

Dr. Piero Calvi Parisetti



Un vero aiuto per il
dolore del lutto

Introduzione

Nota personale dell'autore: da 35 anni vivo, lavoro, parlo e scrivo in inglese. Tutti i miei libri, i miei articoli, le mie lezioni e presentazioni sono in inglese. Gli articoli di questo opuscolo, quindi, sono stati originariamente scritti in inglese e solo recentemente tradotti in italiano. La traduzione è un processo lungo e tedioso che non posso, per questioni di risorse, affidare ad un professionista nel caso di materiale in libera circolazione come questo. Chiedo quindi anticipatamente venia ai lettori per le inevitabili "ruvidità" di alcuni passaggi ed il frequente uso di acronimi inglesi.

La sofferenza causata dalla morte di una persona cara è tra le esperienze umane più dolorose. È anche, purtroppo, uno delle più comuni. Proprio come ogni persona è unica, tuttavia, ogni perdita è unica e la reazione di ogni individuo alla perdita è unica. La ricerca medica mostra che non esiste un modo "giusto" o "sbagliato" per affrontare il dolore e che non ci sono persone "migliori" o "peggiori" di fronte a una sofferenza così intensa.

A seguito di una perdita, la maggior parte delle persone sperimenta quello che viene definito un normale lutto: un periodo di intenso dolore, intorpidimento e persino senso di colpa o rabbia. Mentre per molte persone questi sentimenti si attenuano gradualmente, per alcuni i sentimenti di perdita sono devastanti e non migliorano con il passare del tempo. Questo è chiamato lutto complicato, o cronico, una condizione debilitante che richiede un'attenzione professionale.

Il problema è: che tipo di attenzione professionale?

Questa miniserie di articoli descrive in qualche profondità parte dell'evidenza scientifica che sostiene l'approccio innovativo e "senza compromessi" che propongo per la terapia del lutto. Per "senza compromessi" intendo un approccio che rimane basato sulla scienza e sull'evidenza, ma che ammette apertamente l'esistenza di una vita dopo la morte. Niente giri di parole, niente atteggiamenti politicamente corretti per non irritare i cosiddetti scettici - diciamo chiaramente alle persone in lutto (e ai morenti) che la morte come la intendiamo comunemente non esiste - non come una questione di fede o di pio desiderio, ma sulla base di una grande quantità di prove convincenti.

In questa mini-serie, esamineremo il lavoro di altri che hanno perseguito approcci "non tradizionali" per aiutare le persone a riprendersi dal dolore. Tutti questi approcci hanno tre cose in comune: a) sono stati introdotti o studiati da scienziati, medici o professionisti della salute mentale; b) implicano o si basano direttamente sull'esistenza di un aldilà; e c) sono straordinariamente efficaci. In ultimo, descriverò brevemente il mio proprio approccio, derivato dalle tecniche di psicoterapia cognitiva.

Il motivo principale per guardare a questi approcci non tradizionali è la loro efficacia. Potremmo infatti chiederci: abbiamo bisogno di approcci alternativi alla terapia del lutto? Non siamo soddisfatti dei metodi comunemente disponibili? Ahimè, no, assolutamente no.

Il mondo della terapia del lutto "tradizionale" è completamente dominato da due modelli teorici, usati in combinazione. In primo luogo, abbiamo l'idea, inizialmente proposta da Sigmund Freud nel 1917 e poi accettata in maniera non critica da generazioni di successori, fino ai primi anni 1990, che il lutto si risolve distaccandosi dalla persona amata. In secondo luogo, come proposto da Elizabeth Kubler-Ross nel 1969, questo distacco avverrebbe

attraverso i famosi “cinque stadi del lutto”, al termine dei quali la perdita viene accettata ed il lutto risolto.

È stato ben dimostrato, purtroppo, che queste sono di fatto teorie, concepite da persone molto intelligenti ma senza alcun fondamento empirico e praticamente con supporto sperimentale nullo. La ricerca indica che le persone *non* si distaccano, ma piuttosto mantengono una intensa relazione psicologica con il defunto che perdura e cambia in natura nel corso degli anni. Nel caso poi dei “cinque stadi”, la ricerca indica chiaramente che essi non esistono. Di fatto, la stessa dottoressa Kubler-Ross, verso la fine della sua vita, ammise apertamente che questo non era un modello universalmente applicabile e che non pensava che tutti dovessero passare attraverso le fasi in sequenza. Tuttavia, poiché il modello è semplice, logico e accattivante, si è diffuso come un'epidemia di colera, “infettando” l'intera professione della terapia del lutto ed espandendosi in altre aree della psicologia e della sociologia (si parla comunemente delle fasi del lutto dopo la perdita del lavoro, dopo un divorzio, dopo una valutazione professionale negativa e... dopo aver scoperto che l'ultimo modello di iPhone non è come ci si aspettava!).

Che dire? Ebbene, se gli approcci tradizionali funzionassero, il fatto che siano basati su premesse per lo meno traballanti non avrebbe alcuna importanza per le persone in lutto. Ma, ahimè, non funzionano.

In un articolo del 2007 (“Che ne è stato della terapia per il lutto? Una valutazione dei fondamenti empirici del nuovo pessimismo” pubblicata su *Professional Psychology: Research and Practice*), i ricercatori Larson e Hoyst sottolineano il drammatico consenso prevalente tra i professionisti secondo il quale la terapia del lutto è, nei casi migliori, inefficace, e nei casi peggiori addirittura dannosa per i clienti in cerca di aiuto. Allo stesso modo, in una meta-analisi del 2008 su decine di studi che misuravano i risultati del trattamento psicoterapeutico del lutto (“L'efficacia degli interventi psicoterapeutici per le persone in lutto: una comprensiva analisi quantitativa” pubblicata sul prestigioso *Psychological Bulletin*, Currier, Neimeyer e Berman hanno rivelato un “quadro scoraggiante per la terapia del lutto” che offre “pochi o nessun beneficio al di là di quanto offerto dalle risorse interne delle persone stesse e del passare del tempo”.

Gli interventi tradizionali si basano quindi su modelli teorici non supportati dall'evidenza, e non sembrano funzionare. Eppure, questo è ciò che viene offerto alla stragrande maggioranza delle persone in lutto. Questo è ciò che ottengono, ciò per cui pagano.

La buona notizia, tuttavia, è che gli interventi e le esperienze non tradizionali di cui parleremo nelle pagine seguenti hanno ripetutamente dimostrato di diminuire drasticamente e persino alleviare completamente il dolore. La ricerca scientifica – sì, la stessa “scienza” che troppo spesso ridicolizza le nostre affermazioni sull'aldilà – mostra che gli approcci che implicano l'esistenza di un aldilà *funzionano*.

Permettetemi di concludere questo primo articolo con una citazione molto eloquente, che cattura e riassume perfettamente il mio intero approccio alla terapia del lutto. Non viene da un guru New Age o da un maestro spirituale autoproclamatosi. Proviene dal dottor Carl Wickland, direttore del National Psychopatic Institute di Chicago, negli Stati Uniti.

“Che ne sarà dei morti? Questo problema è di vitale interesse per il paziente sul confine della transizione, dubbioso su quello che lo aspetta, o forse terrorizzato per la sua possibile condizione all'indomani della morte. Non è forse la parte più nobile della

vocazione del medico, in tali situazioni, di assicurare il suo paziente, basandosi sulla propria conoscenza dei fatti, che non c'è morte, ma una nascita in nuovi campi di attività e opportunità nelle sfere mentali superiori?"

1. Lo *psicomanteo* del Dr. Raymond Moody

Un Oracolo dei Morti per il XXI secolo?

Nell'antica Grecia, chi voleva consultare quello che oggi chiameremmo un indovino non doveva allontanarsi dai principali centri urbani. Il famoso Oracolo di Delfi, ad esempio, che pronunciava dichiarazioni notoriamente ambigue sul futuro, si trovava a meno di 100 chilometri da Atene. Chi voleva entrare in contatto con i defunti, invece, doveva intraprendere un arduo cammino fisico e psicologico. Avrebbe viaggiato per centinaia di chilometri per raggiungere luoghi remoti, dove avrebbe trascorso giorni in grotte sotterranee preparandosi per l'importante culmine del processo. Questo consisteva nel guardare a lungo dentro calderoni pieni d'olio. Lì, dalla profondità apparentemente senza fondo dietro la superficie dell'olio, che rifletteva l'oscurità della grotta, debolmente illuminata da un fuoco lontano, apparivano i morti, dando alle persone l'incrollabile convinzione di essersi ricongiunte con i propri cari defunti e, ci viene detto, sollievo dalla sofferenza del dolore.

Apparizioni spontanee di morti sono comunemente riportate ancora ai nostri giorni. I referti medici mostrano che almeno la metà di tutte le persone il cui coniuge muore riferisce di aver avuto un contatto spontaneo con quella persona dopo il decesso. Segnalazioni simili provengono spesso da genitori che hanno perso un figlio. Questo fenomeno è di grande interesse per coloro che lavorano per alleviare le molte conseguenze negative di un lutto irrisolto. Da un lato, c'è un cupo consenso tra i ricercatori sul fatto che gli approcci psicoterapeutici tradizionali siano fondamentalmente inutili, nella migliore delle ipotesi, e nella peggiore possano effettivamente peggiorare i sintomi del lutto. Dall'altro, la ricerca indica che le persone che hanno avuto un'esperienza di comunicazione dopo la morte con una persona cara defunta, spontaneamente, attraverso un medium o con altre tecniche, mostrano miglioramenti marcati e duraturi nel loro benessere psicologico.

All'inizio degli anni 1990, il dottor Raymond Moody, psichiatra e poi professore di psicologia alla West Georgia University, era già una celebrità mondiale per essere stato il primo a pubblicare una ricerca, a metà degli anni '70, sul fenomeno delle esperienze di pre-morte, decise di sperimentare con i metodi usati dai greci 2,500 anni prima per vedere se queste benefiche esperienze di riunione potessero essere replicate al di fuori del dominio imprevedibile delle apparizioni spontanee. I risultati ottenuti da lui e da altri ricercatori sono andati ben oltre le aspettative: una parte significativa dei soggetti che si sono sottoposti a questa procedura sono assolutamente convinti di aver avuto un'esperienza di ricongiungimento con una persona cara deceduta. Questa metodologia fornisce oggi un quadro utilissimo per la ricerca e, ciò che è più importante, è stato dimostrato che esso fornisce una serie di effetti benefici per coloro che sono affetti dal lutto.

La procedura

La procedura dura per la maggior parte di una giornata e comprende un'importante fase di preparazione. In un contesto di terapia della parola, al paziente viene chiesto dal consulente di ricordare la persona cara defunta, indagando i ricordi, le emozioni e rivelando i dettagli della natura della relazione. Molto importante, viene discusso qualsiasi "affare incompiuto" o problema irrisolto che il paziente sente di avere con la persona deceduta.

Nella parte centrale della procedura, il paziente siede comodamente per un paio d'ore su una poltrona reclinabile in una sala di meditazione completamente buia, chiamata dal dottor Moody "psicomanteo" in memoria dell'Oracolo dei Morti nell'antica Grecia. Dietro la sedia, una luce fioca fornisce un minimo di illuminazione. Dalla poltrona reclinabile, tutto ciò che il paziente deve fare è guardare con molta calma in un grande specchio, che è posto su una parete di fronte, in una posizione leggermente più alta, in modo che non rifletta l'immagine del paziente stesso.

Dopo la seduta nello psicomanteo, il paziente ed il consulente passano un'altra ora discutendo dell'esperienza e delle sensazioni che ne derivano.

I risultati

Nel suo lavoro iniziale (1992), il dottor Moody ha riferito che circa la metà delle persone che si sono sottoposte alla sua tecnica hanno riferito di aver visto apparizioni di morti allo specchio. Altri ricercatori che utilizzano lo psicomanteo hanno avuto gradi variabili di successo nel produrre esperienze di riunione. I dottori Dean Radin e Jannine Rebman nel 1996 hanno anch'essi riferito che poco più della metà dei soggetti che hanno trascorso del tempo nel loro psicomanteo monitorato elettronicamente avevano percepito la presenza di una persona deceduta. Dianne Arcangel nel 1997 ha avuto ottimi successi, con 58 dei suoi 68 partecipanti (85%) che hanno avuto un'esperienza di riunione. 55 di loro hanno riferito di un'apparizione visiva come parte della loro esperienza. Il dottor Arthur Hastings e i suoi collaboratori dell'Istituto di Psicologia Transpersonale in California hanno fatto partecipare 27 persone al loro studio sullo psicomanteo del 2002. Di questi, 13 (48%) hanno descritto un'esperienza di ricongiungimento. Nel 2004, il dottor William Roll ha tenuto una serie di esperimenti di psicomanteo con 41 persone che cercavano un ricongiungimento con amici e parenti defunti. In questo caso, solo nove delle 41 persone (22%) hanno sperimentato un ricongiungimento.

Su un punto tutti i ricercatori sono d'accordo: le percentuali di successo nelle esperienze di ricongiungimento variano, e la natura del ricongiungimento può essere molto diversa - da un "senso di presenza" a voci, odori e tocchi, fino a immagini visive completamente formate del defunto, che parla e interagisce come nella vita reale - ma la maggior parte delle persone in lutto che attraversano un'esperienza di psicomanteo vede il proprio dolore ridursi sostanzialmente e un buon numero di indicatori di salute mentale migliorare sostanzialmente.

I critici sostengono che gli incontri potrebbero essere allucinazioni e la realizzazione di desideri di parenti in lutto. Il dottor Hastings, tra gli altri, sottolinea che, qualunque sia l'origine dei contatti, un ampio corpus di prove mediche dimostra che essi sono fonte di conforto e rassicurazione. Nella sua tesi di dottorato, ad esempio, Rebecca J. Mertz ha esaminato le misurazioni su scala Likert pre- e post-test con 100 partecipanti al suo studio sullo psicomanteo, dimostrando riduzioni statisticamente significative delle componenti del

lutto come i sentimenti di rabbia e colpa, nonché aumenti significativi delle emozioni positive. Nella sua ricerca, il processo di psicomanteo è comunemente descritto dai partecipanti come utile, curativo, confortante e fonte di pace. Inoltre, essi hanno spesso riportato che l'esperienza ha lasciato al partecipante un senso di benessere e una sensazione di serenità e accettazione. Quasi tutti i partecipanti hanno riferito fenomeni multi-sensoriali, interpretati come presenza fisica del defunto.

Allo stesso modo, nelle osservazioni conclusive del loro studio, il dottor Hastings e i suoi collaboratori affermano: "Le analisi statistiche dei questionari riempiti dai partecipanti indicano che ci sono stati forti cambiamenti nelle emozioni non risolte. I cambiamenti andavano in direzione di una risoluzione, guarigione e conforto. L'impatto di questo processo sulle emozioni e sulla vita delle persone è straordinario, visto che si tratta di un'esperienze che le persone hanno *una tantum*. Un'esperienza di riunione in uno psicomanteo può essere molto utile nella riduzione del dolore del lutto."

L'esperienza

Ora, questo è ciò che ci dice la ricerca. Ma credo di aver suscitato la vostra curiosità su in che cosa consista effettivamente l'esperienza. Non vedo modo migliore che lasciare che il Dr. Moody stesso descriva, come ha fatto nell'articolo pionieristico del 1992 sul *Journal of Near-Death Studies*, ciò che i soggetti del suo esperimento gli hanno riferito.

Mai una volta, durante la fase di pianificazione di questo esperimento, mi è venuto in mente che le apparizioni potessero parlare oltre che apparire. Eppure questo è esattamente ciò che è accaduto in sei dei sedici incontri di apparizioni. In questi casi, è stato riferito che tra soggetti e apparizioni avvenivano quasi-comunicazioni complesse. Si andava da poche parole di rassicurazione e amore a una comunicazione lunga, coinvolgente e interattiva.

Una giornalista sulla sessantina, stimata direttrice di un grande giornale, si recò nello psicomanteo sperando di rivedere il figlio che si era suicidato alcuni mesi prima. Quando apparve, le disse che stava bene e che l'amava. Durante un'altra sessione, un uomo di circa 30 anni ha visto la madre defunta che ha espresso sorpresa e curiosità su come suo figlio fosse arrivato dove si trovava. Una donna, una consulente di 44 anni, ha descritto lunghe conversazioni con il padre defunto.

In molte delle esperienze in cui non c'è stato alcuno scambio "verbale", c'è stata, tuttavia, una comunicazione di qualche altro tipo. Un uomo riferì che l'apparizione di sua madre riconobbe la sua presenza e gli comunicò non verbalmente che sentiva che la donna con cui si era recentemente fidanzato era buona per lui e che approvava. Quest'uomo era stato molto legato a sua madre, e questo rifletteva una preoccupazione che aveva in mente. Un altro uomo, uno psicologo, vide due suoi cugini. Sentiva che riconoscevano la sua presenza durante l'incontro.

Un'altra sorpresa è stata che non tutti i soggetti hanno incontrato la persona che si aspettavano di vedere. Un uomo d'affari di 70 anni ha trascorso una lunga giornata con me preparandosi a vedere suo padre. Al suo posto si presentò il suo socio in affari scomparso. Una donna cercò di vedere il marito, ma fu il padre a venire da lei.

I soggetti finora sono stati unanimi nell'affermare che ciò che è accaduto era del tutto reale. Quando ho chiesto a un sorridente oftalmologo di 55 anni quale fosse il suo

giudizio, se sentiva che la sua esperienza era una proiezione della sua mente, ha detto con enfasi: "Oh, no! Ho visto mia madre!" Una donna mi assicurò con assoluta sicurezza ed equanimità che era stata davvero con il padre defunto. Un giornalista ha insistito sul fatto che in realtà aveva visto e visitato suo padre durante la sua sessione nella cabina dello specchio.

Tredici dei soggetti hanno descritto un senso irresistibile della presenza dei loro cari perduti durante questi incontri, un sentimento che hanno espresso in frasi come "So che era lì" o "Ho sentito la sua presenza, sicuramente, quando ero nella cabina". Le apparizioni non si limitano allo specchio, e nemmeno allo psicomanteo. Un uomo è rimasto sorpreso nello scoprire che le apparizioni di tre dei suoi parenti defunti emergevano dallo specchio e lo circondavano mentre era seduto. Allungò la mano come per toccarli, chiedendosi in un primo momento se stessimo cercando di ingannarlo con una semplice mascherata, al che la sua mano sembrò passare attraverso le apparizioni, con sua grande sorpresa. Una donna sentì la presenza del nonno in modo così palpabile che lo sentì confortarla in un abbraccio.

Tutti questi incontri, per quanto sbalorditivi possano essere, sembrano del tutto naturali mentre avvengono. Non sembrano in alcun modo strani, spettrali o strani. Di certo non fanno paura. In ogni caso, finora, è il rapporto tra la persona defunta e il soggetto che sembra essere il fulcro di tutto l'incontro. Una volta che l'esperienza ha inizio, i soggetti tendono a concentrarsi sull'immediatezza della presenza delle persone defunte e semplicemente a relazionarsi con loro e a godere della loro presenza. Ogni soggetto finora ha lasciato intendere, in un modo o nell'altro, che per lui o lei l'incontro è stato vissuto principalmente come una guarigione del rapporto con quella persona.

2. Comunicazione con l'aldilà indotta

In questo terzo capitolo della mia mini-serie sugli approcci di consulenza per il lutto "basati sull'aldilà", esaminiamo l'affascinante lavoro dello psicologo clinico Allan L. Botkin.

Una potente tecnica psicologica

L'approccio di Botkin, che ha chiamato *Induced After-Death Communication* (a cui ci riferiremo d'ora in poi con l'acronimo inglese IADC), è una particolare applicazione della nota tecnica psicologica chiamata *Eye Movement Desensitisation and Reprocessing* (desensibilizzazione e rielaborazione tramite movimenti oculari). L'EMDR è stato introdotto dalla dottoressa Francine Shapiro in California ed è indicato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità - insieme alla Terapia Cognitivo-Comportamentale - come "le uniche psicoterapie raccomandate per bambini, adolescenti e adulti con Disturbo Post-Traumatico da Stress". Mentre si concentra sulla mano del terapeuta, al paziente viene chiesto di muovere gli occhi a sinistra o a destra ritmicamente e di concentrarsi su un pensiero, un sentimento, un'immagine o una sensazione disturbante.

Come nel caso dello psicomanteo, nella procedura IADC la parte dei movimenti oculari è preceduta da una parte di preparazione relativamente lunga, in cui, con l'aiuto dello psicologo, il paziente si concentra sull'evento traumatico (la tecnica è stata sviluppata in origine per curare i veterani americani, traumatizzati da esperienze di combattimento) o sulla perdita di una persona cara. Poi il terapeuta somministra i movimenti oculari mentre il paziente si concentra sulle emozioni e i pensieri negativi. Sorprendentemente, in un gran numero di casi, questa procedura produce un'esperienza di riunione, un incontro diretto, come nella vita reale, come una persona deceduta, che generalmente fornisce messaggi che ne confermano l'identità e danno conforto. In un certo numero di casi, la persona deceduta riferisce informazioni precedentemente sconosciute al paziente che poi vengono verificate.

In un'intervista del 2005 con l'autore Michael Tymn, Botkin ha detto:

“Ho scoperto l'IADC per caso nel 1995 mentre lavoravo con veterani di guerra psicologicamente traumatizzati in un ospedale della Virginia. I nostri pazienti, che hanno prestato servizio nella Seconda Guerra Mondiale, in Corea, in Vietnam e in Desert Storm, sono venuti da noi dopo aver rivissuto gli orrori della guerra nelle loro menti per molti anni. Nel 1995 io e i miei colleghi usavamo l'EMDR da alcuni anni e avevamo scoperto che con questa tecnica potevamo ottenere con regolarità risultati psicoterapeutici a un livello che pensavamo non fosse possibile. In breve, siamo riusciti ad eliminare molte delle componenti traumatiche dai loro ricordi. Ho quindi sperimentato una serie di varianti dell'EMDR e ho scoperto che alcune modifiche rendevano la tecnica standard ancora più efficiente.

Una volta che ho iniziato a incorporare questi cambiamenti, sono rimasto molto sorpreso quando circa il 75% dei miei pazienti ha riferito comunicazioni con i defunti durante la procedura. Dal momento che questi pazienti sembravano risolvere il loro dolore traumatico in misura ancora maggiore, ho riesaminato i miei appunti per scoprire se avessi fatto qualcosa di diverso quando si sono verificate queste esperienze. Ho visto che in effetti ho fatto qualcosa di diverso. Nei casi in cui si è verificata l'esperienza, ho fornito una serie aggiuntiva di movimenti oculari senza fornire alcuna istruzione specifica al paziente. Questa serie aggiuntiva di movimenti oculari ha indotto questa esperienza naturale. I movimenti oculari aggiuntivi hanno migliorato quella che ora chiamo la modalità ricettiva”.

L'esperienza di comunicazione dopo la morte è unanimemente descritta come molto diversa da tutte le altre esperienze. In particolare, essa è chiaramente diversa dalle allucinazioni. Tecnicamente, le allucinazioni sono percezioni senza un corrispondente input sensoriale, il che significa che le allucinazioni sono tutte nella nostra testa e non hanno nulla a che fare con alcuna realtà che esiste separata da noi. Le allucinazioni sono generalmente molto negative, variano considerevolmente nel contenuto da persona a persona e si pensa che siano un sintomo di un grave disturbo psicologico. È chiaro, tuttavia, che il contenuto delle esperienze IADC è sempre positivo, molto coerente in termini di contenuto tra persone diverse e molto curativo psicologicamente. C'è poi un'altra osservazione che indica che queste esperienze sono legate a qualche realtà che esiste separatamente da chi le ha: ci sono molti casi in cui due persone che si sottopongono alla procedura nello stesso momento hanno la stessa identica esperienza. Botkin chiama questo fenomeno “IADC condivise”.

Sulla base dell'esperienza di migliaia di casi (Botkin ha poi formato i suoi assistenti di psicologia clinica e l'approccio è stato poi utilizzato in modo molto più ampio, al punto che diverse dozzine di terapeuti qualificati ora operano in tutto il mondo), sono emerse altre

caratteristiche interessanti. In primo luogo, la procedura IADC funziona ugualmente bene per le persone che provano profonda tristezza o dolore e per quelle con poco o nessun dolore. In secondo luogo, il credere intensamente nell'aldilà sembra avere in realtà un effetto negativo sulla probabilità di avere un'esperienza di comunicazione con un defunto. Dice Botkin:

“Quando ho iniziato a usare l'IADC, lavoravo con pazienti che venivano per lavorare sui loro ricordi traumatici e non erano a conoscenza dell'IADC. Quando ho spiegato loro la procedura durante il corso della terapia, la stragrande maggioranza era molto scettica. In queste condizioni, la mia percentuale di successo è stata del 98%. Quando mi sono ritirato dal lavoro in ospedale e ho cominciato ad esercitare privatamente, ho preso in considerazione l'idea di offrire la garanzia ai miei clienti che avrebbero avuto un'esperienza di riunione: niente esperienza, niente parcella. Viste le mie percentuali di successo con gli scettici veterani che avevo assistito sino a quel momento, pensavo che la grande maggioranza dei miei pazienti privati avrebbe avuto un'esperienza e quindi avrebbe pagato per il mio servizio. Sono rimasto scioccato e costernato quando il mio tasso di successo tra le persone che sono venute a trovarmi per un IADC, e che non erano affatto scettiche, è sceso dal 98% a circa il 70%. Questo per me è stato finanziariamente un colpo, perché tre persone su dieci non pagavano... Sono convinto a questo punto che le persone che si aspettano o desiderano fortemente di avere un'esperienza hanno in realtà più difficoltà a comunicare: le loro aspettative interferiscono con la modalità ricettiva. Tuttavia, al di là delle mie difficoltà economiche, il fatto che il 70% delle persone che vengono a sottoporsi a una procedura IADC abbia effettivamente un'esperienza di riunione testimonia del potere dell'EMDR di aiutare a raggiungere questo stato naturalmente ricettivo”.

La cosa più importante è che IADC fornisce un altro esempio di un approccio “non tradizionale” alla consulenza sul lutto che, come ho detto nel post introduttivo: a) è stato sviluppato in un contesto scientifico; b) si basa o implica direttamente l'esistenza di una vita dopo la vita; e c) è straordinariamente efficace.

Sul suo sito web, Botkin riassume quasi vent'anni di esperienza che lui e i suoi collaboratori hanno avuto con questo metodo:

“Non importa quello che credete voi, quello che crediamo noi, e nemmeno quello che credono le persone che hanno queste esperienze di riunione. Le esperienze che abbiamo indotto in migliaia di pazienti si traducono in tempi brevissimi in drammatici cambiamenti nei livelli di trauma e di dolore psicologico, cambiamenti che sono completamente trasformativi e sono mantenuti a lungo termine. La tecnica ha valore perché funziona. Non c'è bisogno di essere d'accordo sull'origine del fenomeno per promuovere ed utilizzare questa tecnica. Una conclusione è chiara: la procedura di induzione IADC offre i mezzi per alleviare una grande quantità di sofferenza umana. Non c'è dolore più grande nella vita che perdere un figlio, un compagno di battaglia o un coniuge di molti anni e sentirsi disconnessi, per sempre. Perdiamo una parte di noi stessi quando perdiamo qualcuno così importante per noi. Ora siamo in grado di guarire regolarmente questo dolore profondo, così come la rabbia, il senso di colpa e le altre emozioni derivanti dalla perdita.”

I miei esperimenti

Incuriosito ed attratto dall'esperienza di Botkin e dei suoi collaboratori, nel 2010 ho voluto provare, in maniera del tutto esplorativa, a mettere in pratica questa tecnica con dei volontari a cui avevo spiegato chiaramente che, sebbene avessi studiato la metodologia EMDR, non ero formalmente qualificato e quindi questi esperimenti non sarebbero stati in alcun modo una forma di terapia.

Un piccolo campione di dieci persone ha confermato in pieno l'osservazione fatta da Botkin rispetto alle aspettative. Tra i miei volontari, le due persone che chiaramente avevano un forte bisogno/desiderio di avere un'esperienza non l'hanno avuta. Altri hanno avuto esperienze intriganti ma non spettacolari. L'unica persona ad aver avuto un'esperienza veramente trasformativa aveva esattamente l'attitudine di leggerezza, curiosità intellettuale, apertura, e la completa mancanza di aspettative che sembra rendere ricettivi alla comunicazione con l'aldilà.

Parliamo di un uomo di cinquant'anni, americano di origine greca, alto funzionario delle Nazioni Unite. Gradevole, ma in apparenza coriaceo e duro come un sasso. Mi racconta di aver perso entrambe i genitori, una decina di anni prima, a sei mesi di distanza l'uno dall'altra, e di non aver sofferto particolarmente della perdita. Mi descrive un paio di problemi psicologici irrisolti nel rapporto con i genitori, ma indica chiaramente che questi non avevano condizionato la sua vita dopo la loro morte. L'atteggiamento era esattamente: facciamo questa cosa interessante e vediamo cosa succede.

Così, dopo la fase preparatoria, lo faccio accomodare nella poltrona e cominciamo a lavorare, come in una seduta di psicoterapia, su uno dei due problemi che aveva menzionato. Parliamo un po', poi somministro i movimenti oculari e gli chiedo di chiudere gli occhi, rilassarsi e dirmi che pensieri e immagini gli vengono alla mente. Continuiamo così, tra dialogo e movimenti oculari, per circa due ore. Poi tiriamo le somme, trovandoci d'accordo che un buon progresso è stato fatto, psicologicamente, nel comprendere la natura del problema e nel risolvere il piccolo disagio che ancora comportava. Tuttavia, nessuna esperienza fuori dall'ordinario.

A quel punto gli chiedo: vogliamo fermarci qui, visto che comunque la seduta è stato in qualche modo produttiva? E lui mi dice, no, sono venuto fin qui, perché non continuiamo e vediamo cosa succede? Ancora una volta, notare l'attitudine curiosa, leggera, esplorativa.

Così riprendiamo l'alternanza tra dialogo e movimenti oculari, concentrandoci sull'altro problema irrisolto che aveva menzionato all'inizio. Dopo un po', mentre si rilassa ad occhi chiusi dopo una serie di movimenti oculari, mi dice, "Ma che strano. Adesso vedo l'immagine della cucina dove mangiavamo con la famiglia quando ero bambino..." Intuendo che qualche cosa forse si sta muovendo, gli chiedo di riaprire gli occhi, somministro un'altra serie di movimenti oculari e gli dico di rilassarsi e concentrarsi su quell'immagine: di rivivere lo spazio, i colori della tovaglia, gli odori, da dove entrava la luce delle finestre...

Lui si riappoggia allo schienale e si rilassa. Il tempo passa, ben più a lungo che nei cicli precedenti, al punto che, ad un certo punto, penso che si sia addirittura addormentato. Poi ad un tratto ha come una convulsione, come se fosse stato punto con uno spillo. Apre gli occhi e si guarda attorno, stranito, come se non sapesse dove si trova. Poi gli si

riempiono gli occhi di lacrime e singhiozzando mi dice, “Li ho visti! Ho visto mio padre e mia madre, e mi hanno detto *esattamente* quello che avevo bisogno di sentire.” Ci alziamo entrambe e ci abbracciamo a lungo, entrambe in lacrime. Lui piange perché ha avuto un’esperienza ultraterrena, completamente trasformativa. Io piango perché sento di essere stato testimone di un evento sacro – sacro non nel senso religioso, ma piuttosto perché ho visto il velo della realtà materiale aprirsi per una persona davanti a me, e questa persona sbirciare in un’altra dimensione, ed uscirne cambiata.

Il giorno dopo, apparentemente, questi signore non ha fatto che parlare di questa esperienza ai suoi colleghi di ufficio. È rimasto talmente toccato che ha voluto scrivermi una lunga lettera che conclude dicendo:

“Masse di energia – così è come descriverei accuratamente quello che vedevo, eccetto che queste erano molto chiaramente mia madre e mio padre, con la figura di mia madre leggermente più vicina a me rispetto a quella di mio padre. Anche se non potevo sentire le loro voci, entrambe mi parlavano allo stesso tempo. Non ho dubbi che questa esperienza sarà una da cui trarrò grande forza per molti anni a venire.”

3. Prove della sopravvivenza tramite i medium

In questo quarto capitolo della mini-serie di articoli sugli approcci efficaci ma non tradizionali al recupero dal lutto, esploreremo un metodo che è antico quanto l'umanità stessa. Un metodo che è noto per funzionare straordinariamente bene, ma i cui effetti sono solo ora oggetto di studio scientifico.

Il metodo di cui stiamo discutendo oggi è molto semplice: una persona in lutto si siede con un medium dotato e ottiene la prova evidente che una persona cara defunta continua ad esistere in una dimensione non materiale, che chiamiamo il mondo degli spiriti in mancanza di una parola migliore.

Ora, questa – la sopravvivenza della coscienza e della personalità umana fino alla morte fisica – è ovviamente un'affermazione piuttosto straordinaria e, come notoriamente detto da Carl Sagan, richiede prove straordinarie. Questo, tuttavia, non è l'argomento di questo articolo. Tali straordinarie prove sono state raccolte per centocinquanta anni da alcune delle più brillanti menti scientifiche del pianeta, tra cui quattro premi Nobel. Se esaminate con la cura che meritano, queste prove lasciano pochi dubbi sul fatto che la straordinaria pretesa di sopravvivenza sia in realtà comprovata. Ho prodotto un video corso di otto ore per l'educazione degli adulti che esamina in dettaglio questa massa di prove convincenti a beneficio specifico delle persone in lutto e dei moribondi, quindi non dirò di più qui.

Piuttosto, ciò di cui voglio parlare sono gli effetti di una seduta probatoria con un medium su una persona in lutto. Questa è una delle aree indagate dalla ricerca psichica applicata. Mentre la ricerca psichica fondamentale si occupa di raccogliere prove su esperienze umane straordinarie e di sviluppare modelli teorici, la ricerca psichica applicata indaga le applicazioni pratiche dei fenomeni.

Nel caso di sedute medianiche, ricercare gli effetti sui partecipanti può sembrare un po'

come indagare se l'acqua è bagnata. Dopotutto, ottenere la prova della sopravvivenza di una persona cara come mezzo per alleviare la sofferenza del lutto è il vero motivo per cui le persone lo fanno. Chiunque abbia sperimentato personalmente o assistito alla comunicazione con l'aldilà attraverso un medium sa quanto questo possa essere straordinariamente efficace nel ridurre il dolore. Che sia nell'intimità di una seduta a tu per tu, o durante una cerimonia spiritualista, o anche in uno degli eventi dello showbiz che vediamo in televisione, se il medium è davvero dotato e fornisce prove davvero valide (una cosa certamente possibile e molto ben documentata ma, ahimé, anche molto rara...), le persone provano un grande sollievo.

Ma, cosa molto interessante, questi effetti non sono mai stati adeguatamente studiati scientificamente. Erano in un certo senso dati per scontati, fondati sulla realtà evidente delle esperienze delle persone.

È stato solo nel 2010 che questo argomento molto importante ha attirato l'attenzione di ricercatori seri. Chad Mosher, Julie Beischel e Mark Boccuzzi del Windbridge Institute hanno condotto uno studio esplorativo dimostrando che - indovinate un po' - l'acqua è davvero bagnata!

Utilizzando una metodologia di indagine anonima, a 83 partecipanti è stato chiesto di valutare retrospettivamente i loro livelli di dolore prima e dopo una seduta con un medium. Come previsto, i risultati hanno chiaramente indicato che i partecipanti sperimentano riduzioni statisticamente significative dei livelli di dolore misurati psicometricamente. Ma, a mio avviso, il vero valore dello studio risiede nel fatto che un sottogruppo (un terzo) dei partecipanti ha anche lavorato con uno psicoterapeuta tradizionale, così i ricercatori sono stati in grado di fare confronti tra i due approcci.

I commenti testuali dei partecipanti su queste esperienze sono estremamente eloquenti:

“Il medium ha avuto un profondo effetto sulla mia vita e sul mio processo di elaborazione del lutto... Mi ha aiutato in un modo che non avrei mai immaginato.”

“Dopo la seduta, ho avuto una visione diversa del mio rapporto con mia madre, che era più speciale di quanto potessi mai aspettarmi.”

“Il medium mi ha aiutato a gestire il dolore che mi accompagna da più di 20 anni.”

“Quando il mio psicoterapeuta ha ignorato e gettato discredito sulla seduta che avevo avuto con un medium, l'ho lasciato. Sono passata a qualcuno che capiva e sosteneva 'la mia nuova realtà' e quindi ho ricevuto un aiuto molto più costruttivo con il mio dolore.”

“Sono andata da un terapeuta solo per quattro sessioni. Non ho continuato perché non sentivo che mi stesse aiutando in alcun modo.”

“So che personalmente avevo bisogno di passare anche attraverso una terapia. Tuttavia, la mia guarigione è stata accelerata dalle sedute con il medium.”

“Il medium ha raggiunto il mio cuore, il terapeuta la mia mente.”

I ricercatori hanno anche discusso i vantaggi delle sedute di medianità rispetto alle

esperienze spontanee di comunicazione con l'aldilà frequentemente riportate. La loro conclusione è stata che:

“Le sedute possono essere meno spaventose, meno intimidatorie e più facili da capire rispetto alle esperienze più personali e spontanee. L'ambiente programmato e regolamentato di una seduta lo rende adatto come opzione di trattamento controllata e prescrittabile. Un medium esprime giudizi sull'esperienza - non denigra o patologizza le esperienze della persona in lutto.”

Il Windbridge Institute è ora alla ricerca di finanziamenti per ampliare lo studio esplorativo in un progetto di ricerca a larga scala. Nel frattempo, altri centri universitari stanno svolgendo un ampio esperimento multicentrico atto a valutare in dettaglio gli effetti psicologici sul lutto delle esperienze con i medium. Noi rimaniamo ancora una volta a riflettere sui tragici fallimenti degli approcci tradizionali di terapia del lutto e sull'evidente successo degli approcci non tradizionali basati su - o implicando - l'esistenza di una vita dopo la morte.

4. L'educazione sulla “scienza dell'aldilà”

Veniamo ora alla conclusione di questa mini-serie di articoli che trattano di approcci non tradizionali alla terapia del lutto, altamente efficaci e “basati sull'aldilà” o “che implicano l'aldilà”.

In questo articolo parlerò dell'approccio che ho sviluppato personalmente: un metodo basato sui principi della psicoterapia cognitiva e che consiste essenzialmente nell'educazione del paziente. In poche parole, il mio obiettivo è quello di aiutare le persone in lutto e i morenti a sviluppare una fede razionale nell'aldilà - una fede basata sulla ragione, sviluppata studiando e riflettendo sulle prove scientifiche ed empiriche, con l'obiettivo finale di cambiare alcuni modelli di pensiero negativi, inutili e dannosi.

Si tratta di un approccio nuovo. Non sono a conoscenza di nessun altro che applichi esplicitamente la tecnica della psicoterapia cognitiva nota come biblioterapia alla conoscenza dell'aldilà e per il beneficio specifico delle persone in lutto e di chi è spaventato dalla morte. Per il momento, l'efficacia di questo approccio è confermata in maniera aneddotica dalle testimonianze delle persone che hanno usato il mio manuale e seguito il mio corso: molti mi dicono che è davvero efficace nel guarire il dolore di un lutto. Dal Novembre 2023, sono impegnato in un progetto di ricerca all'Università di Northampton in Inghilterra che sta valutando in maniera sperimentale e con un modello in doppio cieco gli effetti di questa forma di terapia.

Passeremo ora in rassegna le basi teoriche e l'esperienza di altri ricercatori che mi hanno portato a sviluppare questo approccio.

Ho imparato a conoscere la psicoterapia cognitiva per la prima volta come paziente. Circa 20 anni fa ho sofferto di una grave depressione clinica. Per molto tempo, due volte alla settimana, sono rimasto sdraiato sul lettino di uno psicanalista freudiano, piangendo tutte

le mie lacrime in assenza di qualsiasi progresso, anche minimo. Poi, in un ultimo disperato tentativo, ho deciso di guardarmi intorno alla ricerca di alternative. All'epoca vivevo a New York e mi sono imbattuto in un terapeuta cognitivo-comportamentale (un approccio meno conosciuto in Europa all'epoca) che mi ha letteralmente salvato la vita: in meno di tre mesi sono completamente guarito dalla depressione.

Da questa esperienza è nato un forte interesse scientifico e culturale. Ho letto molto sulla teoria e la pratica della terapia cognitiva e, recentemente, ho anche ottenuto un diploma professionale in terapia cognitivo-comportamentale (acronimo inglese CBT). Ho così imparato che la mia esperienza personale (stagnazione con altre terapie e rapido e drammatico progresso con la CBT) è piuttosto tipica. La terapia cognitiva è stata valutata da alcuni dei più grandi studi randomizzati nella storia della medicina e, a differenza di altre forme di terapia della parola, è stata scientificamente dimostrata essere straordinariamente efficace.

Il fondamento di questo approccio – sviluppato per la prima volta negli anni '50 negli Stati Uniti – è molto semplice: il modo in cui ti senti dipende interamente dal modo in cui pensi. Osservando come il cervello è cablato, gli psicologi cognitivi hanno notato che uno stimolo viene *prima* valutato dal pensiero e *poi* inviato ai centri delle emozioni per la risposta appropriata. Esattamente lo stesso evento può dare origine a stati d'animo completamente diversi, a seconda del modo in cui lo guardiamo.

La ricerca ha dimostrato che le persone depresse hanno un “pregiudizio negativo”: la loro interpretazione degli eventi è patologicamente distorta. Una massa di pensieri negativi, distorti, irrealistici si insinua costantemente nella loro coscienza. La soluzione a questo problema è altrettanto semplice ed estremamente potente. I pazienti non imparano a “pensare positivo” (è stato dimostrato che non ha alcun effetto). Piuttosto, imparano a pensare in modo “non negativo”. I pensieri negativi, irrealistici, distorti vengono riconosciuti e sostituiti con pensieri più equilibrati, neutri, realistici. L'effetto, ve lo posso garantire, è semplicemente straordinario. Onestamente, molto più forte e immediato persino dei farmaci.

Inoltre, questo approccio non richiede necessariamente sessioni formali con un terapeuta. Una ricerca condotta da uno degli sviluppatori della terapia cognitiva, il dottor David Burns, dimostra che la semplice lettura di libri di auto-aiuto basati sulla cognizione e l'esecuzione degli esercizi con le modalità prescritte possono avere gli stessi effetti delle sedute di psicoterapia in caso di depressione lieve e moderata. Questo particolare metodo si chiama biblioterapia, ed è essenzialmente ciò di cui si occupa il mio approccio di consulenza sul lutto.

I pensieri sulla finalit  della morte (propria o di una persona cara) alimentano gran parte della sofferenza per i morenti e per i defunti. Quando questi pensieri si rivelano ingiustificati – attraverso la conoscenza e la ragione – la sofferenza ad essi connessa pu  essere sollevata. Questo, come forse mi avrete sentito dire in una delle mie conferenze, non trasformer  il lutto in una giornata al mare. La morte e il morire portano con s  un inevitabile carico di sofferenza – questa   un'esperienza umana fondamentale che dobbiamo semplicemente attraversare. Tuttavia, correggere il pensiero di base “morte = annientamento” pu  essere potentemente curativo.

Quindi, tra il 2011 ed il 2013, ho investito oltre 2,000 ore di lavoro nello scrivere *Love Knows No Death*, un manuale di auto-aiuto per le persone in lutto basato su tecniche della

psicoterapia cognitiva, e nel produrre una serie di lezioni in video che lo accompagnano, in cui presenta in maniera organica le diverse aree di evidenza a supporto dell'ipotesi che ci sia una vita oltre la vita. Il manuale e il corso mirano a far comprendere che il pensiero che dice che il nostro caro defunto è scomparso, si è dissolto, annichilito dietro un sipario di nulla eterno è non solo eccessivamente negativo, ma anche distorto e irrazionale. Perché? Perché non è sostenuto dall'evidenza. L'evidenza dice che, in una maniera che non comprendiamo, la personalità umana sopravvive alla morte del corpo. Educarsi a questa realtà, sfidare razionalmente l'evidenza e trarre le proprie conclusioni (invece di accettare ciecamente quello che ci viene detto al riguardo) è ciò che ha veramente il potere di trasformare il lutto.

Ma non è tutto. Questo non è solo un mio pensiero pellegrino, basato sulla mia esperienza e sulla conoscenza dei principi e della pratica della terapia cognitiva. Ho capito che questo approccio aveva davvero del potenziale quando ho saputo della ricerca del dottor Kenneth Ring e dei suoi collaboratori.

Come antefatto, è un fatto ben noto che tutti coloro che hanno avuto un'esperienza di pre-morte (acronimo inglese NDE) mostrano cambiamenti psicologici e comportamentali drammatici e permanenti. Provano un maggiore senso di scopo, una maggiore accettazione di sé, perdita di interesse per le conquiste materiali e, piuttosto, una tremenda sete di conoscenza fine a se stessa. Ancora più importante, la NDE demolisce letteralmente la paura della morte, completamente e per sempre. Mentre si conservano le normali paure associate al processo del morire, il momento della morte stessa è considerato positivamente come una transizione liberatoria verso uno stato sublime che coloro che anno avuto una NDE sanno di aver già brevemente incontrato.

Ciò che mi ha incuriosito è che il dottor Ring e i suoi colleghi hanno dimostrato che alcuni di questi cambiamenti psicologici e comportamentali si manifestano in persone che hanno letto solo di esperienze di pre-morte e che hanno dedicato un po' di tempo al loro studio. Più tempo è stato investito nell'apprendimento di queste esperienze, maggiori sono stati i cambiamenti. E non solo: un'ulteriore analisi ha rivelato che i cambiamenti nei valori e nelle prospettive non sono svaniti con il passare del tempo. In alcuni casi, queste persone descrivevano cambiamenti che erano già durati due decenni.

In poche parole, questo, quindi, è il mio obiettivo con il manuale di auto-aiuto che ho scritto e il video corso che lo accompagna. Sappiamo che imparare a conoscere solo le NDE può avere tali effetti. Credo che, apprendendo che ci sono prove da un'altra dozzina di campi di indagine e che queste prove sono completamente coerenti con le indicazioni della ricerca sulle NDE, gli effetti possono essere ancora più forti.

Correggendo i pensieri negativi e irrealistici (alla luce dell'evidenza) sulla morte, si può davvero trasformare la paura della morte e guarire il dolore del lutto.



Cosa succede quando moriamo? La morte è l'annientamento – la fine di tutto per quanto ci riguarda – o c'è un aldilà? E se ce n'è davvero uno, che aspetto ha?

Invece di speculare filosoficamente o passare in rassegna diverse credenze religiose, questo libro esamina i resoconti ricevuti da testimoni con un'esperienza diretta della morte: coloro che hanno avuto una visione sul letto di morte, quelli che hanno avuto un'esperienza di pre-morte e le personalità disincarnate che apparentemente continuano a vivere dopo la morte in una dimensione non materiale che chiamiamo il mondo degli spiriti.

Per cominciare, l'autore accompagna il lettore in un lavoro di vera investigazione scientifica, volto a stabilire la credibilità di queste fonti di informazione. Passa in rassegna tutte le spiegazioni alternative che sono state proposte per questi fenomeni, dimostrando che nessuna di esse è in grado di rendere conto dell'evidenza empirica. La conclusione è che è probabile che queste fonti siano davvero ciò che o chi affermano di essere, e quindi è ragionevole fidarsi di loro.

Nella seconda parte del libro, l'autore descrive sistematicamente il processo della morte e le varie fasi della vita oltre la vita, basandosi (e citando ampiamente) la testimonianza coerente e consistente ricevuta da queste diverse fonti. Si notano le sorprendenti somiglianze tra resoconti di diversi periodi della storia moderna, provenienti da testimoni di diversi background religiosi, sociali, economici e culturali. Si vede anche come questi resoconti siano molto spesso in contrasto con gli insegnamenti della maggior parte delle religioni organizzate, suggerendo che essi riflettono esperienze reali piuttosto che credenze o fantasie.

Un Passo nella Luce ingaggia la mente razionale del lettore, mostrando che il pensiero della morte come annientamento non è sostenibile alla luce delle prove disponibili. Mira così a trasformare la paura della morte in ragionevole speranza.

Disponibile su: <https://www.amazon.it/dp/B0CMKJPF2D/>

Esiste un aldilà? La mente e la personalità umane sopravvivono alla morte del corpo?

La ricerca scientifica ed una quantità colossale di prove empiriche irrefutabili, raccolte per oltre 150 anni da alcune delle menti più acute del pianeta, sembrano indicare che il film di Clint Eastwood *Hereafter* aveva ragione. Apparentemente, la coscienza esiste indipendentemente dall'attività del cervello e si estende ben al di là della transizione che chiamiamo morte. *21 Giorni nell'Aldilà* costruisce un quadro convincente delle prove della sopravvivenza in una serie di capitoli ben documentati, ognuno dedicato ad un'area di ricerca differente.



L'autore conduce i lettori alla scoperta di quello che descrive come un oceano di prove scientifiche ed empiriche a supporto della vita oltre la vita. Una convinzione razionale, basata non sulla fede ma su prove che la personalità umana sopravvive alla morte del corpo, può trasformare radicalmente la paura della morte e dare grande sollievo a chi soffre per un lutto.

Disponibile su: <https://www.amazon.it/dp/B0CP2JYG4S>