

SCOPRI LE TUE VITE PASSATE

Risolvere conflitti familiari
e guarire ferite interiori



1

Molte vite, tanti ricordi

“Per quanto potrai ricercare, non raggiungerai mai i confini dell’anima”

– Eraclito



Spesso le persone mi chiedono: «Dottore, ma esistono le vite passate?». A questa domanda voglio sempre rispondere come uomo di scienza.

Ed è quello che cercherò di fare anche in questo report.

Tuttavia, il vero senso della psicologia è l’indagine e la conoscenza dell’anima.

E l’anima, si sa, per sua definizione sfugge a leggi scientifiche, sfugge ai confini umani.

La storia di Andrea a 5 anni

«Perché sono nato proprio in questa famiglia?».

Ti sei mai fatta, o fatto, questa domanda?

Beh, Andrea, a soli cinque anni, già se lo chiedeva.

Quando l'ho conosciuto io Andrea era già un uomo, sposato, e alla ricerca di se stesso. Ma la nostra prima seduta di Vite Passate iniziò più o meno con questo suo racconto:

«Me lo sono sempre chiesto, perché questa famiglia e non un'altra? È da quando ho cinque anni che ho la sensazione di aver “scelto” la mia famiglia, i miei genitori. Di non essere loro figlio “per caso”».

Sono in realtà molti più di quelli che pensiamo i bambini che si pongono questa domanda. Ci sono bambini che “sentono”, che percepiscono qualcosa che va al di là della semplice relazione genitore-figlio.

Perché la **famiglia d'origine** non può essere un semplice contenitore che ci accoglie, che ci nutre, e ci fa crescere. La famiglia in cui nasciamo ha delle caratteristiche ben precise, che formeranno la nostra personalità e che plasmeranno la nostra vita, le nostre decisioni future.

Andrea quel giorno, e nelle terapie regressive successive, mi disse un'altra cosa che mi colpì molto e che ancora oggi porto come esempio ai miei seminari:

«Da bambino mi sentivo molto più vecchio, forse meglio dire più *antico*, di quello che l'età anagrafica mi diceva. Non ne ero consapevole, non ero cosciente, ero solo un bambino, come tutti gli altri. Però percepivo in me qualcosa che era antico».

Si dice che i bambini siano delle spugne perché non hanno sovrastrutture, non hanno ancora condizionamenti dati dall'educazione, dalla società e dai vissuti. Per questo, ho sempre creduto che quando siamo bambini la nostra coscienza sia ancora "aperta", aperta all'energia, aperta allo spirito.

Ho sempre pensato che appena nati avessimo ancora addosso l'odore dell'Universo, l'odore di Dio.

E che man mano che cresciamo, questo odore si mescolasse agli altri, a quelli della vita. L'odore della mamma, del papà, del peluche. L'odore del cibo, del lettino, della casa.

Ci sono anime però che in mezzo a tutti quegli odori nuovi continuano a distinguere l'odore di Dio. Altre invece lo perdono, lo dimenticano, e sono la maggior parte.

Andrea mi ha ricordato quello che mi ha poi spinto a diventare un esperto di ipnosi clinica e avvicinarmi all'ipnosi regressiva e alle vite passate. E cioè che ci sono persone che nascono con la percezione della propria anima. E queste persone, purtroppo, non avranno sempre vita facile. Perché sono più sensibili, perché sono più coscienti, perché sono più evolute e la vita le metterà sempre più alla prova.

Queste persone si chiedono il perché delle cose, della vita. Queste persone sono alla ricerca di qualcosa, ma spesso non sanno cosa e vivono infelici per questo.

Queste persone sono il motivo per cui ho scelto di fare questo lavoro, perché potessi aiutarle a trovare le risposte che cercano e mettere così pace al senso di inutilità che a volte si prova quando si sente che la vita ha un senso più grande rispetto quello che vogliono farci credere.

Volevo aiutare queste persone, così come un uomo ha aiutato me quando ne ho avuto, a mia volta, bisogno. Un uomo che per questo chiamo il mio Maestro, e che mi ha fatto scoprire chi sono davvero. Da dove vengo, e dove voglio andare.

Se non sappiamo chi siamo, è veramente difficile costruire una vita piena di senso, è difficile resistere alle difficoltà della vita, è difficile non annoiarsi della vita.

Quando invece sappiamo da dove veniamo, quale strada abbiamo percorso, e perché siamo qui, ecco che tutto acquista un senso diverso. Abbiamo un obiettivo, uno scopo più alto. Abbiamo una forza interiore più grande, che ci ricorderà nei momenti bui cosa siamo venuti a fare qui.

Ecco perché ho creato un seminario esperienziale di due giorni sulle Vite Passate e Relazioni Familiari.

<http://giuseppealfredosucci.com/eventi/vite-passate-e-relazioni-familiari/>

Se anche tu quindi fai parte di queste persone, se senti dentro di te che ci sono domande a cui non riesci a trovare risposta, se senti che c'è un legame, una relazione fra te e la tua famiglia d'origine che vuoi comprendere meglio, per sanare delle ferite, o semplicemente per amare ancora di più, questo scritto fa per te.

Scopri chi sei attraverso le tue Vite Passate per trovare la pace interiore.

I 7 BENEFICI DI UN LAVORO SULLE VITE PASSATE:

1. Eliminare paure e fobie ataviche
2. Sciogliere blocchi emotivi che ti condizionano
3. Disgregare ansia, vuoto esistenziale, mal di vivere, disfunzioni sessuali, disturbi emotivi
4. Favorire la guarigione da patologie psicosomatiche
5. Sciogliere nodi e dolori passati della famiglia, come genitore, come figlio, o come partner
6. Comprendere i meccanismi delle relazioni instaurate ed evitare continui fallimenti
7. Conoscere meglio se stessi, e il disegno del proprio destino, cioè perché siamo qui oggi e cosa dobbiamo fare in questa vita presente.

Posso guarire scoprendo le mie Vite Passate? È possibile rispondere ai dubbi, o perché sulla mia esistenza? Posso migliorare il rapporto con i miei genitori e la mia famiglia lavorando con le mie Vite Passate?

Ci sono persone che trascorrono la propria esistenza senza mai farsi alcuna domanda. E stanno bene. Poi ci sono le anime tormentate, oppure ci sono persone che si rendono conto essere in-

trappolate dentro **meccanismi che si ripresentano nella vita continuamente**.

Spesso sento dire ai miei pazienti, o durante i miei seminari: «Dottore, devo convivere con questo vuoto dentro che mi uccide lentamente, mi toglie la voglia di vivere, ma da dove mi arriva?».

Oppure: «Perché capitano sempre a me tutti gli stronzi? Perché in amore devo essere sempre così sfortunata e trovare persone che mi fanno solo soffrire?».

E ancora: «Perché mi comporto esattamente come mia madre (o come mio padre), per quanto mi sforzi di fare diversamente?!».

Ora, come psicoterapeuta posso rispondere a queste domande serenamente. Quel vuoto interiore si chiama depressione, trovi tutti gli stronzi perché non hai autostima, e ti comporti esattamente come i tuoi genitori perché hai imparato i loro modelli comportamentali e ti appartengono inconsciamente.

E potrei dare **strategie efficaci** per risolvere, anche brevemente, tutte queste situazioni, come faccio in consulenza su Skype da quando ho deciso di chiudere lo studio e vivere in Austria.

Ma la verità è che questo è **un primo passo**. Bisogna farsi però un'ulteriore domanda, in base alla mia esperienza personale e professionale:

«Nel mio percorso evolutivo, **cosa significa** quello che mi sta accadendo?».

Questo vale per tutto, perché ogni cosa che ci accade è un preciso messaggio della Vita. Il mio Maestro, Mikhael Raivavic, è stato in fondo per me proprio questo, un Maestro di Vita. Ed ho imparato da lui a credere che niente di tutto ciò che ci accade sia un caso. Ma che tutto accada per una ragione.

“La vita è uno specchio” mi diceva sempre.

Quando soffri, quando c'è qualcosa nella tua vita che non ti torna, quando **hai problemi grossi con la tua famiglia di origine** che non riesci a sanare con un semplice abbraccio, quando senti di non avere un posto nel mondo, quando **pensi di essere sbagliato** o di essere sfortunato, quando credi la vita ce l'abbia con te, o quando tu **ce l'hai con la vita**, ecco...
sei semplicemente lontano da te stessa, o da te stesso.

Ecco perché sono cinquant'anni che conduco seminari esperienziali per aiutare le persone ad avvicinarsi a se stesse, a scoprirsi per migliorare la qualità della propria vita.

E il prossimo evento sarà proprio sulle **Vite Passate e le Relazioni Familiari**, due giorni lontano da tutto, nella pace di un luogo tranquillo per ritrovare anche una pace interiore.

<http://giuseppearfredosucci.com/eventi/vite-passate-e-relazioni-familiari/>

La verità è che tutti i problemi di questo mondo hanno una sola origine: **l'inconsapevolezza.**

Siamo inconsapevoli di chi siamo. Di dove andiamo. Di cosa vogliamo. E del perché esistiamo.

Una frase che mi colpisce sempre molto in bocca alle persone è: “Ma io so chi sono!”.

E chiedo sempre: «Ne sei sicuro?»

Di solito la risposta è molto simile a questa:

«Certo, sono una ragazza molto curiosa, che crede nell'amicizia, che si impegna in quello che fa, e che sa quello che vuole».

Oppure: «Sono un padre di famiglia, sono un ingegnere, sono un lavoratore incallito, sono un uomo tutto d'un pezzo...»

Ci si identifica con il proprio lavoro, con le proprie passioni, o con le proprie credenze. Ci identifichiamo con quello che facciamo, con quello che pensiamo, e con quello che crediamo.

Ma non sappiamo **chi siamo**.

Semplicemente perché per rispondere a questa domanda ci vuole impegno, ci vuole “un lavoro interiore”.

Bisogna sgrassare, eliminare, tagliare, recidere tutte quelle parti di noi che in realtà sono solo maschere. E buttata giù la maschera, bisogna iniziare a scavare, e a scavare, e a scavare a piene mani dentro di noi, per lasciar emergere quella che è la *nostra* verità.

Le Vite Passate sono state per me un grosso aiuto in terapia, oppure ai miei seminari, perché mi hanno dato l'opportunità di aiutare i miei pazienti o le persone che partecipavano ad un corso, ad **uscire dal proprio guscio**.

Ho visto persone arrivare da me arrabbiate con la vita, persone tristi, persone infelici, persone smarrite e che si complicavano l'esistenza. **E le ho viste rinascere**. Ho visto in loro nascere e crescere una nuova consapevolezza, una nuova luce interiore, una nuova forza. La forza che deriva dal sapere “chi sei”.

Con le Vite Passate si possono guarire molti disturbi, ad esempio **stati d'ansia, attacchi di panico, fobie**. Ci sono bambini che nascono inspiegabilmente con la paura dell'acqua, o del fuoco, o dell'auto, e che si trascinano queste fobie fino da adulti. Ci convivono, senza una spiegazione.

La terapia reincarnistica (termine che ti spiego meglio più avanti) è utile anche per **disturbi della sfera sessuale**. Ad esempio ci sono donne che soffrono di **dispareunia**, di **candidosi recidive**, o di **vestibolodinia**, o che non raggiungono l'orgasmo.

Queste donne vivono il rapporto sessuale con dolore, con sottomissione, con paura, oppure con riluttanza. Anche inconsciamente.

Ci sono donne ad esempio che desiderano avere un rapporto sessuale, ma che di fatto sviluppano un disturbo fisico per non averlo, perché nel loro inconscio vive qualcosa che crea un rifiuto del rapporto sessuale.

Allo stesso modo ci sono uomini che soffrono di **impotenza**, di **ejaculazione precoce**, o di **disagi sessuali**, e che possono essere aiutati dallo scoprire le proprie vite passate.

Il lavoro delle Tue Vite Passate è come portare un faro nel buio. Trovando risposte che appartengono a te e a te soltanto. E che non sarebbero mai emerse da una normalissima seduta di terapia, o facendo quattro chiacchiere con gli amici.

Sono tante le strade che si possono percorrere in una terapia regressiva, in questo report che stai leggendo ora voglio parlarti nello specifico della relazione con la tua famiglia d'origine.

Perché iniziare dalla famiglia di origine?

Perché la famiglia in cui nasciamo è come un marchio a fuoco. È un imprinting che rimane nel nostro sangue, nei nostri pensieri, nei nostri comportamenti. E spesso, purtroppo, la famiglia di origine è luogo di conflitto.

Nella famiglia in cui nasciamo, specie verso i genitori, è facile che si creino incomprensioni, rabbia, rancori. Spesso non ci siamo

sentiti amati come avremmo voluto, altre volte abbiamo ricevuto ferite che sanguinano e restano aperte anche a distanza di cinquant'anni. Altre volte abbiamo detestato il comportamento dei nostri genitori ma senza accorgercene abbiamo creato una nuova famiglia con problemi simili.

La famiglia in cui nasci è **l'origine di tutto**. Tutto quello che riguarda questa Vita. Ecco perché è così importante partire da qui per scoprire chi sei, e che cosa vuoi.

E per dare un senso alla tua famiglia d'origine, per capire “come mai” sei nato proprio da tua madre e da tuo padre, è utile un lavoro sulle tue Vite Passate.

Puoi conoscere e sperimentare questo lavoro nel mio prossimo seminario sulle **Vite Passate e le Relazioni Familiari**:

<http://giuseppearfredosucci.com/eventi/vite-passate-e-relazioni-familiari/>

È un'esperienza che tante persone prima di te hanno già vissuto, e che sono state capaci di dare un senso “più alto” alla propria vita scoprendo le proprie vite passate.

I benefici di questa esperienza sono personali, ma investiranno tutte le persone che ti sono vicino, perché sarai più felice, e potrai rendere più felice anche chi è intorno a te.

Voglio parlatene meglio nel prossimo capitolo

2

Vite Passate e Relazioni Familiari

“Siamo tutti pezzetti di Dio
che camminano per la strada”

- Mikhael Raivavic



«Che fardello la mia famiglia!».

«Non sopporto mia madre, mi soffoca!».

«Il rapporto con mio padre è troppo difficile».

La relazione con i propri genitori non finisce mai, neanche quando saremo cresciuti, e avremo una nostra famiglia e dei figli, neanche quando avremo cinquant'anni e saremo economicamente realizzati e indipendenti. Neanche quando loro non ci saranno più.

La relazione con i tuoi genitori è per tutta la vita.

Semplicemente perché la vita è iniziata da lì.

Ci sono persone che hanno perso un genitore o entrambi che erano molto piccoli, e sono stati adottati. E indipendentemente da come sono stati accolti dalla nuova famiglia, cercheranno sempre quel legame con i veri genitori, anche se non ci sono più.

Per quanto sia importante questa relazione con i genitori, spesso **la famiglia è luogo di conflitti, di sofferenza, e di ferite** che rimangono a lungo nel nostro cuore.

Che sia per qualcosa che è successo e che non riusciamo a dimenticare, che sia per atteggiamenti o comportamenti che ci hanno ferito, il passato legato alla nostra famiglia di origine è molto difficile da lasciar andare.

A volte attribuiamo ai nostri genitori **la colpa di ciò che non ci piace di noi**, o della nostra vita. Ad esempio, possiamo dare la colpa a nostra madre se non ci piacciamo, o se non amiamo la relazione con il nostro corpo, ad esempio perché in sovrappeso. Altre volte diamo loro la colpa dei nostri fallimenti, sul lavoro, o in amore.

Quello che però non riusciamo ad accettare è che abbiamo scelto i nostri genitori.

- Imperfetti come sono, erano perfetti per noi.

Quando lavoro con le Vite Passate, mi meraviglio sempre di ciò che emerge dall'inconscio delle persone. E di come la famiglia in cui sono nati fosse in realtà proprio ciò di cui avevano bisogno.

È proprio attraverso questo lavoro, e grazie alla conoscenza che ho potuto sperimentare attraverso il cammino spirituale che ho fatto con il mio Maestro, che ho iniziato a credere che scegliamo la famiglia in cui nasciamo.

Scegliamo nostro padre. Perché é fatto in un certo modo.

E scegliamo nostra madre. Perché é fatta in un certo modo.

Il loro modo di essere serve a noi per comprendere. Per sperimentare gioie e dolori che plasmeranno la nostra vita e che, più di tutto, ci aiuteranno nel nostro percorso evolutivo.

L'unico inconveniente accade quando non siamo consapevoli di questo. Accade quando non sappiamo perché siamo nati in quella famiglia, che cosa ci volesse dire la vita attraverso i nostri genitori.

Non guardare soltanto se i tuoi genitori sono stati buoni o cattivi, non è questa la cosa importante per te. La domanda più urgente a cui devi rispondere è:

«Che cosa ho imparato da loro?».

Bene, queste prime pagine volevano creare una riflessione insieme a te, un punto di partenza. Ora però voglio entrare più nel merito delle Vite Passate e del perché le ritengo terapeuticamente utili.

Le Vite Passate e la Psicologia Regressiva: è tutto vero nei nostri ricordi?



La capacità di ricordare “vite passate” è oggetto di ricerche sistematiche, studi e sperimentazioni da più di trent’anni in molti paesi. Diversi **psicoterapeuti e ipnoterapeuti** sia in America che in Europa, hanno attestato attraverso numerose prove documentate con filmati e registrazioni lo straordinario lavoro della regressione a esistenze passate effettuato con i loro pazienti in stato di trance.

Eppure, malgrado le **numerose e autorevoli testimonianze**, la ricerca e la terapia delle vite passate vengono ignorate, anzi duramente stroncate dalla maggior parte degli psicologi e delle più importanti università del mondo.

La principale ragione risiede in ciò che il termine reincarnazione evoca: immagini di occultismo, possessione spiritica, esorcismo, o qualcosa di sospettosamente orientale. Quindi non scientifico, non certo, non dimostrabile.

Tuttavia le molteplici esperienze che ho vissuto in prima persona e quelle a cui ho assistito, nonché i risultati ottenuti, hanno maturato in me la convinzione che tutti noi abbiamo accesso – attraverso i sogni o l'ipnosi – a quello stato di **“memoria inconscia universale”** che ogni essere umano possiede. Questa “memoria universale” è come una smisurata banca dati che conserva i ricordi di tutta l'umanità. È ciò che Jung ha chiamato “inconscio collettivo”: pronto a rivelarsi alla nostra mente conscia in caso di bisogno.

La domanda delle domande, quella che tutti prima poi pongono o mi pongono, è: **“ciò che si sperimenta in una seduta di terapia regressiva è tutto vero?”**

È naturale chiederselo. È normale che ci si domandi se ciò che si sperimenta o si vede emergere da una seduta regressiva sia un'invenzione della mente fantasiosa o si tratti di autentici ricordi che affiorano dall'oscurità del nostro passato. Ma come anche per molte domande semplici su un fenomeno così complesso qual è la reincarnazione è difficile rispondere con un secco “sì, è vero” o un “no, è falso”.

È possibile accedere a questo **patrimonio informativo**. Nelle nostre cellule infatti custodiamo la traccia di tutte le conoscenze di coloro che ci hanno preceduto.

Fanno parte del nostro codice biologico: un potenziale esperienziale enorme, se ci viene offerta la possibilità di accedervi e di utilizzarlo.

Secondo la mia esperienza di psicoterapeuta e quella di altri autorevoli colleghi, ritengo che tra ricordo e fantasia non vi siano confini così netti di separazione: non è difficile convenire che in ogni

ricordo, di fatto, si introduce una buona dose di fantasia immaginativa.

Nei nostri ricordi, tanto delle vite passate quanto di quella presente, **l'inconscio interviene a ritoccare** per noi quelle lacune della memoria cosciente, rendendoci partecipi più da vicino di un'esperienza certo affascinante, ma sicuramente abbellita di particolari.

Come psicoterapeuta, come devo leggere quindi questi ricordi, queste reminiscenze di vite precedenti?

Ritengo che lo scopo di uno psicoterapeuta sia essenzialmente quello di aiutare il paziente a superare quella situazione disfunzionale che lo fa soffrire.

E se per fare questo utilizzo, strumenti risolutivi – quali potrebbe essere l'ipnosi regressiva – non ci si deve preoccupare unicamente della verità letterale di una storia che emerge, ma della **verità psicologica** che questa storia rivela.

Possiamo leggere nei disturbi e nei sintomi di oggi la memoria di esperienze passate?

L'esistenza di un nesso tra vite passate e problemi fisici è stata confermata più volte da autorevoli autori, quali Arthur Guirdham, Morris Nerheron, Trutz Hardo, Roger J. Woolger, Helen Wambach.

Quello che invece a me interessa, come terapeuta, è la **storia emotiva**, il racconto che emerge da una regressione alle vite passate.

Perché è in questa storia, ad ogni modo, **la chiave di guarigione**, o di comprensione di quella persona.

Se ti interessa conoscere la tua storia emotiva e le immagini che il tuo inconscio può elaborare in una seduta di regressione alle vite passate, cogli l'occasione del mio prossimo evento:

<http://giuseppealfredosucci.com/eventi/vite-passate-e-relazioni-familiari/>

La nostra mente vuole razionare e controllare ogni cosa, vuole risposte sempre certe e sicure. Ma la verità è che, per fortuna, la vita avrà sempre quella componente di mistero che sfugge ai nostri comandi.

Per di più, quando parliamo di **inconscio**, di **anima**, e di **coscienza**, ci avviciniamo a sfere fugaci, a mondi sommersi che se saputi ascoltare sanno raccontare ogni cosa, ma non con la bocca della mente.

Per ascoltare l'inconscio bisogna mettere da parte la razionalità, semplicemente perché l'inconscio ne è l'opposto.

Dunque perché chiedersi fino all'esaurimento se le vite passate esistono realmente oppure no?

Ciò che conta, ciò che è sempre emerso nelle mie terapie e nei percorsi in cui ho guidato ormai centinaia di persone, è che la terapia regressiva funziona.

Indipendentemente da che uno creda, pensi, o ragioni.

Funziona, perché funziona il potere delle storie, e del nostro inconscio. Il mio lavoro quindi è semplicemente quello di raccogliere queste storie e dare al paziente o alla persona gli strumenti necessari a integrarle nella propria vita, per dare un senso più profondo alla propria esistenza.

L'inconscio è nostro amico e sa cosa fare per guarirti

Far emergere ricordi e reminiscenze di altre vite aiuta a sciogliere i nodi di questa vita, aiuta a comprendere la famiglia in cui siamo nati, e quella che andremo o abbiamo già creato a nostra volta.

L'esperienza di oltre cinquant'anni mi ha insegnato che il nostro inconscio ha **un fortissimo potere risanatore**. L'inconscio gode di una sua saggezza ancestrale, a cui bisogna soltanto accedere per poter avere beneficio.

Ricordo di una mia paziente, Angelica, che aveva una gran paura ad andare in regressione e ricordare una sua vita passata. Credevo sarebbero emerse reminiscenze troppo dolorose, e aveva timore e riluttanza nel ricordarle.

Le chiesi di fidarsi del suo inconscio, perché attraverso le tecniche corporee ed emozionali con cui porto i pazienti in regressione, **l'inconscio avrebbe lasciato emergere solo quei ricordi del passato che siamo in grado di gestire e di integrare nella nostra personalità, a livello conscio**.

Ognuno di noi infatti rievoca frammenti di vissuti, episodi, piccoli particolari significativi in cui trova risposte e soluzioni a condizioni difficili, situazioni di disagio o malattie vissute attualmente.

Nessun essere umano ricorda "tutto quanto": solo ciò che è necessario ad aiutarlo. È questa la grande saggezza della nostra dimensione intuitiva, il grande potere che l'inconscio racchiude.

La ricerca e l'esplorazione delle vite passate conduce, a mio parere, a stati di espansione della coscienza che trascendono le nostre limitate possibilità di percezione.

Dentro di noi prende forma l'idea che esiste un diverso piano della coscienza: dove l'intelletto umano non può né sondare, né comprendere, né spiegare razionalmente ciò che incontra.

È attraverso il risveglio della coscienza – e non attraverso una somma di conoscenze intellettuali – che ci si può spogliare piano piano delle proprie situazioni problematiche in cui si è rimasti invischianti per troppo tempo e per le quali abbiamo spesso a lungo sofferto senza guarire.

È forse il caso di dire che sta nascendo **un nuovo approccio psicologico**, nuove indagini conoscitive che escono da una tradizione ormai configurata e spaziano su altri percorsi. Questa psicologia nuova vuole trattare, dell'essere umano, anche quella componente immortale che la tradizione ha sempre definito "anima".

Del resto, come dico sempre "La psicologia è la conoscenza dell'anima, non della mente". E il termine stesso *psicologia*, nella sua antica etimologia, significa proprio "studio dell'anima".

Questo percorso richiede molta attenzione e **serietà**, e bisogna affidarsi alla guida di una persona esperta, e non improvvisata. Essere sensibili, o sensitivi, non è sufficiente.

La rievocazione di ricordi può anche non essere difficile da indurre, e chiunque può forse imparare delle tecniche ipnotiche.

La vera difficoltà, quella per cui ci vuole una seria preparazione, sta nell'aiutare la persona a elaborare quei ricordi ai fini di una guarigione.

L'improvvisazione di un percorso terapeutico rende i ricordi emergenti e l'interpretazione piuttosto banale, si finisce con il credere a

ciò che si ricorda e interpretarlo secondo la chiave di lettura data-
ci da chi improvvisa.

Tutt'altro invece è una terapia regressiva fatta con preparazione e
soprattutto con la conoscenza di tutti quegli **strumenti terapeuti-
ci** che solo uno psicoterapeuta può avere.

Adesso però voglio parlarti del metodo che in tanti anni ho elabo-
rato per portare in regressione alle vite precedenti l'inconscio, e
che puoi sperimentare al mio seminario **Vite Passate e Relazioni
Familiari:**

<http://giuseppealfredosucci.com/eventi/vite-passate-e-relazioni-familiari/>

Si chiama...

3

L'Ipnosi Regressiva Emotiva e il Respiro Integrante

“A colui che non avrà saputo che
amare corpi, forme, apparenze, la
morte toglierà tutto. Chi ama le ani-
me, le ritroverà.”

– Victor Hugo



Come faccio a ricordare una mia vita passata?

Forse, a questo punto, ti stai facendo questa domanda.

Lasciamo stare i fenomeni da baraccone, i pendoli e le sfere magiche. Come ti ho promesso, ti propongo qualcosa di scientificamente valido, e sperimentato.

Ricordare una vita passata non è così difficile come può sembrare, **ci sono diversi modi per farlo**. Ma come ti dicevo nel capitolo precedente, la differenza fra un metodo regressivo e un altro, è data da almeno due elementi:

- La capacità di operare una trasformazione dentro di noi
- Il percorso di elaborazione del vissuto inconscio

Per questo motivo, voglio darti la mia opinione professionale basata su un'esperienza maturata in cinquant'anni di ricerche personali e terapeutiche.

Le induzioni guidate con centinaia di persone

Ci sono personaggi noti che hanno fatto un lavoro encomiabile nel tentativo di rendere la terapia regressiva e reincarnistica uno strumento valido e riconosciuto scientificamente e dal punto di vista psicologico.

Tuttavia, la mia esperienza mi porta a non credere ai metodi regressivi proposti solitamente in queste circostanze.

La maggior parte di questi personaggi famosi infatti riuniscono centinaia, se non migliaia di persone in una sala di teatro, per portarle in regressione stando sul palcoscenico. È uno stile di stampo americano, che ha i suoi pregi, e i suoi limiti.

Le regressioni fatte in queste circostanze infatti risultano molto deboli, per svariate ragioni che ho potuto io stesso sperimentare partecipando a questi corsi in giro per il mondo.

Come si può ascoltare se stessi in mezzo a centinaia di altre persone? I nostri ricordi, o meglio le immagini che giungono dalla regressione sono di dubbia efficacia, perché influenzati dalla situazione che si sta vivendo:

- Il terapeuta sul palcoscenico esercita un forte **potere suggestivo**, che impedisce di lasciar emergere verità sincere e proprie. Lasciandosi suggestionare dall'enfasi e dall'emozione del momento, i ricordi del nostro inconscio si alterano.
- Le persone accanto a noi influenzano **il nostro stato emotivo**. Le lacrime o i sospiri della persona accanto, o magari la risatina della persona seduta dietro di noi. In quelle circostanze è difficile mantenere uno stato percettivo, e non lasciarsi influenzare.

Inoltre, questo tipo di esperienze ha un altro limite importante: si svolgono solo su **un piano mentale**.

Non ci si alza dalla sedia per uno, due, tre giorni.

Si resta seduti, ad ascoltare un personaggio noto che racconta cosa ha fatto, come è successo, cosa ha scoperto. Non si è centrati su se stessi, si è centrati su di lui. E restando praticamente immobili, questa esperienza viene filtrata unicamente dalla nostra mente.

E la mente, mente.

La mente è razionale, la mente distorce in base a quello che vuole sentirsi dire o fare, la mente non conosce il linguaggio dell'inconscio.

In questo tipo di approccio manca il corpo, l'unica vera sede della nostra memoria emotiva. **È il corpo la chiave di accesso al nostro inconscio**, ai nostri ricordi primordiali, ancestrali. Alla nostra memoria fatta di dolore, o di piacere.

Inoltre, in mezzo ad una folla di centinaia di persone, la regressione resta un semplice stato di *trans superficiale*, a cui non fa seguito alcun strumento di elaborazione.

Per questo ritengo più efficaci i piccoli gruppi, dove il terapeuta ha il tempo, la giusta calma e soprattutto la disponibilità di guidare le persone in regressione ma anche di aiutarle a elaborare e integrare quei ricordi emersi nella propria vita quotidiana. Ed è quello che puoi fare nel mio prossimo seminario:

<http://giuseppealfredosucci.com/eventi/vite-passate-e-relazioni-familiari/>

Le regressioni stile “americano” restano un buon modo di diffondere un pensiero, uno show il cui palcoscenico, se non altro, si impegna a indurre le persone a riflettere, e non solo a distrarsi. Ma rimangono a mio avviso tali, uno show.

Le sedute di ipnosi regressiva

Le sedute di ipnosi regressiva restano lo strumento al momento più valido ed efficace, ed anche il più usato. Sono sessioni one-to-one, in cui il terapeuta usa l'ipnosi regressiva per portare il nostro inconscio a ricordare vite passate. Tuttavia, anche questo tipo di metodo **manca di due elementi** che la mia esperienza mi hanno suggerito invece essere essenziali in questo tipo di lavoro:

- il coinvolgimento del corpo
- la purificazione della memoria cellulare.

In pratica, le sedute di ipnosi portano sempre su un piano mentale il paziente, che non percepisce a livello corporeo le sensazioni, se non lievemente.

Inoltre, la memoria a cui accediamo porta in sé gioie e dolori, spesso molto più dolori che piaceri. Ed è importante aiutare il paziente a **eliminare nel proprio corpo questa memoria emotiva**.

Poiché sono le nostre cellule le custodi della nostra memoria emozionale, e non la nostra mente.

Conosci la differenza tra catarsi e abreazione?

I metodi usuali di elaborazione dei propri vissuti prevedono generalmente tecniche “catartiche”, cioè **tecniche liberatorie** in cui le emozioni vengono sprigionate *velocemente*: le persone piangono forte, si scaricano, ridono istericamente, o hanno scatti e reazioni molto esasperati rispetto alla normalità. Ma questo tipo di approccio è **a mio avviso inutile**: finito il tempo delle lacrime, in breve si ritorna esattamente a come si era prima. Le tecniche catartiche infatti liberano “momentaneamente” da emozioni represses, ma **non sono risolutive**. E’ un po’ come quando si ha uno scatto d’ira e subito dopo si sta meglio, il problema è rimasto e tornerà sicuramente a farci arrabbiare.

Invece le tecniche “abreative” sono tutte quelle **tecniche psico-emozionali che fanno interiorizzare le emozioni**, senza tante “scene”, ma portano la persona ad una **profonda percezione** di se stessa, aiutandola in questo modo a modificare quelle strutture limitanti che stanno sabotando la sua vita.

Ecco perché mi sono dedicato, negli ultimi dieci anni, ad elaborare **un metodo** capace di coinvolgere **il corpo, l’inconscio** e le **emozioni** in un percorso regressivo a vite precedenti. Usando solo tecniche *abreative*.

Te lo presento.

Ipnosi Regressiva Emotiva (I.R.E.)

Dopo aver sperimentato per anni i benefici di un lavoro sulle vite passate, con i miei pazienti e con le persone che ho seguito ai miei seminari, ho ideato un mio personale metodo di regressione: **l'Ipnosi regressiva Emotiva (I.R.E.)**

L'ipnosi regressiva non è altro che lasciarsi guidare dalla voce del terapeuta, che induce il tuo corpo al rilassamento e i ricordi a riaffiorare... lasciandosi guidare ci si abbandona a se stessi, in uno spazio interiore in cui ci permettiamo di ricontattare la parte più profonda di noi.

In realtà, durante l'induzione ipnotica **sei sempre cosciente**, e ti prego di lasciar stare tutti quei luoghi comuni che vogliono descrivere l'ipnologo come capace di controllarti e farti fare ciò che vuole. In ipnosi non può accadere niente che tu non voglia che accada, ma non razionalmente, bensì con la tua parte più vera e profonda. Per questo **l'ipnosi è un'esperienza sicura**, di cui avere fiducia.

Inoltre, l'ipnoterapeuta esperto sa come modulare la voce, le pause, il respiro, sa come gestire le parole per evocare in te sensazioni piacevoli e per permetterti di ricordare suggestioni profonde.

L'Ipnosi Regressiva Emotiva è una mia personale elaborazione della semplice ipnosi regressiva.

Grazie a questa tecnica, è molto facile andare in ipnosi e poter contattare le proprie emozioni. Perché i ricordi delle vite passate non sono ricordi razionali, bensì sono ricordi legati alla nostra memoria emotiva, e alla nostra memoria energetica.

Come spiego ai miei seminari esperienziali, dove porto le persone a rivivere dolcemente le proprie vite passate, l'ipnosi emotiva è **uno strumento intimo**, un mezzo che deve farti sentire al sicuro dentro di te.

Al centro quindi non ci sono io, con le mie idee, con le mie interpretazioni, con le mie elaborazioni.

Al centro di questa esperienza magica ci sei tu.

Con le tue verità.

Con i tuoi ricordi.

Con le tue interpretazioni.

A volte mi è capitato che qualche partecipante al seminario si arrabbiasse con me e mi dicesse: «Senti Giuseppe, io voglio la tua interpretazione. Sei tu l'esperto, insomma, devi dirmi tu come devo prendere questi ricordi».

Alla fine sono proprio queste le persone che mi ringraziano più delle altre, perché ho dato loro quella fiducia che a loro stessi mancava: la fiducia nella **propria capacità di ascolto**, di intuizione.

Durante i miei seminari il mio compito è guidare le persone in uno stato percettivo, di **interiorizzazione**. Uno stato di pace, di quiete, oppure anche di follia e di caos, ma il tutto finalizzato ad aiutarti a sentire una ed una sola voce: la tua.

Questo è quello che ho imparato essere più efficace, come terapeuta, ed è quello che mi ha insegnato il mio Maestro, Mikhael.

Con lui non ricevevo molte informazioni. "Le troppe informazioni disinformano e confondono" mi diceva spesso. Con lui vivevo l'esperienza, prima della parola. E in quell'esperienza in cui lui mi portava, ritrovavo tutto me stesso.

Più forte, più fiducioso, più intuitivo di prima.

Respiro Integrante (R.IT.)

Ma la sola induzione ipnotica non è sufficiente, come ti dicevo serve un coinvolgimento del corpo, e **una purificazione della nostra memoria cellulare.**

Tutto questo è reso possibile solo da una tecnica:

- Il respiro integrante (R.I.T)

In realtà, le tecniche di respirazione sono millenni che vengono usate come strumento di canalizzazione energetica, e di purificazione.

Io stesso, che ho fondato l'I.S.F.I.Y (Istituto Superiore Formazione Insegnanti di Yoga) e che sono stato co-fondatore della Federazione Italiana di Yoga, ho insegnato per anni le tecniche di Pranajama, cioè le tecniche di respirazione della tradizione yogica.

Il respiro è la forma di **purificazione energetica** più potente che abbiamo a disposizione per svariati motivi, che hanno tutti una spiegazione scientifica:

- I polmoni eliminano oltre **il 70% delle tossine corporee**
- La respirazione **ossigena il sangue**
- Il respiro aiuta **la respirazione cellulare** e la purificazione delle cellule.

Ci sono delle tecniche, cosiddette di *respirazione circolare*, che riescono a guidare la nostra mente in **uno stato di trance**, durante il quale il nostro corpo mette in atto una potentissima rigenerazione ed **elimina blocchi emotivi** ancorati nel nostro corpo.

In un percorso di elaborazione delle tue vite passate, è indispensabile rimuovere la “carica emotiva” dei ricordi emersi.

Il Respiro Integrante permette di farlo. Si sciolgono **nodi tensionali**, stati emotivi di **stress e ansia, paure e fobie ataviche, blocchi emozionali** che si sono radicati nelle cellule del nostro corpo.

Sono migliaia le persone con cui ho potuto testare e migliorare di volta in volta questa tecnica e che hanno sperimentato il potere rigeneratore del respiro.

Ora puoi farlo anche tu, prendendoti due giorni di pausa da tutto per vivere un’esperienza unica, che forse non ti ricapiterà mai più nella vita. Dai un’occhiata al programma del mio prossimo seminario sulle Vite Passate e le Relazioni Familiari:

<http://giuseppearfredosucci.com/eventi/vite-passate-e-relazioni-familiari/>

Questo strumento infatti non sprigiona le emozioni in una “catarsi”, in una liberazione cioè momentanea del proprio dolore, ma porta ad una **trasformazione interiore definitiva**.

Te lo voglio dire con le parole di Loretta, una donna che mi ha seguito il mio lavoro per tanti anni e che partecipa spesso ai miei seminari ben consapevole di volersi conoscere ed evolvere:

“Dopo un respiro integrante non sei più la stessa persona. Non sei più quella di prima, sei qualcosa di nuovo”.

Le tecniche abreative del Metodo Dr. Succi®

Si fa solo questo ad un mio seminario sulle Vite Passate?

Certo che no. Questo tipo di esperienza include tutta la mia conoscenza di oltre **cinquant'anni di viaggi, e ricerche in tutto il mondo.**

Ad un certo punto, ho sentito l'esigenza di elaborare in un corpo unico questa conoscenza, e di creare un metodo: il Metodo Dr. Succi.

In questo metodo sono incluse moltissime **tecniche psico-emozionali**, di cui la maggior parte include sempre il mio amico corpo:

- meditazioni simboliche
- rituali energetici
- danze e movimento creativo
- esperienze legate alla vita (molto difficili da descrivere, si possono solo vivere)

Credo così tanto nel potere del nostro corpo e delle nostre emozioni da aver incentrato tutto il mio metodo esperienziale su questi due straordinari strumenti.

Vale la pena però accennarti di un'altra tecnica che di solito porto a questi corsi live sulle Vite Passate: si chiama *il tocco prenatale*.

Il Tocco Prenatale: ricordarsi prima della nascita

Piace moltissimo alle persone per la dolcezza che evoca, sia agli uomini che alle donne. Questa tecnica agisce sui nostri recettori inconsci e ci trasporta in una piacevole dimensione di rilassatezza.

In questa dimensione di abbandono e di **fiducia**, si correggono **paure, ansie, e distorsioni emotive** vissute addirittura prima della nascita.

Questo tipo di tecnica è un completamento di quello che ritengo il primo step per chi vuole avvicinarsi alle proprie vite passate.

Il percorso terapeutico dei miei seminari infatti solitamente si svolge in **tre fasi**, tre gradini di esplorazione e conoscenza:

- **le vite passate e la famiglia di origine**
- **le vite passate e la coppia**
- **le vite passate e il nostro destino.**

Il tocco prenatale è uno strumento che serve a integrare i ricordi emersi di vite precedenti, per maggior precisione i ricordi della vita immediatamente collegata a questa.

E serve a integrare questo vissuto per migliorare la relazione con la propria famiglia di origine, per sciogliere incomprensioni e antichi dolori, e per **modificare dentro di noi al percezione dei ricordi negativi.**

Inizia a contattare le tue Vite Passate con un semplice esercizio

Per iniziare fin da subito, come promesso, a contattare le tue Vite Passate, a smuovere un po' di polvere sui ricordi, e iniziare a creare collegamenti significativi in quello che ti sta accadendo in questa vita, ti propongo questo semplice ma efficace esercizio.

**Fai un elenco di tutte le situazioni della tua vita che ti sono capitate di strano, e che potrebbero ricollegarsi a reminiscenze.
Rivolgi l'esercizio in particolar modo ai ricordi che hai con la tua famiglia di origine.**

Per fare questo esercizio, ti serve tempo, carta e penna (non usare cellulare o tablet o computer per scrivere ma una semplicissima carta e penna, perché è scrivendo con la mano che attiviamo i ricordi emozionali).

È preferibile un luogo che ti ispiri calma e fiducia, dove ti senti al sicuro, e possibilmente dove ci sia silenzio e nessuna distrazione.

Può essere la tua camera, un prato, un punto panoramico, quello che vuoi tu.

Prima di iniziare, respira. Respira normalmente, però porta semplicemente l'attenzione al tuo respiro.

Poi porta una mano sulla pancia, e mentre inspiri gonfiala più che puoi. Espira dolcemente, sgonfiando l'addome e ascoltando la mano che segue il movimento del tuo addome.

Fallo per **3 volte**, cioè per tre respirazioni complete.

Poi inizia, scrivi. E fallo senza rifletterci troppo su.

Infine, chiudi tutto, e **non rileggere niente**. Mai più.

Prendi il foglio su cui hai scritto, piegalo, e poi brucialo, o strappalo in mille pezzi per gettarlo al vento. Se sei in casa, non gettarlo nella spazzatura. Non è un bel gesto per i tuoi ricordi.

È preferibile bruciare questo foglio, e se proprio non puoi, almeno strappalo e poi portalo in luogo all'aperto in cui lasciare i pezzetti. Sotto un albero, sotto un fiore, in un parco, in un fiume, dove vuoi tu.

Questo esercizio non deve servire a ricordare una Vita Passata.

Deve servire a contattare il tuo inconscio, e lasciarti guidare dalla sua intuizione nel trovare dei collegamenti significativi con quello che ti è accaduto e ti accade nella vita quotidiana.

È come mettere **un evidenziatore** a fatti e circostanze che per te hanno **un valore simbolico** significativo. Fatti ed eventi che ti hanno colpito particolarmente, spinto a riflettere o a farti domande, con la sensazione, se l'hai avuta, che ciò che è successo volesse "dirti qualcosa". Che ci fosse un messaggio per te.

Se non ti viene in mente nulla, al momento, non stressarti. Non preoccuparti. Va bene così, significa che hai bisogno di un'espe-

rienza più profonda. E dell'aiuto di un terapeuta a lasciar emergere dei collegamenti significativi nella tua vita.

Se invece riesci a fare un elenco, anche piccolo, o grande che sia, lascia stare le interpretazioni. Non interpretare, non toccare niente.

L'inconscio non vuole forzature.

Sarà lui a dirti, mentre meno te lo aspetti e quando proprio non ci pensi, quale sia il vero significato di quello che hai sentito.

E se vuoi proseguire questo meraviglioso viaggio, se vuoi ottenere i benefici di un percorso sulle tue Vite Passate, se vuoi migliorare le tue relazioni familiari e vivere più serenamente, approfitta di questa occasione, perché non so quando ricapiterà.

Ogni tanto, nella vita, bisogna avere il coraggio dell'ignoto. Buttarsi in qualcosa che sconvolga la nostra routine, per scoprire il piacere di ritrovarsi e rinnovarsi.

Puoi scegliere di farlo, e io ti aspetto.

<http://giuseppealfredosucci.com/eventi/vite-passate-e-relazioni-familiari/>

A presto,

Dr. Succi