accade intorno.

E ora che succede?

Per condurre l'ipnosi di recupero ricordi nel modo migliore, occorre fare le giuste domande: se da un lato questo è possibile solo con una conoscenza approfondita di tutte le meccaniche possibili delle abduction, dall'altro bisogna scegliere oculatamente le parole. E' infatti importante usare il più possibile i termini che il soggetto stesso usa per descrivere ciò che percepisce, riducendo al minimo le nostre frasi che contengono elementi da lui non percepiti. Il ricalco deve quindi avvenire non solo a livello paraverbale, ma anche a livello verbale, cioè del contenuto, nel modo giusto e quindi non invasivo, facendo le dovute pause in modo da dare al soggetto il tempo di osservare le scene e di formulare le descrizioni. Domande specifiche con dettagli che il soggetto non ha ancora osservato vanno fatte solo quando si pensa che possano chiarire una situazione che appare insolita: è infatti importante, in certi casi, fargli osservare nei particolari chi o cosa si sta trovando davanti, così da poter capire la scena e ricondurla ad un tipo specifico di operazione o avvenimento. Dare le conferme necessarie con il ricalco e fare le domande adatte può far proseguire facilmente la rivivificazione ipnotica del ricordo, evitando di confondere il soggetto o di farlo interrompere. Nel caso in cui non si sappia cosa chiedere o non si voglia chiedere nulla in particolare, si può sempre ricorrere alla domanda neutra "e ora che succede?", che assicura l'avanzamento del ricordo senza alcuna possibilità di suggestione, che è comunque già impossibile in questa fase, tant'è vero che basta provarci per ricevere risposte negative.

Aggirare i blocchi

Può capitare che il ricordo rivissuto si blocchi improvvisamente, con il soggetto che non riesce a vedere niente o ad andare avanti in alcun modo. Questo tipo di situazioni si verifica nei casi di abduction a seguito di tentate inibizioni della memoria, ed aggirarle è molto semplice: basta porre la visuale in un punto esterno al corpo fisico, ad esempio in alto, sopra di esso, e il ricordo si sblocca automaticamente. Questa suggestione, ovvero quella sulle modalità di percezione, è l'unica rimasta possibile: si può sempre far osservare o sentire qualcosa, purché questa faccia parte del vissuto del soggetto. In questo caso, spostando la visuale come se si vedesse il tutto da un'altra angolazione, è possibile andare avanti proprio perché ciò che viene così ricostruito in realtà è stato già vissuto. Suggestendo al soggetto di vedere la scena dall'alto come se si spostasse su un'altra telecamera, otteniamo la descrizione della scena in terza persona, avanzando fino al punto in cui è possibile rimettere la visuale al suo posto.

Ridurre la tensione

A volte si verificano situazioni in cui il soggetto rivive momenti particolarmente intensi a livello di emozioni e sensazioni, che possono far perdere il controllo dell'ipnosi all'operatore nel caso si faccia prendere dal panico esattamente come chi ha di fronte. Per evitare ciò, oltre ad essere sempre sicuri di agire con un certo distacco e di non essere vittime del ricalco e della guida che tendono ad attivare una naturale empatia al contrario, si deve restare sempre calmi, ed accentuare particolarmente questa calma nel tono della voce, in modo da trasmetterla al soggetto che così trova conforto nell'operatore con cui è in rapporto. Quando un ricordo è particolarmente spiacevole e le reazioni del soggetto si prospettano eccessive, gli si potrà suggerire di continuare e vedere la scena in bianco e nero, come attraverso un vecchia televisione: annullando il colore, che corrisponde archetipicamente all'emozione, immediatamente si allenta la tensione e la seduta di ipnosi può continuare tranquillamente. Il colore può essere nuovamente inserito quando la situazione si è calmata, specialmente se è necessario tenere il soggetto ancorato al ricordo con le solite domande, oppure ottenere informazioni di diverso tipo, magari per riconoscere luoghi, oggetti o esseri viventi.

Concludere l'ipnosi

Arrivati alla fine dell'abduction, che solitamente si verifica in un luogo corrispondente al suo inizio, si può sottolineare al soggetto la fine della scena e il conseguente stop del video sull'ultimo fotogramma, che sta guardando nello schermo sul soffitto mentre è disteso sul divano al centro della stanza. Da qui si procede con il solito conteggio, questa volta da “uno” a “dieci”, durante il quale si riporta gradatamente il soggetto alla realtà fisica in cui si trova, e gli si dice di svegliarsi rilassato e con piena memoria di quanto accaduto.

Conseguenze

Recuperare i ricordi di una o più abduction serve a completare ulteriormente la presa di coscienza personale di chi subisce il problema delle interferenze aliene. A seguito di queste sedute di ipnosi, gli addotti iniziano a sbloccare automaticamente i ricordi seppelliti nel tempo, oppure a sognarli, o addirittura ad essere parzialmente coscienti durante i successivi tentativi di abduction. La fase successiva a questa è quella di inibizione delle abduction e di liberazione dalle interferenze aliene, e saranno gli addotti stessi a manifestare la volontà di arrivarci, ognuno con il proprio tempo. Questa fase richiede più informazioni e più esperienza, e verrà spiegata in seguito in questo ciclo di articoli. Per il momento, per chi sta imparando su queste pagine, durante l'ipnosi si consiglia la pratica del solo recupero ricordi, senza intervenire sugli addotti con improvvisazioni e “fai-da-te”, concludendo quindi le sedute senza iniziare operazioni che non si è in grado di portare a termine, cosa che può indurre situazioni transitorie spiacevoli dalle quali è difficile uscire senza aiuto.

Gli ostacoli iniziali

Se da un lato abbiamo i soggetti schizofrenici che non possono essere ipnotizzati, dall'altro c'è anche una piccola percentuale di persone che può e vuole entrare in uno stato ipnotico, ma che ha difficoltà a farlo per via del nervosismo, della distrazione facile e del costante controllo sulla realtà, cose che inibiscono fortemente il rilassamento e l'attenzione agli elementi su cui focalizzarsi. In questi casi basta lavorare con il soggetto che ha questi problemi, rassicurandolo e facendogli

eseguire esercizi volti a farlo rilassare e ad abbandonarsi a ciò che gli viene detto, fidandosi dell'ipnosi e lasciandosi andare alle simulazioni mentali proposte. La paura principale di queste persone è quella di non entrare in ipnosi, oppure di essere distratte da qualcosa: in quest'ordine di idee, però, non si raggiunge mai uno stato cerebrale theta, restando continuamente tra la fase alpha e quella beta, ovvero di rilassamento leggero misto ad una costante attività mentale. Quando il soggetto in parte segue la voce dell'operatore e in parte i suoi pensieri o i suoi allarmi, genera figure d'interferenza e non riesce più a seguire. Generalmente si capisce dai feedback fisici quando la procedura ipnotica non sta funzionando, e in questi casi conviene insistere ma più tranquillamente, oppure rimandare la seduta ad un incontro successivo dopo che il soggetto avrà eseguito i “compiti a casa” volti a prepararlo all'ipnosi.

Adattamento e creatività

L'ipnosi non va eseguita come si reciterebbe un copione, ma servono variazioni e improvvisazioni per adattarsi ad ogni tipo di persona e rendere la procedura coinvolgente ed efficace. Il punto da osservare inizialmente può essere scelto insieme, così da dare indicazioni migliori; i vari rumori d'accompagnamento possono essere fatti con la bocca e le mani in tantissimi modi; il conteggio per la frenata dell'ascensore può arrivare fino a “sei”, così da poter dire “seeiii... feermoo” abbinando le due parole; etc. In breve, servono intuizione e creatività, come se l'ipnosi fosse un'arte.

Considerazioni sulla tecnica

E' bene evitare di suggerire troppo spesso i colori di ciò che il soggetto vede nella fase di simulazione mentale, tranne quando ovvio o necessario, perché altrimenti si rischia di contrastare la sua immaginazione cromatica, che è immediata ed arriva prima della parola: inventando colori diversi da quelli che sono già stati automaticamente visti prima che noi li potessimo pronunciare, andiamo a creare le solite figure di interferenza, distraendo il soggetto dalla procedura ipnotica in quanto lo si porta in una fase in cui mentalmente compie operazioni di valutazione e scelta. In ipnosi, infatti, il soggetto viene cerebralmente lateralizzato, ovvero lo si porta ad osservare la realtà, in questo caso spostandosi anche nel tempo, solo con il lobo destro del cervello. Nella prima fase, quella del punto, facciamo lavorare quello sinistro, mentre nella seconda, quella dell'ascensore, li facciamo lavorare entrambi, con l'emisfero sinistro che lascia il posto al destro man mano che scendiamo in profondità e gli stimoli immaginativi diminuiscono in favore di quelli percettivi. La stanza in fondo, infatti, verrà automaticamente creata con molti meno particolari rispetto alla grotta, così come la parte iniziale della discesa sarà più ricca di input rispetto a quella finale, dove in un momento le sensazioni sembrano sparire in uno stato di rilassamento così profondo che per qualcuno, invece che una trance, rappresenta una vera e propria “estasi mentale”, dove c'è poca attività e molta piacevolezza. La tecnica dell'ascensore porta a questo livello di ipnosi perché è il miglioramento della classica tecnica delle scale, dove i gradini che corrispondono al conto alla rovescia per lo stato ipnotico sono stati sostituiti dal display con i numeri a led e dalle sensazioni di rilassamento che aumentano costantemente grazie alla percezione della discesa costante. Ed è proprio questo percorso che permette di raggiungere il più profondo stato theta che si possa ottenere senza dormire: i passaggi fra le tappe, rappresentate dai gradini o dai numeri, o comunque dalla percezione della continuazione del viaggio, servono proprio a confermare l'aumento di quelle passate e quindi la diminuzione di quelle ancora da raggiungere, e questa differenza fa scattare l'effetto *placebo* che suggestiona il soggetto e gli fa raggiungere lo stato di ipnosi, o di auto-ipnosi, dato che questo è il funzionamento di ogni tecnica simile, comprese quelle che prevedono un viaggio verso l'alto, dove è sempre presente, se sono ben fatte, l'osservazione costante dei piani che

si attraversano e quindi la consapevolezza dell'avvicinarsi del punto in cui si vuole arrivare.

Sicurezza

L'ipnosi, eseguita in questo modo, non può causare nessun tipo di effetto collaterale. La cosa peggiore che può succedere è che l'operatore non ci riesca o che il soggetto esca spontaneamente dall'ipnosi, cosa che non si risolve comunque in un nulla di fatto, dato che sarà sempre stata un'esperienza, e quindi un passo in avanti, per entrambi. Scene ipnotiche dalle tragiche conseguenze come quelle del film "Il Quarto Tipo" sono assolutamente frutto della finzione cinematografica, che come ben sappiamo non mostra neanche lontanamente il reale funzionamento e svolgimento dell'ipnosi di recupero ricordi.

A chi posso rivolgermi?

Non potete praticare l'ipnosi sugli addotti se siete voi stessi addotti o parassitati, o in costante e vicino contatto con chi è in uno di questi due problemi e non riesce a risolverlo con il vostro aiuto. Se volete sottoporvi ad una seduta di ipnosi o ricevere consigli pratici sulla sua esecuzione, in totale sicurezza e competenza, vi potete rivolgere a Corrado Malanga attraverso il sito www.ufomachine.org, l'unico suo sito ufficiale di riferimento, e riceverete risposta o istruzioni per contattare il suo collaboratore geograficamente più vicino a voi.