



**LA DISIDENTIFICAZIONE DAL
CRITICO INTERIORE
ATTRAVERSO IL
REBIRTHING**

Relazione di
MARA SARITA GREGORIO SCARSI

Anno accademico 2013/2014

INDICE

Introduzione	pag. 03
Capitolo 1 - Cos' è il Critico Interiore	pag. 04
Capitolo 2 - Cos' è il Rebirthing	pag. 15
Capitolo 3 - Presentazione della teoria e del progetto per sostenerla	pag. 33
Capitolo 4 - I feedback dei volontari	pag. 38
Capitolo 5 - Conclusione finale	pag. 45
Bibliografia	pag. 47
Allegati: a) volantino per la ricerca dei volontari	

INTRODUZIONE

La prima volta che ho sentito parlare di Critico Interiore era il 2005. Ero ospite presso l'agriturismo Le Torracce in Umbria vicina Perugia e partecipavo a un corso residenziale di cinque giorni in cui si affrontava appunto il tema "Critico Interiore".

Ho impiegato i successivi sette anni e altri due seminari di due giorni per comprendere cosa fosse successo in quei cinque giorni, per introiettare i concetti esposti, per dare un significato al tipo di autoindagini e autoesplorazioni fatte.

Ho vissuto in prima persona quanto sia sabotante la stretta identificazione col Critico Interiore e come la disidentificazione dal medesimo amplifichi la gamma di possibilità a disposizione di ciascuno nella libertà di scegliere e di colorare la nostra vita a nostro piacimento e non più a compiacimento degli altri.

Criticare se stessi e gli altri è per molte persone un'abitudine, fa parte della routine, della normalità, quasi un'attitudine innata.

Ma pochi si soffermano a riflettere su quanto il giudicare una persona o autocriticarsi precluda la possibilità di incontrare davvero se stessi e gli altri, perdendo la possibilità di arricchire la propria vita, rinunciando, di fatto, all'apertura verso l'altro; catalogare persone e situazioni basandoci solamente sulle esperienze del passato o su ciò che ci è stato detto o insegnato impoverisce la nostra esistenza rendendo tutto noioso, prevedibile, immutabile. Inoltre l'energia impiegata inconsciamente in tale attività rende l'esistenza uno sforzo quotidiano; ci si sente spesso spossati e sopraffatti dagli eventi, marionette in balia di un marionettista poco incline all'indulgenza e particolarmente esigente.

Nelle prossime pagine introdurrò il concetto di Critico e di Rebirthing, quest'ultimo in qualità di strumento di autoindagine per permettere alle persone l'esplorazione di se stessi e il proprio rapporto col loro Critico.

Vi presenterò la teoria e i modi con cui ho provato a sostenerla con la collaborazione di undici volontari e infine esporrò i loro feedback e le mie conclusioni.

Buona lettura.

CAPITOLO I

COS'É IL CRITICO INTERIORE

Come per i volontari, vi introdurrò al concetto di Critico Interiore attraverso un personale estratto dal libro "IL CRITICO INTERIORE" di Hal e Sidra Stone, 2008, ed. Macroedizioni.

“Accidenti Mara che deficiente che sei... non hai preparato la tesina per tempo... lo sapevo che andava a finire così... mai che porti a termine qualcosa... ti bruci sempre sul finire... ti conosco e non avevo dubbi che sarebbe finita così... riesci sempre a deludere tutti quanti spacciandoti per qualcosa che non sei!”

Al posto di Mara potremmo mettere qualunque nome. Sfido a farsi avanti CHI non ha mai sentito dentro se *sorgere un pensiero, una vocina, un dubbio, una critica* riguardo a una qualunque scelta fatta o ancora da farsi nella propria vita; anche nelle scelte di ogni giorno, da cosa mangiare a come vestirsi a cosa dire.

Molte delle nostre energie giornaliere sono assorbite dallo stress procurato dal *desiderio/bisogno inconscio* di ottenere attenzione, riconoscimento, affetto per la nostra persona nei diversi ambiti della nostra vita: personale, familiare e professionale.

Nella nostra cultura si sono create molte aspettative nei nostri confronti e a esse sono stati affiancati diversi modelli cui fare riferimento, considerati come una sorta di *necessario modo di fare/essere* per esser accettati dagli altri. Sempre più la richiesta è quella di assomigliare a qualcuno piuttosto che realizzarsi in base ai propri desideri e alle proprie inclinazioni o talenti.

Ciascuno di noi è venuto al mondo con un patrimonio genetico e un *impronta psichica* di base che ci rende unici, irripetibili e diversi da chiunque altro. Nasciamo con la capacità di sviluppare molti aspetti di noi, ma le esperienze della vita ci spingono a privilegiarne alcuni rispetto ad altri nella costruzione della personalità e così alcuni lati del nostro temperamento di partenza diventano prevalenti e finiscono per determinare chi siamo e come ci comportiamo e li possiamo definire come i nostri *Aspetti (o sé) dominanti (o primari)*. Essi sono come una famiglia interiore. I comportamenti opposti a quelli *primari* saranno esclusi dalla nostra vita e saranno chiamati *Sé rinnegati*. Questi ultimi sono considerati comportamenti inaccettabili per noi, non dobbiamo assolutamente essere in quel modo: arroganti, egoisti, sensuali, ecc. altrimenti ci sentiamo in colpa oppure non ci riconosciamo più. Perché si forma questa famiglia interiore, qual è il suo scopo?

Quando nasciamo, siamo completamente vulnerabili, abbiamo bisogno di qualcuno che si prenda

cura di noi, sia fisicamente sia affettivamente, per sopravvivere. Quindi, istintivamente, nei primi giorni di vita iniziamo a renderci conto che la presenza di chi si prende cura di noi è fondamentale. Noteremo con il passare del tempo ad esempio che i nostri genitori impazziscono quando sorridiamo, e così iniziamo a scegliere per noi, in maniera inconsapevole, quei comportamenti che otterranno una risposta di affetto e di cura, che ci faranno apparire agli occhi dei nostri genitori meritevoli di amore e che ci garantiranno accudimento e protezione. Per quell'essere vulnerabile, quali noi siamo alla nostra nascita e nei primi anni della nostra vita, la paura dell'abbandono e della solitudine sono terribili.

I tuoi genitori ti hanno ripetuto: tu sbagli, questo non è giusto, non avresti dovuto farlo. E l'hanno ripetuto mille volte. E allora tu hai raccolto un messaggio: che non sei stato accettato per ciò che sei e amato semplicemente per il fatto di essere. Se soddisfi i loro desideri ti amano; il loro amore è un affare. Se li segui come un'ombra allora ti apprezzano e ti approvano. Se solo diventi un po' libero e cerchi di essere un individuo, sono contro di te, i loro occhi, il loro comportamento, tutto cambia. E ogni bambino è così indifeso, solo per sopravvivere deve diventare politico e accettare tutto ciò che i genitori gli dicono... La società è completamente politica. All'esterno ha posto la polizia e il magistrato, all'interno ha posto la coscienza condizionata. Questa è il poliziotto e il magistrato interiore...

(Osho, The Discipline of Transcendence, 1978, vol. I cap. 6)

Nei primi anni di vita, mentre si forma l'ego, il bambino è in stretto contatto con i genitori che fungono da regolatori; comincia ad apprendere che ci sono cose permesse e apprezzate e altre proibite o rifiutate.

Il suo bisogno primario, oltre al cibo, all'accudimento, è l'amore; non riceverlo è per il bambino una sorta di morte accompagnata da sentimenti di bisogno, solitudine e disperazione, per cui, dipendendo da loro, comincerà a essere molto sensibile a tutte le variazioni di *quantità e qualità di amore* che riceve.

Presto si renderà conto che gli atteggiamenti della mamma e del papà nei suoi confronti cambiano secondo il proprio comportamento quindi, velocemente, imparerà come procurarsi attenzione e amore da loro avviando quel processo di auto-manipolazione che stabilirà il formarsi della propria personalità.

Non ricevendo ciò di cui ha bisogno, il meccanismo di sopravvivenza darà un segnale di allerta suggerendo un messaggio del tipo "se vuoi vivere devi fare qualcosa", così, inconsciamente, il

bambino comincerà a eliminare alcune parti di sé in nome di quella sopravvivenza.

I comportamenti, gli impulsi, le idee e le azioni percepite come indesiderabili saranno quindi inizialmente rifiutati e soppressi e in seguito repressi, diventando non più disponibili alla consapevolezza.

Negli anni cresciamo, diventiamo adulti, ma quella parte bambina vulnerabile che fummo è ancora presente in noi, come un *sé* in genere *rinnegato*, e continua ad avere bisogno di essere amata, riconosciuta e apprezzata.

I nostri *sé primari (aspetti dominanti)* ci fanno agire in modo automatico nella vita, senza una reale scelta, attraverso quei comportamenti che percepiamo come essere apprezzati e amati dalle persone che ci circondano; saremo quindi identificati come quelli disponibili oppure simpatici o responsabili, affidabili, egoisti, ribelli, instabili, ecc. ecc.

Ma molto spesso la sensazione che avremo in noi però sarà quella di non essere mai abbastanza, oppure inadeguati, non meritevoli o in colpa.

Molte volte il messaggio che riceviamo quando siamo piccoli è il seguente: “C’è qualcosa che non va in te; se soltanto tu cambiassi, tutto andrebbe meglio per te e per gli altri; se t’impegnassi di più; se facessi come ti dico io”.

Questo tipo di messaggio ripetuto in molte maniere e da persone diverse può causare un senso di vergogna e di inadeguatezza che ci fa star male proprio quando avremmo più bisogno di essere accettati e amati.

Per evitare la sofferenza e la vergogna che abbiamo provato e che potremmo subire di nuovo in situazioni simili, a poco a poco sviluppiamo dentro di noi una parte che si sforzerà di ricordarci le regole di comportamento più appropriate. Questa parte è chiamata **Critico Interiore**, ossia quella parte di noi stessi che si è attivata sotto la spinta delle aspettative e delle regole dell’ambiente in cui siamo cresciuti, per garantirci l’affetto e il sostegno delle persone da cui dipendeva la nostra vita. Egli è cresciuto con noi e si è specializzato nel *attivarsi* quando *dobbiamo vogliamo possiamo agire scegliere decidere chiedere o quant’altro*, al fine di evitarci il malessere e la sofferenza derivanti dalla vergogna e dalle umiliazioni che potrebbero derivare dalle nostre *inappropriate azioni*.

Il Critico Interiore è detto anche **Superego**, ossia quella parte della struttura psichica che, attraverso giudizi, ammonizioni, rimproveri e premi, ricrea la nostra immagine sostenendola insieme a una particolare raffigurazione della realtà, facendoci vivere in un mondo interiore e di relazione basato su immagini e non sulla connessione e interazione di individui reali. In pratica viviamo e ci relazioniamo tutti attraverso maschere che rappresentano chi e come dovremmo essere, modificando

la percezione interna ed esterna a noi.

“Come implica il termine usato originariamente da Freud in tedesco – Uber Ich – la sua funzione è di supervisore dell’Ich, il nostro senso dell’Io.

Esso mantiene e difende lo status quo della personalità attraverso le sue ingiunzioni e ammonizioni, dicendoci cosa fare e come essere, cosa è accettabile in noi e cosa non lo è. Il Superego valuta la nostra esperienza in termini di buono e cattivo, giusto e sbagliato, da accettare e condannare, e così via.”

(Sandra Maitri, The spiritual Dimension of the Enneagram)

Il **Critico Interiore** è il custode delle regole che ci scegliamo come bussola per muoverci nella vita e interviene tutte le volte che potrebbero essere infrante.

Qualunque saranno i lati caratteriali che avremo sviluppato, il Critico Interiore sarà lì a richiamare continuamente i devi, non devi, non puoi, puoi, del nostro sistema primario, perché la sua funzione è quella di aiutarci a restare all’altezza delle regole che ci siamo dati: nella sua visuale, fuori dalle regole che ci siamo dati, la situazione può diventare pericolosa, estremamente pericolosa.

E lo farà in maniera piuttosto categorica; userà spesso parole come *dovere, problema, sbaglio, sintomo*. Ad esempio: è stato uno sbaglio; non sarei dovuto andare a quell’appuntamento; non dovevo prender quell’impegno; non dovevo dire quella cosa; avrei dovuto farlo prima; dovevo pensare prima di agire...

Dietro tutti questi *avrei dovuto e non avrei dovuto* c’è la sicurezza che abbiamo commesso un errore. E un errore per il **Critico Interiore è inaccettabile**, perché ci mette in una situazione pericolosa! E a volte può esserci una parte di vero nelle sue osservazioni ma la sua costante carica ansiosa finisce per minare l’autostima e ostacolare pesantemente il nostro benessere.

Anche perché **è bene ricordare che non è possibile accontentare il Critico Interiore! È incapace di darsi dei limiti e sotto il suo sguardo esigente rischiamo di diventare impacciati e terrorizzati dall’idea di sbagliare.**

Per accogliere le sollecitazioni del Critico Interiore senza farci travolgere, dobbiamo scoprire cosa si nasconde sotto i suoi commenti negativi e i suoi atteggiamenti duri e severi.

Quando il Critico Interiore ci parla, spesso lo fa in un modo particolare: non si limita a esprimere delle opinioni, ma **emette sentenze indiscutibili**. Questo modo di presentarsi come portavoce della verità assoluta è una delle ragioni per cui è difficile trattare con lui. Ovviamente la sua modalità di manifestazione varia da persona a persona e alcune non si rendono nemmeno conto della sua

presenza perché sono più portate a criticare gli altri.

Vediamo quindi le situazioni più comuni che possono allarmarlo:

- difetti fisici (percezione di);
I giudizi degli altri (il Critico Interiore è particolarmente sensibile alla percezione di giudizi negativi degli altri nei nostri confronti, perché, nella sua prospettiva, corriamo il pericolo di non esser più accettati e benvenuti; è necessario quindi individuare dentro di noi la parte che fa da cassa di risonanza ai giudizi negativi esterni, a tutto ciò che in qualche modo ci sminuisce e ci umilia);
- la stanchezza e lo stress (la stanchezza ci rende più vulnerabili del solito e ogni situazione di stress costituisce un terreno fertile per il nostro Critico Interiore che, come abbiamo visto, si attiva quando teme che siamo in difficoltà);
- le nostre parti represses fanno un blitz (l'emergere di qualche aspetto non abituale della nostra personalità è un'occasione di allarme per il nostro Critico Interiore);
- le situazioni insolite (le situazioni impreviste mettono in allarme il Critico Interiore che è il custode delle abitudini acquisite. Egli è estremamente sensibile alla nostra sopravvivenza ed è letteralmente terrorizzato dall'idea che possiamo essere abbandonati o che non riusciamo a farcela. Più sarà spaventato, più si agiterà dentro di noi. È interessante notare che anche situazioni piacevoli ma nuove possono esser per lui fonte di allarme poiché mettono comunque alla prova il nostro comportamento abituale e quindi sono potenzialmente fonti di insicurezza e disagio);
- inoltre esso si attiva con particolare frequenza quando non sono accuditi i nostri bisogni primari, per esempio se abbiamo fame o ci sentiamo soli.

Ora dobbiamo necessariamente aprire una parentesi a proposito del Bambino Interiore.

Dentro ciascuno di noi c'è una parte che conserva le caratteristiche di quando eravamo piccoli, sia quelle belle sia quelle più problematiche. Il Bambino Interiore è uno degli aspetti più delicati della personalità perché è in contatto con le nostre esigenze più profonde. Durante il processo formativo questa parte di noi deve ridurre le sue esigenze e rischia di finire accantonata: il mondo non è un posto sicuro per un essere così sensibile, meglio sviluppare altre parti più funzionali al contesto in cui ci troviamo a vivere. Ciò non significa che il Bambino dentro di noi scompaia: è nascosto da qualche parte e dal suo nascondiglio vede, sente e percepisce, anche se non ne siamo consapevoli. Tra le tante caratteristiche del Bambino Interiore prendiamo in esame ora la sua *vulnerabilità*, cioè la capacità di percepire quello che succede dentro di lui e attorno a lui unita alla capacità di sintonizzarsi su

un'ampia gamma emotiva e in grado di captare le più sottili interazioni energetiche. Così eravamo quando siamo nati e così è rimasta dentro di noi la nostra parte bambina, al di là dell'età, delle competenze acquisite o delle corazze che abbiamo indossato nel corso degli anni.

Come abbiamo già accennato, il Critico si è attivato proprio per proteggere il nostro Bambino Interiore e la sua vulnerabilità, avendo come punto di riferimento ciò che ci veniva richiesto dall'ambiente in cui siamo cresciuti. E ha fatto sue non solo le regole che ci sono state insegnate ma anche il modo in cui venivano impartite. Se perciò i genitori e gli altri formatori hanno usato metodi educativi particolarmente severi o hanno messo in atto abusi e maltrattamenti, il Critico Interiore ha imparato a maltrattarti nello stesso modo; anzi spesso è diventato particolarmente zelante e violento nello svolgimento del suo compito, per esser sicuro che tu fossi preparato ai colpi che potevano arrivare da fuori. Il Critico Interiore può straripare dai suoi compiti originari: credendo di proteggere, in realtà si accanisce e arriva a umiliare; quando si crea una situazione di questo genere, la persona stessa non è in grado di valutare l'ingiustizia della sua sofferenza; da qualche parte è convinta che non ci può far niente o addirittura di meritarsela. Quando non si ha la sensazione di meritarsi quello che di buono e di bello il mondo ha da offrire, si è prigionieri nel ruolo di vittima alla mercé di chiunque voglia farci del male, anzi senza accorgersene, si finisce per attirare persone che ci maltrattano. Si è in uno stato di inconsapevolezza, si sa solo di star male e che le situazioni dolorose si ripetono senza sapere perché.

Proviamo ora a pensare a cosa succede al Bambino Interiore dopo anni di maltrattamenti: ha paura, si sente solo, pensa che ci sia qualcosa di sbagliato in lui ed è terrorizzato dall'idea di esser respinto. Nonostante il suo disperato bisogno degli altri, non riesce ad aprirsi. Per il Critico sarebbe terribile se gli altri sapessero.

La chiave per interrompere la mortificazione della nostra parte più sensibile consiste nell'assumerci il compito di accudire noi il nostro Bambino Interiore, guardando così i sentimenti di vergogna e umiliazione. Fintanto che non lo facciamo, è il Critico Interiore a fungere da genitore del Bambino Interiore e nell'unico modo che ha conosciuto. Ora, a mano a mano che emergerà in noi un centro, un Io consapevole, saremo in grado di prenderci cura noi stessi dei nostri Bambini sollevando il Critico da questo compito e scoprendo la possibilità di avere una visione diversa delle cose una gamma di scelte molto più ampia.

Scoprire chi siamo, come operiamo, divenire consapevoli del meraviglioso sistema di sub-personalità che vivono in noi e osservare come interagiscono, ci aiuta ad acquisire la capacità di scegliere come usarle nelle varie circostanze della vita. In questa prospettiva tutti siamo compagni di esplorazione,

anche se più o meno esperti; di conseguenza il Critico potrà rilassarsi e il cammino sarà più agevole.

La prima importante fondamentale cosa da imparare è quella di distinguerci dal Critico Interiore: noi non siamo il Critico Interiore.

Anche perché esso può davvero diventare pericoloso.

Durante il processo di crescita e di socializzazione capita spesso che le emozioni potenti e le energie istintuali siano mortificate o represses. Succede allora che queste energie, invece di procurarci forza e potere per vivere nel mondo, si rivoltino contro di noi. In definitiva la massa repressa di istintualità diventa un'energia distorta che trabocca e s'incanala su un sentiero diverso. Il Critico Interiore può esser pervaso della forza e della rabbia di queste energie istintuali represses.

Si parla addirittura di **Critici** che possono diventare dei veri e propri **Killer** poiché arrivano a compromettere seriamente la qualità dell' esistenza e la vita stessa di una persona e che quindi vanno trattati con la massima serietà. Questi Critici arrivano a usare espressioni tipo: non hai nulla di buono; sei un essere inutile; suicidati ti prego e poni fine a quest'agonia; fai al mondo un dono d'amore: ucciditi.

Come è possibile che questo lato della nostra personalità nato per assicurarci la benevolenza degli altri, possa trasformarsi in una parte che abusa della persona, alimentando un senso di vergogna insostenibile?

Vediamo di seguito le principali situazioni che possono dare origine a un Critico Killer:

- abusi durante l'infanzia;
- bambini non voluti;
- mancanza di calore e affetto;
- repressione delle energie istintuali (che non scompaiono ma si accumulano nell'inconscio dove, col tempo, si trasformano in modo distruttivo: l'aggressività diventa violenza e l'istinto sessuale prende i connotati della trasgressione incontrollabile).

È di estrema importanza far il possibile per attenuare se non neutralizzare l'impatto di un Critico Killer che rischia di distruggere la vita della persona.

Vediamo invece ora due situazioni in cui tutti potrebbero riconoscere l'attivarsi del proprio Critico Interiore (Già! Ogni essere umano sembra possederne uno).

La prima: alzi la mano chi non si è mai chiesto almeno una volta nella vita "*che cosa penserà la gente?*" O nello specifico "*cosa penserà lei/lui di me*".

Questa è una delle domande preferite del Critico Interiore che è sempre pronto a osservare gli altri per capire come dovresti essere per venir accettato, apprezzato. Egli di fondo ha paura tu possa

restare solo, non amato, abbandonato, umiliato.

Lavorare su stessi a questo proposito è molto utile al fine di imparare se, quanto e quali reazioni degli altri siano davvero da prendere in considerazione.

La seconda: il confronto, il continuo confronto con gli altri.

Tra l'altro notiamo che sia la critica verso noi stessi (l'interno) sia il giudizio risentito verso gli altri (l'esterno) sono i due volti di questo "simpatico personaggio" che dimora in noi: il volto del *Critico* quando giudica noi stessi, il volto del *Giudice* quando criticiamo gli altri.

Vediamo alcuni degli *inconvenienti* provocati da una inconsapevole convivenza col proprio Critico Interiore:

- a livello relazionale il Critico Interiore fa di noi dei mendicanti, dei bambini bisognosi di conferma del proprio valore nell'approvazione degli altri, così trasformiamo in *padri e madri* tutti quelli che ci circondano e avremo un enorme bisogno della loro approvazione per cercare di neutralizzare la bassa opinione che abbiamo di noi stessi. Affidiamo a loro la nostra parte bambina che in realtà solo noi possiamo accudire creando relazioni destinate a creare ulteriore tensione, insofferenza e delusione;
- inoltre un Critico Interiore molto forte ci rende insicuri, inaffidabili, incapaci di prendere una posizione chiara nei confronti di familiari, amici, colleghi e di coloro che ci possono condizionare con i loro giudizi;
- stimola negli altri l'energia del Giudice; il modo migliore per evitare di essere giudicati dagli altri consiste nel non giudicare se stessi, perché il nostro Critico attiva inconsciamente il Giudice nelle persone che ci circondano;
- non tollera il silenzio, specie quello degli altri così si sente autorizzato a interpretarlo a modo suo. E questa tendenza a interpretare i silenzi è molto sabotante soprattutto nelle relazioni intime. Ad esempio: se uno dei due partner sta zitto l'insicurezza dell'altro fa escogitare ogni tipo di interpretazione; il Critico spesso coglie nel silenzio solo giudizi negativi, ad esempio *devi aver sbagliato qualcosa, per quello non vuol più parlare con te* e questo tipo di reazione impedisce una reale intimità dove poter rilassarsi senza dire o fare nulla.

Ogni volta che percepiamo un senso interiore di disagio, agitazione, ansia, soggezione, vergogna, senso di colpa, senso di castrazione, rifiuto di noi stessi, tensioni o contrazioni nel corpo, allora stiamo subendo un attacco da parte del critico e reagiamo in uno dei seguenti modi: fingendo, arrossendo o sbiancando, nascondendoci, negando i nostri sentimenti, andando in stato di shock, congelandoci, attaccando l'altro, impegnandoci in attività, limitando la nostra vitalità e sessualità,

adeguandoci all'altro o alla situazione;

questi meccanismi sono totalmente inconsci: generalmente, infatti, ci rendiamo conto (se ce ne rendiamo conto...) di esser sotto l'attacco del Critico Interiore quando ormai l'attacco è già accaduto.

Bene, a questo punto è evidente che questo Critico Interiore esiste dentro di noi quindi che farne? Come ridurre il suo potere? Come evitare di lasciargli sabotare la nostra vita, le nostre relazioni?

Innanzitutto ripetiamo: **NOI NON SIAMO IL CRITICO**, ma egli funziona perché noi siamo completamente identificati con esso, quindi la prima cosa da fare è prendere atto che il Critico Interiore è *solamente* una parte importante della nostra personalità e cominciare a fare la sua conoscenza e scoprire le regole di comportamento a lui più care.

Ciò che lo differenzia dagli altri aspetti della nostra personalità è che mentre un singolo aspetto si attiva in una determinata area di intervento e con una sua regola precisa, il Critico si attiva in ogni area di intervento e spesso senza un ordine o una regola precisa.

Quindi, più ci rendiamo conto delle varie parti che compongono la nostra personalità, tanto più diminuirà il raggio di azione del Critico e si amplierà la zona di influenza di un IO capace di gestire le varie parti che ci compongono.

Non bisogna dimenticare che il Critico nasce proprio per proteggere il bambino piccolo e sensibile che eravamo e continuerà a vivere in noi per sempre. Il Critico ricorda l'imbarazzo, l'umiliazione e la vergogna provata quando venivano feriti i sentimenti di quel bambino, come soffriva quando le persone lo deridevano, quando la mamma lo sgridava o papà lo ignorava; ricorda il terrore provato da quel bambino nel sentirsi abbandonato, non amato, non accettato; il Critico farà qualsiasi cosa per evitare di nuovo quelle sensazioni, (anche farci del male ma sarà sempre meno doloroso di quello provato in passato) qualsiasi cosa, anche se comporterà il negare proprio questa parte bambina sensibile e i suoi bisogni (che paradossalmente finiscono per diventare bisogni eternamente insoddisfatti).

Cominciando a cogliere la preoccupazione del Critico per il nostro benessere al di là dei modi che usa, ci accorgeremo che al di sotto di lui c'è il nostro Bambino Interiore che aspetta di essere liberato dalla sua pressante tutela e di esser accudito personalmente da noi stessi. Quando impariamo a riconoscere le preoccupazioni del Critico Interiore senza farci sopraffare cominciamo ad assumere il controllo degli aspetti della nostra vita che fino a quel momento sono stati governati da lui. Questo cambiamento sgancerà il Critico dalla costante ansietà che distorce le sue qualità (ebbene si ha anche delle qualità di cui parleremo più avanti) e ci permetterà di affrontare le difficoltà della vita in modo più funzionale.

La seconda cosa da imparare è: prenderci cura del nostro Critico assumendoci i compiti da lui svolti. Il nuovo ruolo sarà *esser genitore dei nostri Sé interiori* comprendendo che noi siamo molto di più. Osservare i nostri aspetti dominanti permetterà di scoprire e accogliere anche altri lati di noi finora sconosciuti; i Sé primari sono disposti ad alleggerirsi del compito di protezione che si sono assunti una volta assicurati che c'è qualcuno capace di gestire la tua vita e questo qualcuno naturalmente siamo noi stessi. Essi, col sostegno del Critico, tentano di proteggere il Bambino Interiore e si possono rilassare e mollare il controllo solamente se saremo noi ad accudirlo e a soddisfare le sue esigenze in modi nuovi. Quando parliamo con il Bambino Interiore spesso ci dirà esattamente di cosa ha bisogno, cosa gli piace e cosa no. Forse non accadrà subito, specie se è stato molto maltrattato, occorre avere pazienza e permettere che acquisti fiducia, e finalmente potrà esprimersi. Diventare il genitore del bambino interiore significa entrare in contatto con i suoi bisogni, timori, ansie, confortandolo, dedicandogli tempo e spazio, incoraggiandolo e sostenendolo, facendolo sentire accudito, ascoltato, protetto, amato. È davvero sufficiente ascoltarlo, fargli sentire che ci siamo, che siamo lì per lui e che lo stiamo seriamente prendendo in considerazione.

Un'altra cosa da imparare: diventare più impersonali, ossia mantenere la centratura su se stessi senza farsi influenzare eccessivamente dai sentimenti o dalle reazioni degli altri, aver chiari i propri confini senza farsi invadere dall'emotività altrui. È una qualità energetica altrimenti detta *energia impersonale*. L'*energia personale* è invece quella che ti lega alle emozioni e ai sentimenti degli altri. Vivere nell'energia personale fa sentire il bisogno di restare in contatto emotivo con gli altri e ci rende facile vittima delle altrui reazioni/azioni. I nostri confini sono indefiniti perciò si è facilmente influenzabili da ciò che succede al di fuori di noi, ritrovandoci costantemente destabilizzati; quello che gli altri provano è di vitale importanza tanto che c'è quasi impossibile dire no a qualunque richiesta/esigenza altrui. Un atteggiamento impersonale quindi ci può aiutare ad acquisire un distacco necessario per rimanere lucidi e obiettivi piuttosto che giudicanti; se resti impersonale non hai bisogno di compiacere continuamente gli altri o di discuterci perché sei centrato su di te. Sei in grado di proteggere la tua sensibilità, riesci a distinguere le tue responsabilità da quelle degli altri.

Un'altra cosa che è utile ricordare: imparare l'umiltà, umiltà intesa come virtù, come capacità di riconoscere i propri limiti o meglio di rifuggire ogni forma di orgoglio e di superbia. Se ci si accorge che tutti questi espedienti non sono sufficienti a eludere la potenza del Critico Interiore non dobbiamo aver timore (cedendo ancora una volta agli attacchi del Critico) di rivolgerci a un terapeuta, un counselor o a uno psicoterapeuta o a un facilitatore del respiro, per il tempo necessario a imparare ad autogestirci.

Nell'incontro conoscitivo con i volontari, dopo aver spiegato loro le mie intenzioni e dopo che loro avevano accettato di collaborare con me, consegnavo loro copia di quanto sopra così che per il primo incontro ufficiale avessero almeno un'idea a riguardo. Alcuni volontari non avevano mai sentito parlare né di Critico Interiore né di Giudice Interiore né di Superego tant'è che un paio di loro nell'incontro successivo mi riportarono le seguenti perplessità: non so se posso darti una mano sai perché io non ho un critico, me le dico da sol* che sono stupid* o che non dovevo dire quella cosa. Dopo il concetto di Critico Interiore, andiamo a vedere che cos'è il Rebirthing.

CAPITOLO II

COS'É IL REBIRTHING

L'Infinito non si può immaginare: ci si può solo immergere in esso, percepirlo, lasciarlo entrare. Esso arriva solo quando la nostra mente si fa silenziosa nell'attenzione totale per il nostro cuore, il nostro Respiro, il nostro corpo, le persone vicino a noi. In questo modo la nostra luce si potrà manifestare attraverso le azioni, le emozioni, i pensieri e, naturalmente, i sogni, elevandoci oltre i nostri limiti. Lasciamo che il Respiro, filo teso tra noi e l'Infinito, trasformi la nostra vita oltre le nostre più rosee aspettative, che ci faccia salire la scala verso il cielo, in cui ogni scalino è un sogno sempre più alto e sublime. E poi stiamo alla finestra, guardando con meraviglia ciò che accade, e lasciamo che la pace sia.

(Alessandro D'Orlando)

Il Rebirthing, detto anche arte del respiro consapevole o tecnica di crescita personale, è una moderna tecnica olistica che utilizza una tecnica respiratoria con caratteristiche ben precise chiamata *tecnica del respiro circolare* al fine di raggiungere una profonda consapevolezza della mente, del corpo e delle emozioni.

É una tecnica di autoindagine che ristabilisce il profondo legame tra mente e corpo, stimola lo sviluppo dell'intelligenza emotiva e favorisce l'integrazione, ossia la possibilità di diventare consapevoli di qualcosa che si era giudicato negativamente e quindi represso e smettere di giudicarlo, è la trasformazione dalla repressione alla gratitudine. Il rebirthing si serve delle sensazioni fisiche per arrivare alla mente. Tutto ciò che è stato giudicato e represso ha lasciato una traccia nel corpo, uno *schema energetico*, che è rimasto soffocato in attesa di tornare all'attenzione consapevole per essere integrato.

La tecnica del Rebirthing, nonostante si tratti di un processo unico, prevede la presenza di cinque elementi necessari appunto per arrivare all'integrazione.

I cinque elementi del Rebirthing sono:

- Respiro circolare
- Rilassamento completo
- Consapevolezza nei particolari
- Integrazione nell'estasi (atteggiamento mentale positivo)
- Fare qualsiasi cosa, perché tutto funziona (assenza di giudizio)

Il respiro circolare: il primo elemento del Rebirthing

Respirare in modo consapevole ha un duplice significato.

Da un lato diventiamo consapevoli di un'azione che svolgiamo in modo automatico per la maggior parte del nostro tempo.

Dall'altro respirare consapevolmente significa, partendo da una funzione essenzialmente fisiologica scoprire e diventare consapevoli dei nostri schemi mentali inconsci e dei nostri pensieri negativi, quelli che in sostanza possono influenzare la vita di una persona. La cosa più importante è che la respirazione non solo ci fornisce l'ossigeno e ci libera dalla maggior parte delle tossine del nostro corpo, ma soprattutto ci permette di acquisire e di far circolare l'energia vitale che è alla base della vita dell'universo, quella che gli orientali chiamano *prana*.

Il prana è la forza vitale che abbiamo nel corpo, il termine è sanscrito (letteralmente significa *vita* e in seconda istanza viene inteso come *respiro* secondo la filosofia induista; in cinese viene chiamato *c'hi* o *qi*, in giapponese *Ki*).

Ci sono molte fonti di prana: il cibo, l'aria, l'acqua, la luce del sole.

L'aria è la fonte fondamentale del prana: si può fare a meno per parecchi giorni del cibo, dell'acqua o della luce del sole, ma in circostanze normali è molto difficile fare a meno dell'aria per più di pochi minuti.

Il prana non è la stessa cosa dell'ossigeno: quest'ultimo giunge alle cellule del corpo nei globuli rossi, mentre il prana scorre in canali di energia sottile, chiamati *nadi*. I canali sono i ben noti meridiani dell'agopuntura ma ogni cellula del nostro corpo è nutrita da canali sottili di prana, che arriva alle cellule, le nutre e torna indietro come *apana* (ossia la forza vitale di eliminazione, operante a tutti i livelli, grossolani e sottili, in cui si eliminano energie negative e scorie).

La respirazione consapevole crea una situazione nel corpo analoga a quella della corrente alternata: con l'inspirazione il prana arriva a tutte le cellule del corpo, con l'espiazione completamente rilassata esce *apana*, completando il circuito (questo non è il modo normale di respirare). Il risultato di ciclo dopo ciclo di circuiti completi d'energia è che chi respira sente l'energia che scorre, inclusi i blocchi nel flusso, causati da repressioni operate in passato. Il risultato è l'attivazione di modelli d'energia connessi a repressioni di giudizi negativi nel passato, e dà la possibilità di integrarli.

Nel rebirthing la tecnica di respirazione consapevole usata per accedere agli schemi energetici repressi presenti nel corpo fisico si chiama come già anticipato *respiro circolare*.

Viene considerato respiro circolare qualsiasi tipo di respiro che abbia le seguenti caratteristiche:

- 1) Inspirazione ed espirazione sono connesse, così che non vi siano pause nel respiro;
- 2) L'espirazione è rilassata senza il minimo controllo;
- 3) Se si inspira dal naso si espira dal naso, se si inspira dalla bocca si espira dalla bocca.

Ci sono vari tipi di respiro circolare, differenziati l'uno dall'altro dai seguenti fattori: volume dell'inspirazione, velocità dell'inspirazione, se il respiro passa per il naso o per la bocca, e se l'aria viene immessa nella parte inferiore, media o superiore dei polmoni. Ogni tipo di respirazione circolare produrrà un aumento di consapevolezza dei modelli di energia repressa, ma ognuno di questi fattori ha un suo risultato e diversi tipi di respirazione circolare sono particolarmente utili in determinate situazioni del rebirthing; la profondità e la velocità del respiro dipenderanno dal tipo di intenzione: sarà veloce e profondo se l'obiettivo è entrare in uno stato di ricettività, attenzione, calma mentale; sarà veloce e superficiale se la sensazione del momento è intensa e/o dolorosa, permettendole così di fluire attraverso il corpo e impedendo che essa e il respiro si blocchino. Sarà lento e profondo quando si è appena cominciata una seduta di respirazione, o si è appena integrato uno schema energetico. L'ampio volume d'aria rende più consapevoli del modello di energia, e la lentezza rende più facile concentrarsi.

Se non si sapesse altro del rebirthing oltre al respiro circolare e si continuasse a respirare in questo modo abbastanza a lungo alla fine si arriverebbe all'integrazione, probabilmente attraversando esperienze spiacevoli poiché il respiro attiverrebbe materiale che inizialmente era stato represso proprio perché ritenuto spiacevole. Gli altri quattro elementi permettono di arrendersi sin dall'inizio rendendo il rebirthing un'esperienza estremamente piacevole.

Il rilassamento completo:

il secondo elemento del Rebirthing

Ci vuole un grosso sforzo per mantenere la repressione. Molte volte fare piccoli movimenti, lamentare tensioni muscolari, cambiare posizione, agitarsi e quant'altro durante una seduta sono le distrazioni necessarie a impedire che il materiale represso ritorni alla consapevolezza. Quando tutto il corpo è rilassato le aree che non si rilassano vengono notate molto presto. Nel rebirthing la migliore posizione è quella di completa vulnerabilità, stesi sulla schiena, braccia lungo i fianchi con il palmo della mano all'insù e gambe parallele.

Il rilassamento completo è molto importante a questo fine, perché comunemente la prima consapevolezza di avere dell'energia repressa è quella di un'area del corpo che non riesce a rilassarsi.

Il rilassamento è necessario anche nel momento dell'integrazione, perché questo è il momento in cui

energia considerata negativa e rifiutata in passato viene nuovamente accettata e le cellule smettono di contrastarla.

Naturalmente stare supini non é l'unica posizione nel rebirthing. Integrando notevole paura o tristezza é bene raggomitolarsi in posizione fetale. Quando emerge dell'anestesia è utile stare seduti o addirittura in piedi.

La respirazione crea un'intensa corrente di energia nel corpo a cui si può fare resistenza, creando ancora più tensione, o in cui ci si può rilassare lasciando che ci risani. Lo scopo del rilassamento completo é proprio questo.

La consapevolezza nei particolari: il terzo elemento del Rebirthing

Durante il rebirthing é necessario concentrare la propria attenzione il più possibile sul momento presente, per esplorare tutto nel qui e ora, con il maggior numero di particolari possibili. Il miglior modo di fare rebirthing é concentrandosi sulle sensazioni fisiche che attraggono la nostra attenzione. Tutte le sensazioni e le emozioni sono di natura cinestesica (fisica) ed è il modo in cui si provano. C'è chi non le prova fisicamente, a causa di anni di repressione, ma il rebirthing rende possibile a chiunque sentire e provare piacere nelle proprie sensazioni.

La repressione è a strati, come la buccia delle cipolle, e ogni volta che si solleva uno strato appare quello sottostante. Quando uno schema energetico viene integrato, o sparisce o perde importanza. Normalmente integrare uno strato attiva quello sottostante.

É bene mantenere la consapevolezza di tutto il corpo durante il rebirthing. Ciò che colpisce la persona che respira, ciò che si presenta alla sua attenzione, é esattamente ciò su cui si dovrebbe concentrare in quel momento.

L'integrazione nell'estasi: il quarto elemento del Rebirthing

É stato detto che la verità dona la libertà, ed è vero: non c'è niente che tenga più prigionieri delle bugie, specialmente quando si mente a se stessi. Se si mente, anche solo in qualche occasione, non si può essere completamente, liberi.

“Tutta la verità rende completamente liberi, immediatamente e in ogni caso”.

Con un importante corollario:

“Se si pensa di aver detto la verità e non si è liberi, è evidente che non si è ancora detta tutta la

verità”.

Non si può essere liberi finché si giudica negativamente qualcosa.

Ci sono due modi in cui la mente s’imprigiona mentendo:

- 1) Non riconoscendo consciamente l'esistenza di qualcosa (repressione).
- 2) Negando che ciò che esiste sia piacevole e benefico (giudicar negativamente).

Il primo, secondo e terzo elemento del rebirthing servono a eliminare la repressione, il quarto elemento elimina i giudizi negativi. Eliminare i giudizi negativi e la repressione libera la mente e le permette di fare con efficacia il suo lavoro di creare felicità e potere.

L'integrazione è la verità che dona la libertà.

Il quarto elemento viene chiamato *“integrazione nell'estasi”* perché nonostante la parte di noi che è pura esperienza trovi tutto estatico, la mente non sempre fa lo stesso: questo elemento serve a insegnarle a farlo. Generalmente la mente gioisce di alcune cose, e giudica negativamente tutto ciò che non risponda alle sue preferenze. Secondo il principio estatico, tutti gioiamo di tutte le esperienze che facciamo, che le nostre menti siano d'accordo o no, perché l'esperienza in se è fondamentalmente piacevole. Integrazione nell'estasi significa integrare tutto nel riconoscimento da parte della mente del fatto che la persona è costantemente in stato di estasi. In pratica quello che succede nel quarto elemento è che si sposta tutto ciò che veniva considerato negativamente da un contesto negativo a uno positivo in cui se ne potrà gioire. Qualsiasi cosa si faccia allo scopo di sentirsi bene nei confronti di qualcosa che prima si giudicava negativamente causerà questo cambiamento di contesto.

Non c'è modo di applicare il quarto elemento che sia migliore di altri: ciascuno sceglierà un modo diverso, la stessa persona si servirà di modi diversi secondo il momento; di seguito alcuni metodi:

Gratitudine

Il quarto elemento dice: *il momento presente è tutto ciò che hai: sii grato per ogni suo particolare.*

Non tutti però sono disposti a riconoscere di essere grati di esistere, per cui questo metodo non funziona sempre per tutti.

Il contesto più negativo in cui si possa ottenere l'integrazione.

Il contesto più negativo in cui si possa arrivare all'integrazione è il seguente: “Questo è veramente orrendo, ma è qui in questo momento, che mi piaccia o no”. Quando si fa una seduta partendo di pessimo umore e in pieno cinismo quest’applicazione del quarto elemento riuscirà utile.

Almeno arriva al momento giusto

Supponiamo che qualcuno stia provando una paura tremenda durante una seduta. Non è meglio che sia venuta in superficie in quel momento piuttosto che durante una uscita con gli amici?

Uno dei maggiori vantaggi nel fare sedute di rebirthing a intervalli regolari e frequenti è che questo offre uno spazio appropriato e sicuro in cui provare e integrare le proprie emozioni.

Perdersi nella gioia assoluta del miracolo dell'esistenza.

L'esistenza di una cosa è miracolosa quanto quella di qualsiasi altra. Questo significa che ci si può perdere nella gioia più assoluta per qualsiasi cosa.

Paragonare qualcosa solo a se stesso

Questa frase dal punto di vista logico non ha senso ma funziona. Se si paragona un bicchiere di carta a una coppa di cristallo il primo sembrerà spazzatura, ma se lo si paragona solo a se stesso apparirà per quello che è, un ottimo strumento per portare acqua alle labbra.

Riconoscere che si riceve beneficio dal fatto che sia successo.

È molto più vantaggioso "essere consapevoli" di cosa stia succedendo nella propria mente e nel proprio corpo che "non esserlo". Tanto vale riconoscere che è un bene che si stia provando una certa cosa ed esserne grati, qualunque cosa sia.

Dare amore a tutte la parti di se stessi

Se si ama un bambino senza condizioni significa che lo si ama, che faccia o non quello che vogliamo noi. Si può dare questo tipo d'amore a se stessi, incluse le parti che sputano sentenze negative, quelle strane e quelle che fanno male.

Estendere amore senza condizioni a tutte le parti dell'esperienza.

Se si ama ciò che esiste per il semplice fatto che esiste s'integra qualsiasi cosa.

Essere pieni d'entusiasmo per tutto

Se si ha paura, ci si può permettere di esplorarla e rilassarsi nel provarla; se si è tristi si può essere entusiasticamente tristi, e così via.

Notare che ciò che si sta provando è buffo.

Quando qualcuno ride in una seduta di rebirthing, si può essere sicuri che ha integrato qualcosa. Se si trova il modo di considerare ciò che si sta provando in un contesto in cui faccia ridere, s'integrerà.

Un'ulteriore nota sull'integrazione nel rebirthing

Integrare uno schema energetico non lo fa necessariamente sparire: con certi succede, con altri no.

Tuttavia, il modo migliore per integrare qualcosa è amarla senza condizioni, così com'è. Tentare di far andare via qualcosa è esattamente il modo per impedire l'integrazione.

[Fare qualsiasi cosa si stia facendo perché funziona tutto:](#)

il quinto elemento del Rebirthing

In generale nella vita si cerca di migliorare la propria capacità di fare le cose. Col rebirthing non è così, perché è impossibile “sbagliarlo”: se qualcuno tenta di “fare male il rebirthing” si tratta semplicemente di un caso di attivazione del “fare male le cose” durante la seduta. Se lo si “fa male” con sufficiente entusiasmo verrà integrato e si potrà andare avanti.

Il modo più difficile per arrivare all'integrazione è di integrare qualcosa per liberarsene: bisogna arrendersi al fatto che non è ancora integrato.

Quando si integra qualcosa si smette di giudicarlo negativamente, e di nascondere a noi stessi. Ci si rilassa nel riconoscimento che è sempre stato perfetto, anche quando si era convinti che non lo fosse.

Integrare è molto più facile che reprimere: la mente e il corpo devono fare una gran fatica per mantenere represso qualcosa e se si predispongono anche approssimativamente le circostanze giuste per l'integrazione questa risulterà inevitabile.

I primi quattro elementi sono comunque modelli, e la realtà non rientra mai perfettamente nei modelli; anche se si fosse in grado di applicare rigidamente i quattro elementi, non tutto verrebbe integrato in quel modo. Certe cose verrebbero integrate trattenendo il respiro, altre mentre si va in giro, altre ancora mentre si è fuori dal corpo, e magari certe altre verrebbero integrate mentre si giudica qualcosa negativamente.

Un altro corollario del quinto elemento è che giacché non è necessario fare le cose nel modo giusto si è liberi di sperimentare.

Essere maestri del quinto elemento del rebirthing è più facile di qualsiasi altra cosa; il rebirthing stesso è così facile che è più facile farlo che non farlo: è facile ed è anche una delle attività che umanamente arricchiscono di più.

Presentati gli elementi del Rebirthing, ritorniamo ora a parlare della tecnica di Rebirthing. È una tecnica tanto facile quanto affascinante e si chiama Rebirthing (rinascere) proprio per due fondamentali ragioni:

- in primo luogo questa tecnica porta a espandere il senso naturale di piacere e di rilassamento fino a comprendere tutte le esperienze del passato, e la conseguenza è spesso il ricordo completo della propria nascita;
- in secondo luogo, con il Rebirthing si ha la sensazione di ricominciare daccapo la propria vita, con maggiore chiarezza sui propri scopi, maggior compassione e gioia dilagante.

Vediamo ora come si svolge una seduta/sessione di Rebirthing.

Pur essendo una tecnica per "aiutarsi da soli" è consigliabile affidarsi a mani esperte nel cominciare ad approcciarsi a essa. A questo proposito esistono delle figure professionali: i *rebirther*.

Un rebirther è una persona che ha esperienza nell'aiutare gli altri a fare sedute di rebirthing ed ha principalmente due obiettivi: *facilitare*, ossia aiutare i clienti a integrare materiale represso in maniera piacevole ed efficiente durante ogni seduta; *educare*, ossia insegnare come fare rebirthing da soli.

La seduta di Rebirthing ha una durata variabile compresa tra i quaranta minuti e l'ora, durante la quale il cliente, dopo un breve colloquio, viene fatto sdraiare comodamente su un lettino in posizione supina, gambe parallele, braccia lungo i fianchi con il palmo delle mani rivolto verso l'alto ed è invitato a respirare in maniera circolare.

La seduta potrà essere accompagnata da un sottofondo musicale e il Rebirther ponga sempre un occhio di riguardo all'ambiente dove il cliente dovrà respirare, a che sia piacevole, accogliente. Ma soprattutto, prima di cominciare a respirare, è buon uso chiedere alla persona come si sente, come sta. Creare le migliori condizioni per il rilassamento.

È fondamentale impostare le sedute spiegando, prima di iniziare la respirazione, che le sensazioni che potranno emergere sono da accogliere, sia quando sono sensazioni piacevoli sia quando sono dolorose. Non si tratta di un esercizio di rilassamento ma di confronto con la totalità della coscienza, fisica, emotiva, mentale ed eventualmente spirituale.

È bene inoltre, soprattutto la prima volta, informare il soggetto che la respirazione circolare è una tecnica molto rapida ed efficace, in grado di dispensare esperienze particolarmente intense che è bene affrontare nel modo giusto. Che ogni tensione, dispiacere, trauma, si ripercuote sul respiro irrigidendolo; quindi respirando liberamente e profondamente è possibile che inizialmente emergano proprio queste tensioni represses e rimosse.

Di frequente, nelle prime fasi predominano le sensazioni fisiche. È probabile avvertire formicolio alle mani oppure rigidità in alcune parti del corpo. Queste sensazioni non vanno considerate "sintomi di pericolosi disturbi" ma momenti passeggeri di un processo di integrazione; non c'è alcun pericolo nel respirare, la pressione sanguigna e la circolazione non ne vengono alterate. Questo formicolio possiamo osservarlo come fosse il flusso elettrico del prana nei tessuti e più lo accettiamo più rapidamente si risolve. Se ci sono blocchi energetici, essi dapprima affioreranno e poi si dissolveranno semplicemente continuando a respirare. A ogni seduta corrispondono sensazioni differenti e queste daranno l'obiettiva consapevolezza dei cambiamenti che sono avvenuti.

Durante la seduta si può intervenire solo quando richiesto o quando veramente necessario, lasciando spazio perché avvenga qualunque cosa secondo tempi e modalità che non sono controllabili e non

devono essere condizionati in alcun modo.

In generale si suggerisce di fare una serie di dieci sedute con lo stesso Rebirther poiché “dieci” è un numero sufficiente per avere le idee chiare sul tipo di lavoro che si fa e su come applicarlo ai vari tipi di materiale represso.

L'obbiettivo di chiunque faccia Rebirthing dovrebbe essere di diventare capace di ottenere risultati da solo. L'esperienza del Rebirthing è unica e soggettiva: nessuno reagisce allo stesso modo e ogni seduta è diversa dalla precedente perché ciò che viene integrato non torna più.

La sessione con il Rebirther non è l'unico modo per respirare.

Una volta affinata la tecnica, ci si può cimentare in sedute di Rebirthing “da soli”, ossia senza l'assistenza del Rebirther. A un certo punto nel proprio percorso col Rebirthing tutti prima o poi sono in grado di farlo.

Un'altra modalità è il “Rebirthing di gruppo”, ossia una sessione condivisa con più persone che respirano contemporaneamente. In un rebirthing di gruppo si crea una stupenda sinergia che facilita sia l'attivazione sia l'integrazione del materiale individuale.

Ci sono due tipi di Rebirthing in gruppo: per il primo tutti si distendono e respirano contemporaneamente, mentre nell'altro caso ciascuno sceglie un compagno e si respira a turno, prima l'uno e poi l'altro, assistendosi a vicenda.

Una volta che si siano fatte abbastanza sedute di Rebirthing da aver sviluppato l'abilità di integrare qualsiasi cosa emerga in modo efficiente e piacevole, suggeriamo di fare diverse sedute in acqua calda.

Quando il rebirthing era stato appena inventato, si faceva sempre in acqua calda; inizialmente si pensava addirittura che fosse l'acqua calda a produrre i risultati.

Il motivo per cui si fanno sedute in acqua calda è che l'acqua e la temperatura fanno affiorare più velocemente il materiale rimosso. Durante un ciclo di respirazione il materiale si presenta inizialmente a un livello molto sottile e se non è integrato subito diventa più intenso. L'acqua calda accelera il processo.

Se una persona è già pratica dell'integrazione, è vantaggioso, perché a parità di tempo si ottengono maggiori risultati.

Ci sono svariati vantaggi nel fare sedute di rebirthing in acqua calda: la persona, sostenuta dal rebirther, galleggia in un liquido caldo, c'è una simulazione dell'ambiente uterino e vengono così attivati facilmente i ricordi del periodo intrauterino e del parto. Il rebirthing in acqua calda si fa in un "hot tub" (vasca da idromassaggio di forma cilindrica, profonda sui 150 cm e di diametro variabile),

in vasca da bagno o in sorgenti calde naturali, con una temperatura costante di 36°- 39° e lo spazio necessario a chi respira per muoversi e al rebirther per stare comodamente seduto o in piedi nell'acqua.

Ci sono tre posizioni di base indicate per il rebirthing in acqua calda, e ciascuna produce livelli diversi di attivazione. Ecco in ordine decrescente, a partire dalla più intensa:

- 1) Galleggiare a faccia in giù, respirando attraverso un boccaglio.
- 2) Galleggiare a pancia in su, con la testa fuori dall'acqua.
- 3) Stare seduti su un sedile nell'acqua calda.

Il rebirther è presente per sostenere il corpo di chi respira e per fornire sostegno morale alla persona che si rilassa mentre ricordi emozioni e sensazioni fisiche repressi tornano alla consapevolezza.

Quando ci si sente a proprio agio con le sedute in acqua calda, raccomandiamo di fare una o più sedute di rebirthing in acqua fredda.

Nella maggior parte dei casi il rebirthing in acqua fredda provoca ancora più attivazione di quello in acqua calda. Una spiegazione viene dal fatto che mentre l'acqua calda tende a portare in superficie i ricordi di nascita, quella fredda tende ad attivare pensieri e sensazioni (ricordi?) che hanno a che vedere con la morte.

È bene iniziare il rebirthing in acqua fredda quando ci si sente a proprio agio nel rebirthing in acqua calda. Perché funzioni, sono necessarie dolcezze e gradualità. Il modo più piacevole e gentile è riempire una vasca d'acqua fredda, che risulti sopportabile alla persona che si deve immergere: inizialmente può essere necessario aggiungere dell'acqua calda. Prima di immergersi s'inizia a respirare in modo circolare in piedi accanto alla vasca, con un ritmo piacevole e rilassato. Il corpo va immerso nell'acqua in modo graduale, un paio di centimetri alla volta, per avere il tempo di integrare le sensazioni stimulate dall'acqua fredda man mano che ci s'immerge.

Una volta che se n'è padroni, il rebirthing in acqua fredda è un'esperienza stimolante e vivificante. Il corpo produce automaticamente più energia per affrontare l'acqua fredda, e questo elevato livello d'energia dura un bel po' dopo la fine della seduta.

Passiamo ora a esaminare nel dettaglio i benefici del Rebirthing a livello corporeo, emozionale, mentale e spirituale.

Il corpo risente immediatamente di ciò che accade sul piano emotivo e mentale. Perciò è necessario prendersi cura del fisico in maniera particolare e respirare è un modo molto efficace per farlo. Il Respiro agisce, infatti, su diversi piani: si parte da un massaggio muscolare e degli organi interni,

passando a un'azione molecolare, fino ad arrivare a livello atomico, con un aumento della circolazione elettrica lungo dei canali conduttori chiamati *meridiani* (o i suddetti *nadi*).

Per studiare gli effetti del Respiro, dobbiamo necessariamente partire dai polmoni, che durante la respirazione profonda si espandono e si contraggono ripetutamente, agendo come dei pistoni su tutto il torace, il quale è delicatamente massaggiato nelle sue parti interne ed esterne. In particolare, mentre la respirazione normale coinvolge solamente diaframma e muscoli intercostali, la respirazione circolare coinvolge molte più parti: come il trasverso dell'addome, l'obliquo esterno e interno, il retto dell'addome, il quadrato dei lombi, il triangolare dello sterno, il grande e piccolo pettorale.

Il Respiro giova al polmone, che nello svuotamento e riempimento completo mantiene la sua elasticità e il funzionamento ottimale degli alveoli, che possono contare su un tessuto che resta spugnoso e ben irrorato, non compresso da sempre maggiori tensioni muscolari.

Scendendo lungo l'addome troviamo il diaframma, che possiamo definire il “secondo cuore” venoso: con uno sforzo emodinamico superiore a quello del cuore, stimola tutta la circolazione sanguigna e linfatica, l'attività degli organi interni e la motilità dell'apparato digerente.

Essendo ormai comprovata la relazione fra stress e sistema immunitario, è evidente che quest'ultimo trarrà anch'esso giovamento dal Respiro.

L'ossigenazione del sangue rallenta inoltre tutti i processi d'invecchiamento cellulare, mantenendo un'elevata vitalità dell'organismo.

La stimolazione della circolazione linfatica e sanguigna rinforza il tessuto connettivo e contribuisce a rassodare e mantenere tonico il petto, oltre che la pelle del corpo.

Anche la posizione delle spalle cambia: il Respiro costringe a mantenere una posizione eretta, se vogliamo espandere completamente i polmoni. Ciò corregge la nostra postura, e cosa di non secondaria importanza, comunica a noi e agli altri una maggiore dignità, fierezza e consapevolezza.

Anche gli occhi, definiti in molte tradizioni spirituali *lo specchio dell'anima*, possono cambiare: alle volte, dopo una seduta, appaiono più luminosi e aperti verso il mondo e gli altri.

Il Respiro inoltre rivitalizza l'organismo. Alcune ricerche sembrano indicare che la pratica del Respiro Circolare consente un aumento del numero di globuli rossi nel sangue, ciò fa sì che siano irrorate e ossigenate zone del cervello prima non pienamente nutrite, e che riaffiorino ricordi di antiche situazioni, trauma di nascita e vita prenatale incluse, con la possibilità di rielaborarle psicologicamente in maniera consapevole.

Assistiamo anche a una rapida eliminazione delle tossine (attraverso il Respiro se ne elimina fino all'80%), che se si accumulano danneggiando le cellule.

Un'ulteriore azione è a livello del PH del sangue. Il Respiro aiuta a riportare il PH dal polo *acido* alla zona ottimale, grazie a un effetto alcalinizzante.

Il pH del sangue è fondamentale per la vita ed è ben controllato dall'organismo, in generale; è difficile andare oltre i limiti vitali se non in situazioni estreme; tuttavia bastano piccoli spostamenti decimali per avere spiacevoli conseguenze rispetto alla qualità della propria vita. Sul piano fisico, con il pH acido si verifica ad esempio una demineralizzazione ossea, difficoltà intestinali, sclera degli occhi colorata di giallo oppure arrossata, alito cattivo, odore corporeo sgradevole, unghie che si screpolano facilmente o che s'ingrossano, capelli secchi e opachi con tendenza alla forfora, pelle secca con rughe precoci.

Sul piano psicologico il pH acido si correla a vari sintomi di stress: mal di testa, difficoltà di concentrazione, di attenzione, di memoria, tendenza all'ansia, alla tristezza, agli sbalzi emotivi.

Inconsciamente, per combattere l'acidità spesso tendiamo a consumare dolci e zuccheri, ma in realtà essi si trasformano a loro volta in acido, peggiorando ulteriormente il problema.

Il Respiro è inoltre una tecnica per sbloccare le emozioni. La dimensione delle emozioni sta tra la mente e il corpo. I pensieri, sotto forma di emozioni, influiscono sul corpo, ma anche il corpo, con la sua fisiologia, attraverso le emozioni influisce sulla mente. Oltre che cinghia di trasmissione tra corpo e mente, le emozioni sono anche il motore che ci permette di reagire di fronte alle difficoltà.

Le emozioni primarie sono spontanee e sane, durano poco, incutono rispetto in chi vi assiste, e in chi le ha provate alla fine lasciano un senso di benessere. Al contrario, le secondarie sono forzate, durano più a lungo, lasciano un senso di malessere e di ridicolo in chi le prova e in chi vi assiste, in contrasto con la dignità che traspare dalle prime; ed è nelle emozioni secondarie che la mente ha un ruolo fondamentale.

Le emozioni possono avere diversa durata e intensità: se diventano croniche, se sono troppo o troppo poco intense, possono creare problemi di salute, ed è il tema del vasto e affascinante mondo della medicina psicosomatica.

Usare bene la mente durante la respirazione significa permettersi di respirare di più e, viceversa, respirare di più significa portare pace e armonia nella mente.

La mente può generare distrazione, oppure, all'opposto, capacità di osservazione e calma attenzione a ciò che ci circonda.

Il pensiero serve per ricordare, prevedere, valutare costantemente quello che facciamo, e indebitamente ci induce anche a categorizzare le esperienze in base a etichette del tipo *giusto/sbagliato, utile/inutile*. Grazie alla mente abbiamo potuto accumulare e sviluppare la

conoscenza della nostra cultura, di una lingua, di una disciplina particolare.

Cosa accade quando però permettiamo alla mente, in stretta collaborazione col Critico Interiore, di decidere cosa è male e cosa è bene riguardo al nostro mondo dei valori, alle persone che frequentiamo, alle abitudini e agli interessi nostri e altrui, ai nostri desideri e aspirazioni, a ciò che siamo o a ciò che proviamo, percepiamo, sentiamo?

La mente, soprattutto quella conscia, intesa come pensiero che nasce dall'esperienza e da quanto si è memorizzato, è sempre frutto del passato, di quello che abbiamo appreso o che ci hanno insegnato o inculcato, e il più delle volte essa non sa nulla di ciò che siamo, e di cosa è buono per noi e il Critico Interiore difende tutto questo sistema di valori e credenze.

Esiste tuttavia un livello più profondo di pensiero e di vita; esso si trova oltre i giudizi, in una chiarezza che viene dal trascendere il processo di categorizzazione della mente, condizione fondamentale per attingere alla saggezza del nostro sapere inconscio.

L'uomo moderno usa troppo la limitata mente cosciente e per questo non trova pace ed equilibrio.

Questo conflitto di base tra obiettivi diversi e contraddittori genera una sofferenza che, come un rumore sordo, offusca la nostra quotidianità: poi, la mente, attraverso il critico, giudica malvagia anche questa sofferenza e ingaggia una lotta contro di essa.

Da questo doppio conflitto nasce un disagio che il Critico può valutare (ancora!) come sconveniente, cercando quindi di allontanarlo, oppure come un positivo segno di sensibilità e vitalità, oppure ancora come inevitabile, e in tal caso sottomettervisi. Entrano allora nella vita di un essere umano alcol, droghe, psicofarmaci, cibo, sesso, violenza, il rischio nel gioco, nello sport e nei divertimenti, altrettanti tentativi per sentirsi vivo nel dolore, o per scaricare una sofferenza di cui non si vede la fine. Dietro ai tentativi di porre fine al dolore c'è la necessità di far tacere il Critico e i suoi dubbi che ci paralizzano e ci fanno sentire impotenti, ci sono i mille desideri che si contraddicono e che smembrano l'anima in altrettante direzioni.

Si cercano stimoli forti e pensieri eccitanti per annullare altri stimoli, cerchiamo altri pensieri che per un istante possano ricompattare la mente in un pensiero unico o in un'emozione unica.

É evidente l'importanza della disidentificazione dal proprio Critico Interiore; le persone spesso sono convinte di essere questi pensieri, queste contraddizioni e sono convinte di non poter cambiare, sono rassegnate.

Come fare allora per calmare e ricomporre le parti divise della mente, senza ricorrere a iperstimolazioni?

Un primo, semplice passo può consistere nello stare seduto, fermo, con la schiena eretta, volgendo

l'attenzione al Respiro, in ascolto dei propri pensieri, delle proprie emozioni, o addirittura della propria incapacità di percepire tutto ciò. Senza scopo, senza alcun fine, nemmeno quello di fermare l'attività della mente; rimane la pura attenzione.

Nel momento in cui ciò che si percepisce è più importante di ciò che si pensa su quello che si percepisce, la mente cosciente si acquieta; quella inconscia può allora manifestarsi e infondere luce e coerenza nella nostra vita.

Spesso passiamo gran parte del nostro tempo a lottare contro la realtà che viviamo, interiore ed esteriore, in costante tensione per far quadrare i conti secondo i dettami del Critico: quindi, per essere veramente liberi, prima di tutto bisognerà scardinare questo meccanismo. Un modo semplice è pronunciare un'espressione molto comune, ossia “va bene”.

Tutto, assolutamente tutto è accolto da una mente che non giudica, che accetta quello che c'è dentro e fuori e, avendolo accettato, grazie al fatto che non lo teme più, può continuare ad osservarlo.

“Va bene, va bene così...”, ed ecco che entriamo in uno spazio senza tempo, in cui la ricerca del risultato non c'è più e abbiamo tutta la vita per amarci anche se non cambiamo, anche se continuiamo a fumare, litigare, bere. Ma, paradossalmente, ad attenderci non c'è il ristagno, perché è proprio quando non abbiamo più fretta e siamo pronti ad accettarci così per tutta la vita, che scocca la scintilla che ci farà cambiare: il tempo scompare, non temiamo più di fallire e l'energia che prima perdevamo nel preoccuparci di “quello che sarebbe potuto succedere di male se...” ora la rivolgiamo a ciò che siamo, facciamo, pensiamo.

La strategia del “va bene” è fondamentale durante la respirazione, per evitare l'ostacolo della mente.

Questo atteggiamento mentale ci tranquillizza e ci predispone all'apprendimento; siamo bendisposti verso noi stessi. Basta poco, dieci minuti ogni giorno di Respiro o anche meno, per riscoprire la bellezza dell'ascolto incondizionato. Inoltre, avere fiducia nell'inconscio è di aiuto, noi non possiamo sapere quando e come il Respiro agirà in noi. L'unica cosa che conta è metterci la nostra disponibilità, sotto forma di tempo e occasioni per respirare.

Immaginiamo ora di procedere con una seduta di Respiro che metta a dura prova le nostre abilità e faccia emergere le resistenze: saperci dire *va bene* è in questo momento fondamentale per placare la mente, renderci più sensibili, permetterci di ascoltare maggiormente e lasciare andare i pesi che emergono.

Così ora stiamo respirando, accettiamo come lo stiamo facendo, iniziamo a conoscere le nostre rigidità, ed è qui che inizia il bello perché al Critico non va che andiamo a ficcare il naso negli ingranaggi, nei meccanismi del nostro funzionamento psicologico.

Stiamo diventando campioni dell'accettazione e non c'è più nessun nostro aspetto che ci faccia paura. Ora si che possiamo lentamente e delicatamente sbloccare il Respiro e sollecitare ancora più profondamente il corpo e i polmoni, perché la mente ha dato il via libera: il giudizio e la volontà di non sentire non bloccano più il Respiro e la consapevolezza che esso porta con sé. Siamo per sollevare il coperchio del vaso di Pandora e affrontare tutti i mostri interiori.

Procedendo con la seduta, l'irrequietezza cresce e con essa la voglia di muoversi, di aprire gli occhi, in maniera particolare in chi ha bisogno di tenere tutto sotto controllo ed è molto *mentale*, ossia ha un'intensa attività di pensiero. Ma dobbiamo restare fermi, immobili, come un cacciatore che attende la sua preda: dinanzi alla tristezza che si manifesta come una spinta irriducibile a piangere, all'impulso irrefrenabile a ridere, a digrignare i denti per la rabbia, bisogna dirsi che va tutto bene.

A questo punto della seduta siamo nel mezzo di un grande spettacolo, di una manifestazione vitale dell'essere: formicolii attraversano il corpo assieme a crampi passeggeri, pruriti, batticuore... le emozioni escono dal corpo; a livello mentale ricordi, speranze, paure, vengono e vanno senza essere trattenuti; a livello spirituale iniziamo a provare la sensazione di comunione con il cosmo. Accade tutto questo e lo osserviamo.

Per accelerare questo processo di *pulizia interiore*, si può delicatamente volgere l'attenzione alla sensazione più forte che il nostro corpo fisico ci comunica. Immaginando di incentrare il respiro in quel punto potrebbero emergere un'emozione potente, un ricordo importante, una scarica energetica che ci renderà alla fine più leggeri e sereni. Lasciamo che il Respiro faccia il suo lavoro in noi, senza scegliere su cosa lavorare, gli obiettivi, le sensazioni da provare o cui porre fine. Semplicemente ascoltiamo totalmente il corpo mentre respira, iniziamo ad abitarlo vivendo nell'eterno qui e ora. Respirare ci riporta dentro, a casa, nel nostro centro, ci permette di trovare quello che c'è (disordine, tensione o serenità) e di fare pace con tutto, lasciando fuori l'aspirazione a cambiarci o a cambiare qualcun altro.

Il cambiamento è per definizione la perdita di un equilibrio precedente e la conquista di uno nuovo. Ha come premessa fondamentale la chiara consapevolezza che *ciò che è* non basta più. Questa percezione compare anche mentre si respira. Respirando si contatta la propria "parte ombra", ossia gli aspetti di sé rifiutati o trascurati (i sé rinnegati), tanto a livello fisico, quanto emozionale, mentale e spirituale. L'incontro con l'ombra non è semplice, a livello fisico, il cervello non abituato all'abbondante afflusso di ossigeno, inizialmente darà segnali di stordimento o di vertigini. Le cervicali, costantemente tese in chi è stressato e nervoso, potranno restare indolenzite dopo una sessione, a causa del costante massaggio compiuto dall'interno dai polmoni. Anche i muscoli del

torace, i più sollecitati, possono dare fitte o piccoli dolori, a causa di espansioni e contrazioni ritmiche che determinano un progressivo rilascio delle tensioni croniche. Il bacino vive anch'esso dei cambiamenti: il sangue, l'energia e l'ossigeno in più cambiano gli equilibri negli organi genitali, nella prostata e nell'intestino.

Sensazioni di caldo e freddo si succedono in diverse parti del corpo, alle volte anche rapidamente. Tutto ciò può essere accompagnato da manifestazioni anomale, come mestruazioni frequenti e abbondanti, o espulsione di tossine e tessuti non più funzionanti in modo ottimale attraverso urine, feci e attraverso il respiro stesso.

A livello emotivo, la propria parte in ombra è data dalle emozioni che abbiamo a lungo nascosto a noi stessi e al mondo.

A livello mentale, l'ombra si manifesta con immagini, ricordi giudicati sgradevoli, confusione e incertezza, o convinzioni parassite, che tolgono energia (esempio: non ce la faccio, non lo merito), che attraversano la mente come un lampo.

A livello spirituale, la parte in ombra si può percepire come chiusura estrema nei confronti della vita, degli altri, del dare, del ricevere, della fede in se stessi e nella propria intima forza.

Così ciò che ci attende in un percorso di sviluppo personale di questo tipo non è dolore o senso di solitudine, a causa dell'incomprensione di chi ci sta accanto nei confronti di esperienze giudicate *strane*, ma è una maggiore salute fisica, emozionale, mentale, spirituale e un'accresciuta capacità di entrare in empatia con gli altri. Anche se si avesse effettivamente bisogno di aiuto, esso avrebbe un senso solo se prima ci si assumesse la responsabilità della propria vita, cercando prima di tutto le risposte da se, nell'essere presenti rispetto a ciò che è. Se viceversa dentro ci si sente deboli e impotenti e si crede che solo fuori ci sia la forza che serve, si troveranno anche buoni consigli, che si lasceranno però cadere nel vuoto perché il Critico ci farà credere di non essere in grado di applicarli.

Il Rebirthing è un metodo estremamente diretto ed efficiente per arrivare all'integrazione.

Per integrare qualcosa che in passato è stato giudicato negativamente e represso non c'è bisogno di *tornare indietro* all'episodio originario in cui era iniziato il contesto negativo, non è necessario ricordare nulla. A volte un ricordo riaffiora improvvisamente dopo l'integrazione, ma più spesso non si hanno ricordi: la loro presenza o assenza non influisce sul risultato.

Per integrare è necessario diventare consapevoli di ciò che si sta integrando. Questa consapevolezza è chiamata *attivazione* e può presentarsi a livello fisico o mentale. Una volta attivata una dualità in contesto negativo che era stata repressa, tutto quello che ci vuole per integrarla è smettere di giudicarla negativamente. Quando si parla di *non giudicare negativamente* non ci si riferisce a

decisioni basate sulla morale o qualsiasi altro tipo di decisioni che si possano prendere nel futuro. Il Rebirthing e l'integrazione esistono in tempo momentaneo, dove non esiste scelta: in tempo momentaneo si prova ciò che si sta provando, e o se n'è felici o lo si giudica negativamente, ma è comunque quello che c'è, così com'è, che ci piaccia o no. In tempo lineare si ha scelta su ciò che si farà in futuro. Distinzioni fra giusto o sbagliato, efficace o inefficace, saggio o avventato sono di capitale importanza nel decidere cosa fare. Il potenziale per la disciplina e la moralità e il libero arbitrio sono tra le più grandi benedizioni che abbiamo ricevuto.

Fondamentalmente l'integrazione consiste nel dire la verità su ciò che si sta provando: succede quando ci si arrende all'esperienza che si ha, così com'è. Ci si rende conto di aver integrato qualcosa dal fatto che non gli si resiste più. O è del tutto sparito o c'è ancora ma ora piace. In ogni caso non è più un problema, e la mente è libera di occuparsi di cose più importanti. L'integrazione favorisce le scelte consapevoli. Quando ci si sente altrettanto bene a dieci come a zero non c'è più scala di valori, e ogni cosa può di nuovo, essere considerata piacevole per la sua unicità. Questo è il modo in cui il Rebirthing scioglie le dualità, causando l'integrazione a livello fisico. Il Rebirthing è l'arte di riportare il corpo eterico in pieno contatto con il corpo fisico. Gioire della propria vita aumenta la vitalità del corpo.

Tutto ciò che appartiene all'esperienza umana è imprescindibilmente legata al Respiro.

Portare l'attenzione al proprio Respiro è un modo per superare l'attività duale della mente, che di fronte all'inondazione di pensieri, immagini, sensazioni corporee, emozioni di una sessione può fare solo due cose: lottare contro tale stato ricettivo, cercando di respingere quanto emerge e soffrendo ancora di più, oppure accettarlo o meglio ancora osservarlo per quello che è, senza desiderare che sia migliore o diverso o come vorremmo o sarebbe meglio che fosse.

Sviluppare quest'atteggiamento da forza alla personalità, libera dai condizionamenti, questo modo di intendere l'IO non è nient'altro che il modo di intendere la meditazione ossia l'osservazione distaccata. Il Respiro quindi sostiene la crescita personale, è un ottimo modo per supportare una terapia psicologica, oltre che medica, accresce la sensibilità, la capacità di essere presenti e l'intelligenza emotiva ossia la capacità di essere:

- consapevoli delle emozioni proprie e altrui in un determinato momento;
- abili nell'usare le emozioni anziché combatterle, per conoscere la realtà (chiedendosi ad esempio: "Cosa mi rende triste?" anziché dirsi "non devo essere triste");
- abili nel riconoscere immediatamente le emozioni che tolgono energia;
- in grado di passare dalla demotivazione alla motivazione, dal pessimismo all'ottimismo;

- allenati a vedere l'aspetto positivo in ogni situazione, senza farsi travolgere dagli eventi;
- in grado di indirizzare l'emozione del momento verso mete costruttive (per esempio trasformando la rabbia in determinazione, per affrontare meglio la situazione frustrante);
- attenti a scaricare l'energia emozionale in eccesso in maniera che non porti alla classica azione compulsiva;
- sensibili agli effetti che il proprio modo di comunicare e le proprie emozioni hanno sugli stati d'animo altrui.

Alla luce di questi aspetti è ben comprensibile come, sviluppando l'Intelligenza Emotiva, possiamo migliorare in maniera consistente le relazioni con gli altri, la capacità di realizzare progetti e perseguire mete ambiziose, e anche la condizione psicofisica, in considerazione del legame stretto che esiste tra sistema immunitario, mente ed emozioni.

A me personalmente piace definire il Rebirthing esperienza di se stessi.

Un'avventura straordinaria, un viaggio nella profondità del proprio cuore e nei rapporti col mondo che ci circonda. Durante questo viaggio si può davvero scoprire di avere la capacità di darci, da soli, il tipo di vita che desideriamo.

CAPITOLO III

PRESENTAZIONE DELLA TEORIA E DEL PROGETTO PER SOSTENERLA

Come scritto nell'introduzione, il lavoro col mio Critico Interiore è iniziato molto tempo fa ma una volta raggiunta la comprensione che la mia essenza non ha nulla a che fare col Critico la qualità della mia vita è decisamente migliorata.

Da lì la successiva comprensione che qualunque cosa facciamo per migliorare noi stessi, meditazione, sport, diete, cambi di lavoro, corsi spirituali, corsi d'inglese o hobbystica vari, corsi di autostima, qualunque attività noi intraprendiamo, se non siamo consapevoli dell'esistenza del Critico e della sua influenza, ci potrà dare dei benefici iniziali ma a lungo andare non sarà comunque abbastanza, non ci farà sentire profondamente appagati né soddisfatti.

Purtroppo la maggior parte delle persone è identificata, senza saperlo, col proprio Critico Interiore, è convinta di esser ciò che pensa, si riconosce solo in virtù delle risposte dell'ambiente alle loro scelte; spesso le scelte medesime non sono dettate da un reale desiderio di *voler fare* quella cosa bensì da un senso di *dover fare* quella cosa altrimenti *chissà cosa penserà la gente*. Questo *dover fare* genera a sua volta aspettative enormi dentro le persone che (inconsapevolmente) si adegueranno alle situazioni volendo però ottenere in cambio il riconoscimento di tale sforzo, gratitudine, ricompense; si aspettano che quando saranno loro a chiedere qualcosa gli altri risponderanno nel loro stesso modo. E quanta frustrazione (inconsapevole) porta l'estremizzazione di tale atteggiamento: desiderare e cercare approvazione è un conto, esserne schiavi e sentirsi insicuri e sminuiti se non la riceviamo, è un'altra. Quanta gente si lamenta che *dopo tutto quello che ho fatto per... Tizio/Caia/mia madre/mio figlio/il mio capo/il mio cane/la mia amica/la vicina... poi si son comportati così... proprio non me lo aspettavo... nemmeno un grazie... io che li ho sempre aiutati, sono stato in ufficio anche di sabato... ho rinunciato alla mia vacanza per loro... ho rinunciato a tutte le mie cose per accontentarli... ecc...*

Quante discussioni nel tentativo di dimostrare che noi abbiamo ragione, che il nostro ragionamento è il migliore, che il nostro metodo per far *qualcosa* è il migliore; quante volte siamo preoccupati per cose che forse potrebbero accadere; abbiamo paure ingiustificate, paura di rimanere senza lavoro, senza soldi, senza compagno, senza amici anche quando soldi, lavoro, amici e relazioni, abbondano nella nostra vita.

Da qui l'idea di creare uno strumento che potesse mettere le persone in una posizione idonea a osservarsi "da fuori", che le invitasse a riconoscere e rispettare tutte le parti che compongono la loro

identità, che desse loro la capacità di cogliere la presenza del Critico Interiore nella propria vita, così da poter cominciare a scegliere se continuare a perpetrare l'immagine mentale che abbiamo di noi o se invece mettersi in gioco senza maschere, esser se stessi e prendersi la responsabilità delle proprie scelte senza giudizio, per cui se oggi ancora reagisco non è più possibile dire che la colpa è di qualcun'altro (il vicino, il marito, il cane, lo stato ecc. ecc.) ma è qualcosa che appartiene a me, che si è attivato dentro me e non sono riuscito a scegliere diversamente, senza mortificarsi ma solo riconoscendolo. Nel riconoscere le cose, nel prendersi ogni volta comunque la propria parte di responsabilità, verrà spontaneo far sempre più attenzione a come ci si sente e a cosa poter scegliere di fare.

Detto questo, avevo bisogno di almeno cinque persone (massimo dieci) disposte a mettersi in gioco. In allegato *sotto la lettera A* trovate copia del volantino che ho distribuito ad amici e conoscenti per cercare queste persone che affettuosamente chiamavo Eroi Volontari.

Nel giro di pochi giorni avevo già chiuso la lista con undici volontari prenotati.

Il progetto si è sviluppato nelle seguenti fasi:

- fase iniziale: incontro col volontario.

All'inizio sostenevo un colloquio col volontario, dove gli spiegavo la mia teoria; parlavo del Critico e del Rebirthing; lo informavo sulla privacy; gli chiedevo l'impegno minimo di almeno tre incontri (massimo nove); avrei dato a lui degli esercizi sul Critico da fabbricare a casa così ad ogni incontro si sarebbe parlato delle sue comprensioni e poi Rebirthing con l'intento di portare luce su qualcosa che lui riteneva utile per se stesso; al termine del progetto necessitavo di un suo feedback personale così da comprendere se il progetto era funzionale e tale riscontro l'avrei inserito nella mia tesina.

- seconda fase: accettare di partecipare al progetto e partenza.

Una volta che il volontario accettava di lavorare con me iniziava la fase due.

Ci s'incontrava ed io fornivo lui copia del sunto del libro di Hal e Sidra Stone "Il Critico Interiore" così da fornirgli materiale su cui riflettere; un quaderno su cui fare gli esercizi (esercitazioni prese dal libro di cui sopra e dai libri "La libertà di essere se stessi" e "Senza maschera" di Avikal E. Costantino) e scrivere ciò che succedeva a lui tra un incontro e l'altro sottolineando che il quaderno era una sorta di deposito delle sue cose, da quelle più semplici a quelle che non direbbe mai a nessuno, che voleva rappresentare uno specchio dove egli poteva manifestarsi senza vergogna evidenziando che nulla di tutto ciò che avrebbe scritto doveva esser per forza condiviso con me o con qualcun altro ed io m'impegnavo a non chieder mai cosa c'era scritto, era libero di condividere solo ciò che voleva e nel suo modo e tempo.

E il lavoro cominciava da qui poiché nel prender appuntamento per il primo incontro ufficiale lo invitavo già a osservare le cose che di se stesso apprezzava e quali invece non accettava.

- terza fase, gli incontri e gli strumenti utilizzati.

La terza fase consisteva negli incontri con i volontari. Con alcuni sono stati a cadenza settimanale, con altri quindicinale, con alcuni a discrezione mia/loro (dei nostri Critici più che altro).

Il lavoro con loro è iniziato a giugno e terminato a novembre; in totale ho tenuto settanta incontri di cui cinquantasette comprensivi di sessione di Rebirthing.

Su undici volontari solo uno si è ritirato dopo il primo incontro ufficiale: la sessione di respiro è stata molto intensa ma alla fine ne è uscito velocemente e altrettanto velocemente si è dileguato; nei giorni successivi si scusava ma per motivi di lavoro non poteva collaborare per la tesina, io l'ho ringraziato ed essendo un amico ci siamo visti anche in seguito ma ho trovato giusto non insistere né tantomeno tornare sull'argomento.

Su undici volontari solo due si sono fermati a meno di sei incontri ma ad eccezione del volontario di cui sopra tutti hanno partecipato ad almeno tre incontri e nove di loro mi hanno inviato i feedback che troverete riportati nel capitolo successivo.

I volontari erano di età, sesso, situazioni sociali, economiche e motivazioni diverse.

Alcuni rispettavano le indicazioni date tra un incontro e l'altro, altri si dimenticavano, altri ricorrevano a tante spiegazioni sul perché non avevano trovato il tempo per far gli esercizi.

Per molti inizialmente, la tecnica di respiro circolare risultava difficoltosa, riportavano la sensazione di fastidio in gola o di fiato corto o di peso sul petto o di *troppa roba che si agitava* o il timore che respirare in quel modo potesse far loro perdere il controllo della situazione; a tal proposito con alcuni di loro ho lavorato sulle loro convinzioni riguardo agli effetti del respiro.

Inoltre la mia idea di base era affrontare, in base al risultato degli esercizi, un argomento inerente al Critico, respirare e poi lasciar loro qualche minuto se volevano parlare del respiro. L'incontro quindi aveva una durata di un'ora e mezza circa ed io mi prendevo due ore e mezzo tra un incontro e l'altro nella stessa giornata, anche perché alcuni volontari venivano da me, altri mi raggiungevano in città dove delle amiche mi hanno prestato la loro mansarda per far questo lavoro, altri invece preferivano rimanere a casa propria e quindi ero io ad andar da loro.

Ma col proseguire degli incontri, i volontari si sono letteralmente impossessati di quello spazio così neutro e privo di giudizio e vi hanno riposto le loro vicissitudini, i dubbi, le scelte da fare, i conflitti, il silenzio, il respiro. Si percepiva crescere in loro la consapevolezza che gli incontri erano il loro spazio, il loro momento *per esser se stessi con se stessi* ed io a un certo punto ho solo fatto in modo

di proteggere quello spazio, di rimanere accogliente e presente.

Gli esercizi proposti ai volontari erano tutti esercizi di autoindagine volti a evidenziare la stretta identificazione col proprio Critico; inoltre li invitavo continuamente a riportare attenzione al respiro e al proprio corpo come primo passaggio per ricominciare a ricontattare noi stessi, a reimparare a sentirci, a riconoscere che le emozioni magari non le percepiamo immediatamente ma hanno sempre una manifestazione fisica e il corpo può ritornare ad esser nostro prezioso alleato nell' aiutarci a comprendere che stiamo provando qualcosa, che qualcosa sta succedendo e quindi fermarci, respirare e dar un'occhiata; cercavamo insieme di far luce sulle varie parti che compongono la nostra identità e riconoscere che possiamo spostarci da una parte all'altra quando riconosciamo che in quel momento in quella parte non siamo a nostro agio, osservare in maniera distaccata cosa stava succedendo e cosa rappresentava quel disagio oppure a riconoscere il perché rimaniamo in una certa parte anche se riconosciamo che non ci fa sentire bene, osservare che a volte è più confortevole rimanere in una parte *scomoda* piuttosto che spostarsi, prendendosi la responsabilità di tutto questo.

"La separazione dai propri sé primari è il primo passo per sviluppare un Io Consapevole capace di contenere tutto, anche gli opposti della propria personalità e di accettarli. Questo stato di consapevolezza si costruisce gradualmente e mai definitivamente. Nei momenti di difficoltà, gli aspetti primari riprenderanno il controllo della situazione sempre in funzione di proteggere la nostra vulnerabilità ma non rappresentano più l'unica opzione, l'unica scelta possibile o perlomeno saranno presenti nella consapevolezza. Sviluppare un Io Consapevole ci dà la possibilità di scoprire la varietà e la complessità dei nostri sentimenti e la ricchezza delle tante energie che convivono nella nostra psiche; ci permetterà di avvicinarci sempre più alla nostra impronta psichica originaria, di ritrovare la pienezza e la straordinarietà del nostro esser umani e unici quali siamo per diritto di nascita."

(Hal e Sidra Stone)

Riporto un esempio: ho litigato con lei e mi sento malissimo, le ho risposto male.

Primo, riformulare dicendo che una parte di me si sente malissimo; riconoscere che questa parte si sente male perché c'è il critico che le sta dicendo che è stata cattiva, che non doveva alzare la voce e quella persona sparirà; riconoscere che c'è una parte che non si sente per niente male per aver alzato la voce e sostiene che per sopravvivere bisogna urlare più forte degli altri; riconoscere che non vogliamo che una parte così aggressiva faccia parte di noi; riconoscere che urlare è un modo per ottenere attenzione quando piangere e lamentarsi non funziona più; respirare con l'intento di

accogliere queste parti con amore incondizionato e sostegno per integrarle.

Gli strumenti a mia disposizione erano gli esercizi di autoindagine di cui sopra, alcune nozioni di psicosintesi assunte in alcune lezioni del mio percorso accademico e ho lavorato talvolta sul portare attenzione ad alcune convinzioni limitanti che potevano chiarire ulteriormente quanto siamo influenzati dagli insegnamenti ricevuti e dal modo in cui li abbiamo ricevuti.

Ho invitato i volontari a creare un ventaglio con tutte le loro parti che man mano emergevano o riconoscevano e loro spontaneamente si rendevano conto che tra tutte quelle parti la loro verità\essenza stava in realtà nel manico del ventaglio.

Ma lo strumento per eccellenza è stato il Rebirthing. Lo ritengo davvero straordinario. Riporta le persone in uno spazio di osservazione davvero neutro offrendo la possibilità di veder le cose con occhi privi di filtri, riconnette con la propria essenza, pulisce i ricordi, le memorie. Un passato prima giudicato ingombrante si trasforma nella storia unica incredibile meravigliosa di ciascuno di noi e di come siamo arrivati sin qui. Offre lo spazio dove ognuno può includere tutto se stesso. Includendo tutto me stesso io mi integro e cresco con tutte le mie parti: mi ri-membro. Nell'esperienza del respiro, e non solo nel respiro circolare, c'è solo il *qui e ora* e il critico a quel punto non sa chi attaccare e addirittura può esser accolto e nell'accoglierlo lui si acquieta e ci lascia liberi di essere noi stessi.

"Il Critico diventa così nostro alleato e ci fornisce lucidità, capacità di scegliere un determinato comportamento in conformità con le esigenze della situazione, autorevolezza, energia impersonale, sostegno al nostro processo evolutivo; il suo giudicare diventa esser obiettivo; prima spronava a fare di meglio unicamente per esser accettato, amato dagli altri, dopo ci sprona a fare del nostro meglio per noi stessi utilizzando pazienza, disciplina e rispetto dei nostri limiti e della nostra vulnerabilità; la sua autorevolezza nel criticare se trasformata diventa senso di sicurezza e capacità di esprimersi con chiarezza; un critico trasformato sostiene la crescita della nostra autostima, e la capacità di fidarsi di se stessi e delle nostre intuizioni personali aumenta notevolmente."

(Hal e Sidra Stone)

- quarta fase: conclusione

L'ultima fase del progetto era un incontro conclusivo dove fare un resoconto di come era andata e salutarci con un'ultima sessione di Rebirthing a cornice dell'intera esperienza.

CAPITOLO IV

I FEEDBACK DEI VOLONTARI

In questo capitolo riporto i feedback di alcuni volontari così come me li hanno scritti. Li lascio proprio nella versione integrale poiché trovo corretto e rispettoso usare solamente le loro parole, ho eliminato solo i loro nomi per la privacy.

TESTIMONIANZA NR. 1

Quando mi è stata proposta questa esperienza, a giugno di quest'anno, mi è stata data una grande opportunità, un modo per contattare la parte vera di me, la mia essenza, per capire quello che realmente mi sento, posso e voglio.

Ogni giorno, le persone a me vicine, esprimono pareri e consigli, opinioni e critiche, che talvolta mi aiutano e talvolta mi confondono.

All'inizio del respiro, mi sono trovata con un senso di oppressione, un sapore ferroso in bocca, che assomiglia nella mia esperienza alla chiusura, alla paura di vivere ed essere come e chi sono, persa nella cerebralità di ragionamenti su quello che è giusto o sbagliato.

Contattare il corpo e il respiro mi è stato molto utile, per iniziare ad ascoltarmi.

Sono riuscita a creare quella piccola distanza, quello spazio vitale, che mi consente, con rispetto, di considerare quello che dicono gli altri, appunto come punti di vista, e riferirmi a me per capire sinceramente come mi sento e quello che è vero di me.

La tecnica del rebirthing è molto interessante, consente di approfondire e di stare nel qui e ora con se stesse, con tutte le parti di sé.

Per trovare un baricentro, la propria energia vitale, pulire emozioni e stati d'animo.

È un cammino lungo, una avventura, l'avventura della vita, che, con una tecnica come questa, può essere affrontata con diversa consapevolezza e presenza.

Grazie per l'importante opportunità.

TESTIMONIANZA NR. 2

Mi chiamo ... ed ho quarantuno anni, sono single e in questo periodo disoccupato. Ho lavorato principalmente in ambito sociale e nel settore terziario. Sono inoltre musicista e videomaker. Negli ultimi due mesi ho vissuto un'esperienza molto interessante che mi ha introdotto alla conoscenza dell'io critico e alla comprensione dei suoi interventi. Abbiamo sempre iniziato le sedute con lunghe

discussioni nelle quali l'intenzione era capire il perché di determinati comportamenti e reazioni che mi riguardavano. Attraverso il dialogo ho potuto riflettere e iniziare a riconoscere convinzioni e schemi ripetitivi di comportamento che erano “mossi” dal mio io critico. La seduta continuava poi con l'utilizzo di una particolare tecnica di respiro guidato che permette di esplorare, in maniera più approfondita e interiore, la conoscenza dell'io critico e dei suoi interventi. L'incontro si chiudeva poi con un'analisi delle emozioni e sensazioni scaturite durante la respirazione guidata. Lo scopo principale delle sedute è quello di provocare uno “scollamento” tra l'io e l'io critico così da permettere una visione più libera e limpida di quanto ci accade; quindi meno influenzata dai continui e ripetuti consigli, modelli e schemi che l'io critico ci propone. Dopo un paio di appuntamenti ho deciso di continuare il percorso di conoscenza personale e perciò di proseguire con le sedute. In totale abbiamo effettuato nove incontri. Durante le prime sedute ho riscontrato una forte componente emozionale molto presente nel momento del “respiro guidato”. L'impressione che ho avuto, con il continuare degli incontri, è stata quella di aver raggiunto qualche progresso nella ricerca e riconoscimento dell'io critico anche se con il proseguire delle sedute le “resistenze” inconsce si sono rivelate sempre più forti e meno propense a farmi “scavare” più in profondità.

TESTIMONIANZA NR. 3

Ciao...

Per quello che posso aver capito il Critico è una parte di me... anche se non so esattamente definirlo... è comunque un 'rompi' che condiziona le mie scelte e mi indirizza verso il suo più intimo modo di pensare. Sicuramente non è la mia coscienza... anche se in alcuni momenti le scelte combaciano... hai cercato di dirmi che non sono io... anche se in alcuni momenti ho qualche dubbio perché alcune convinzioni sono molto radicate in me... Forse è più facile dire quello che non è...

La tecnica del respiro, invece, è una cosa fantastica: ho provato sensazioni contrastanti ma sicuramente dopo ogni respiro ne sono uscita 'sollevata'. Ho sperimentato che il mio corpo è in grado di rispondere agli stimoli in maniera assolutamente 'distaccata' rispetto al mio volere. Ho scoperto che tramite questa tecnica posso avere uno spazio tutto mio... solo mio... intimo.

In alcuni momenti della mia vita di tutti i giorni mi rendo conto che sono molto più riflessiva... penso ad alcuni pensieri fatti ad alta voce in questa esperienza... Non so se sia esattamente 'positivo'... Guardarsi dentro, in profondità, spesso ci fa vedere una parte di noi che vorremmo nascondere... e in linea di massima io tento di fuggire a questo! Ma se ho continuato a venire agli incontri è perché mi sono resa conto che dentro di me, c'è una parte che mi dice che, al termine di ognuno, sto meglio

anche se non voglio ammetterlo...
Esperienza positiva???? assolutamente si
Lo consiglieresti ad altri??? si
Vorresti continuare??? certo
.... grazie!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

TESTIMONIANZA NR. 4

Il percorso intrapreso mi ha insegnato molte cose, che però devo ancora riuscire ad applicare al 100%. Prima di tutto mi ha fatto capire che tipo di persona voglio essere e che cosa voglio dalla mia vita..

Trovarmi faccia a faccia con delle verità che volevo nascondere non è stato facile, scavare nel mio passato è stato ancora più difficile.. Tuttora mi rendo conto quanto sia difficile il rapporto con le persone, lavorando io stessa a stretto contatto con loro. Se c'è una cosa che però ho imparato è il fattore del comportamento.. mostrandomi in maniera diversa alla gente ricevo quello che mostro, quali felicità, gioia, ottimismo, come in altri casi, rabbia, fastidio... É stato per me un percorso non facile perché ero molto scettica sulla questione, ma ero arrivata ad un punto in cui nulla mi andava più bene e ho detto dentro di me: " non puoi andare avanti così, stai male e non te lo meriti", così parlando con varie persone ho deciso di fare il primo incontro, stando sempre sulla mia idea, ma alla fine ho dovuto ricredermi perché da quel primo incontro ho capito che dovevo migliorarmi e trasmettere quello che sono realmente senza maschere o altro..Mi ha aiutato tanto nelle piccole e nelle grandi cose, nella vita di tutti i giorni, sul lavoro... Dentro di me è cambiato qualcosa, sento come una luce esplodere di cose tutte belle e positive.. prendo le mie decisioni senza rimorsi, rido e sorrido alla vita perché è troppo breve per non godersela al meglio.. Ho voglia di fare, di cercare nuovi stimoli, di provare nuove esperienze, perché sono sicura che sarà tutto parte del mio bagaglio personale che ho svuotato e voglio riempire di cose solo mie.. Mi ha fatto ricredere su molte cose, e mi ha dato la possibilità di rimettermi a vivere la mia vita nella maniera in cui io la voglio senza fare quello che magari mi era stato imposto.. Grazie ancora per tutto.. Buona fortuna..

TESTIMONIANZA NR. 5

Quando un'amica mi ha proposto di partecipare a delle sedute di Rebirthing ho accettato senza un attimo di esitazione.

Ne avevo già sentito parlare da un'amica che lo pratica da tempo, conoscevo i benefici che questa

pratica dà, quindi volevo sperimentarli di persona.

Il lavoro è stato straordinario, attraverso il respiro consapevole ho scoperto e preso contatto con alcune parti di me ancora inesplorate.

Alcune molto belle. Ho potuto accedere alla Gioia, alla Pace, allo Spazio che è dentro di me. Queste sono state esperienze meravigliose e indescrivibili. Altre volte sono emerse parti di me, diciamo meno belle, "cibo" per il mio Critico Interiore. Ma, anche in questo caso naturalmente, sono state esperienze che mi hanno permesso di conoscere e vedere molto bene aspetti della personalità, come rigidità, bisogno di controllo, resistenze. Ho imparato a riconoscere e ad ascoltare il mio Critico Interiore, a capire qual è la sua funzione, quali sono le dinamiche attraverso cui si attiva. Il Rebirthing è uno strumento molto utile, che mi ha dato l'opportunità di apprendere una pratica, che potrò utilizzare ogni qualvolta sentirò l'esigenza di ricontattare quelle parti di me che chiedono di essere ascoltate. Grazie di cuore.

TESTIMONIANZA NR. 6

Il percorso sul critico interiore è stato per me davvero illuminante e determinante per una sorta di risveglio e una nuova apertura verso la reale visione di me stessa e della realtà. Ha messo in atto una reazione a catena introspettiva, una continua elaborazione di ciò che realmente sono nel presente, sono stata nel mio passato, e potrò essere nel mio futuro. Mi ha suscitato l'esigenza sempre più forte di un continuo ascolto e analisi di ciò che realmente è, di ciò che sta dietro a tutto il mio agire. Ho avuto la grande opportunità di affrontare ferite profonde che porto dall'infanzia, di sciogliere rancori e fattori condizionanti del mio quotidiano. Oltre a darmi la possibilità di vivere meglio il presente, ha innescato il desiderio continuo di approfondire questo studio e ampliarlo in tutti gli aspetti della mia vita, ogni giorno.

Tutto è iniziato con un'analisi consapevole di ciò che sono, come mi vedo e come vorrei che gli altri mi vedessero. In questo ultimo passaggio, in particolare, ha iniziato ad apparire il critico interiore e smantellare ogni convinzione che avevo di me stessa, opinione sempre creduta vera finora, solo perché confermata continuamente dagli "altri". Capire che in realtà sono meccanismi che metto in atto inconsapevolmente per fare in modo che mi si veda in un certo modo, è stata una rivelazione profondamente destabilizzante, quanto illuminante. Ho iniziato a mettere in dubbio ogni aspetto di me stessa, per poterlo vedere come in realtà poteva essere. Iniziare poi a cercare le cause, ed elaborare quindi le ferite create nell'infanzia e le protezioni messe in atto di conseguenza dal critico interiore, è stato un processo molto difficile, soprattutto perché non avevo mai avuto la possibilità di

affrontare le sofferenze e il mio vissuto di quei tempi, ma è stato fondamentale per riuscire a sciogliere blocchi e pesantissimi condizionamenti nel mio modo di essere. Attraverso l'esperienza del rebirthing ho potuto vedere quasi fisicamente la mia bambina sofferente e impaurita, prendermene cura, rassicurarla, coccolarla , e prendere coscienza, assieme a lei, che era una bambina giusta, non aveva sbagliato nulla, e quello che stava subendo non era per causa sua. Si sono sciolti grandi sensi di colpa e di inadeguatezza. Nell'affrontare poi la ferita causata dalla mancanza di affetto da parte dei miei genitori, che la sentivo materializzarsi in una sofferenza quasi inconsolabile, è arrivata ancora una volta durante il rebirthing l'illuminazione forse più importante: nel rassicurare la bambina rannicchiata in un angolo, sola e rifiutata dai genitori che non l'amavano, è arrivata dal nulla, come una grande luce, la consapevolezza che ciò che le stavano facendo subire i genitori non era colpa nemmeno loro, non era la loro volontà, non era la loro intenzione... ma era semplicemente ciò che erano in grado di fare e dare in quel momento. Non potevano fare di più o niente di diverso. Questo ha innescato in me un grande senso di perdono nei confronti dei miei genitori, e il sciogliersi di ogni rancore che avevo da sempre. Ho sentito un'apertura di cuore mai provata nei loro confronti ed è stato un grandissimo, enorme, vitale passaggio nella mia vita. Questa sensazione di non colpevolezza assoluta, di essere io parte di qualcosa che era giusto, che doveva essere, anche se inspiegabilmente, anche se con dolore, ha sciolto grandissime tensioni e attenuato oltre che rendere visibili e gestibili, tutti i condizionamenti che il critico interiore attua in ogni mia azione.

La forza che ha reso possibile in questo percorso la presa di coscienza di come si muove il critico interiore, è secondo me il fatto che il tutto è avvenuto attraverso la sperimentazione continua, che ha reso tutto molto reale e tangibile. Partendo da un "sentire", attraverso l'elaborazione profonda di convinzioni e difficoltà , si arrivava ad un lasciar fluire spontaneamente, con il rebirthing, tutte le sensazioni, che creavano inevitabilmente nuove, importantissime, consapevolezze.

Inizialmente devo dire di aver avuto qualche resistenza verso la pratica del respiro, ma a causa di mie difficoltà personali preesistenti: da sempre non riesco ad urlare, respiro piano e con il naso, ho lunghi momenti di apnea... insomma, quasi non sentissi il diritto di poter esserci e non volessi "sentire"... Durante le prime sedute poi, questo senso di non controllo che si veniva a creare, suscitava ulteriori resistenze. Poi, però, con un po' di pratica, e lavorando sulla convinzione che il respiro è cmq per il mio bene supremo, e le conferme derivanti dalle continue illuminazioni e consapevoli che maturavano durante la seduta, ho iniziato a fidarmi e ammettere la grande utilità di questa pratica per il mio percorso personale di risveglio.

Ringrazio quindi per questa indescrivibile esperienza che, oltre ad avermi fatto fare un salto

determinante nella mia crescita interiore, mi ha fatto capire da dove parte e come deve continuare il mio lavoro personale, e mi ha dato tanti mezzi, oltre ad una fortissima spinta a questo sempre mio maggior desiderio di evoluzione. GRAZIE.

TESTIMONIANZA NR. 7

Ciao porta pazienza il mio ritardo e la mia latitanza ma ho troppe cose in questo periodo ed ho difficoltà a coordinare il cervello:). Ti scrivo di getto perché non ho molto tempo...e mi spiace siano scaduti i tempi. Ti scrivo in due righe quello che mi hai chiesto. Il critico é il mio conflitto interiore. .l'io che cerca di “difendermi” e che mi fa mettere in discussione ed in conflitto. Realmente è un periodo buono per me..non ho fatto passi indietro e delle decisioni che ho preso o azioni che ho fatto non mi sono pentita..anzi. Sto abbastanza bene anche se un po' stanca. In tutta sincerità in questi mesi non ho mai messo in pratica la tecnica del respiro. Nn ne ho sentito la necessità. Nei pochi momenti liberi ho trovato 'di più' nel parlare con qualcuno o nel wing chun o nella palestra o nel silenzio da sola la sera. Tra l'altro con il fatto che da più di qualche mese sono a Padova praticamente fissa tutte le settimane non ho molto tempo per cui concentro molte cose nel weekend..mi prendo i miei spazi. Non mi viene altro.. Un abbraccio

TESTIMONIANZA NR. 8

Mi sono avvicinata del tutto inconsapevole dell'esperienza che avrei vissuto il 30 Maggio 2013 ma avevo grande curiosità e via via che passavano i minuti di quel primo incontro, sentivo lo stupore e l'interesse rendermi particolarmente positiva.

Infatti, ciò che maggiormente mi ha lasciato, è un ricordo più che buono dei risultati di ogni singolo incontro.

Tuttavia una parte di me (quella fisica-corporea) sentiva la fatica durante e dopo il respiro. Apprendevo che le difficoltà arrivavano dalle resistenze mentali personali.

Viaggi molto simbolici mi hanno mostrato e fatto comprendere alcune delle mie più nascoste sofferenze, e mi hanno rivelato come il critico interiore fosse costantemente accanto a me! A distanza di tempo, senza incontri costanti, ho sentito spesso il desiderio/bisogno di respirare ancora per entrare in contatto con quella parte di me intima e spesso dimenticata.

Mi ha lasciato più lucidità nel gestire le azioni riguardo le tematiche che via via affrontavo , sviluppando inoltre una costante riflessione sui sentimenti vissuti.

Il critico è presente anche adesso nella mia vita, ma ora che lo riconosco riesco a mantenere una certa

lucidità e distacco, e mi è più facile capire quanto siano importanti tutti i passaggi di questo mio cammino.

Una parte di me prima inconsapevole è ora più attente e fiduciosa.

Grazie per avermi permesso di vivere questa esperienza bellissima .

TESTIMONIANZA NR. 9

L'attività fatta sul critico ha integrato e sta tuttora integrando un percorso che sto facendo a livello personale sulla mia scarsa autostima.

Gli incontri mi hanno aiutata a far crescere in me la consapevolezza del fatto che non c'è un comportamento giusto o sbagliato, una reazione giusta o sbagliata ma ci sono il MIO comportamento e la MIA reazione.

Questa consapevolezza sta riducendo la tendenza che ho a giudicarmi, a pensare “potevo fare quello”, “se avessi fatto così” e a cercare di andare a genio a tutte le persone con cui ho a che fare. Affronto le giornate con più leggerezza e senza il bisogno di dover dimostrare qualcosa a qualcuno.

In una delle sedute di respiro circolare ho avuto la “visione” dei miei genitori o comunque la sensazione che fossero presenti nel “mondo” in cui ero in quel momento.

Nei giorni successivi, ma lo sto facendo tuttora, ho iniziato a pensare a quando ero piccola e al rapporto che avevo con loro. I ricordi purtroppo sono pochi e il numero di quelli belli è leggermente più basso di quello dei “meno belli”. Nonostante questo sono convinta che i miei genitori a loro modo mi abbiano voluto e mi stiano ancora oggi volendo davvero bene e io ne voglio a loro.

Con il tempo comunque mi piacerebbe riuscire ad approfondire la questione genitori per capire perché sono diventata quella che sono.

CAPITOLO V

CONCLUSIONE FINALE

Solo basandomi e fidandomi della mia esperienza personale avrei già potuto sostenere che disidentificarsi dal Critico è possibile e sano e il Rebirthing è davvero un ottimo strumento, Ma aver fatto l'esperienza coi volontari non solo ha confermato tale ipotesi ma mi ha arricchito in maniera indescrivibile.

Ringrazio tutti i volontari che hanno partecipato con entusiasmo, che si son messi in discussione, che si son buttati a capofitto nell'esperienza con tutti i loro movimenti interiori ed esteriori.

Il lavoro con loro mi ha permesso di comprendere e sperimentare l'importanza del rispetto per qualunque cosa accadeva negli incontri. A volte mi pareva non accadesse nulla o che non avanzassimo di un passo o che avessi perso di vista lo scopo iniziale o che non fossi all'altezza della situazione ma più gli incontri aumentavano più tutto prendeva senso. Nel rimanere solo presente, nel non giudicare niente e nessuno in alcun modo, nell'avere una sconfinata fiducia nel processo avviato, garantendo ai volontari uno spazio accogliente, neutro, privo di giudizio e di forzature e lasciandoli percorrere il loro personale pezzetto di strada indipendentemente dalla direzione che prendevano, ho compreso che io non ero mai l'artefice delle loro comprensioni ma solo il fortunato testimone di tanti piccoli miracoli.

E per miracoli intendo veder persone entrar nel respiro col pensiero che devono prender una decisione e vederli uscire esclamando "ma io non sono la scelta"; oppure entrar nel respiro che ancora parlavano del Critico in prima persona (io sono stupido) e vederli uscire sorridenti perché si son resi conto che loro non sono il Critico e ridersela; oppure ricordare un momento in cui si son sentiti molto umiliati e dopo il respiro riconoscersi che in quella situazione loro avevano fatto il loro meglio e non meritavano alcun rimprovero e quindi sentirsi sollevati e felici perché non si sentivano più la causa dei rimproveri; entrare nel respiro tristi perché avevano la sensazione che il loro padre non li avesse mai amati e uscire dal respiro commossi con un ricordo tenerissimo del padre che li accarezzava mentre si addormentavano; veder i loro volti accendersi; ascoltarli far i loro ragionamenti, farsi delle domande e fidarsi del respiro come spazio per ricevere delle risposte; vederli entrare nel Respiro col proprio Critico sdraiato accanto a loro e vederli passare da uno stato conflittuale, teso al controllo di tutto quanto, ad uno stato di leggerezza, di commozione per esser riusciti per un momento a lasciarsi andare, a fidarsi di sé stessi, prendendosi il loro posto nel mondo, venendo invasi da Luce, Amore, Compassione di sé e per sé stessi.

Nel mio caso invece ho imparato a riconoscere quando qualcosa cominciava ad agitarsi in me durante gli incontri e comprendere se era qualcosa di mio e quindi metterlo da parte (esempio: durante un respiro mi ha invaso una enorme tristezza e mi veniva da piangere e ho capito quasi subito che si era attivata una mia parte per cui le ho detto che mi sarei preso cura di lei più tardi, che quello spazio era per quella persona), se ero entrato in qualche dinamica del mio volontario e quindi uscirne immediatamente (esempio: durante un respiro mi sono ritrovato a incalzare la persona perché respirasse ma a un certo punto mi sono reso conto che era come se recitassi una parte e mi sono fermato immediatamente, mi son chiesto che stesse succedendo ed ero consapevole che non era roba mia e sono uscito subito dalla recita), se ero davvero presente (che se non lo ero perdevi subito la connessione con loro), se stavo giudicando me stesso o la persona che parlava o respirava; mi son visto NON investigare anche quando dentro di me sentivo una parte che voleva sentir altri pezzi della storia che stavo ascoltando, a non esprimere giudizi e rimanere assolutamente aperto anche quando certi racconti hanno smosso parti di me che si son di volta in volta o indignate o stupite o addolorate o commosse o sorprese; ho imparato ad accogliermi le mattine che solo all'idea di andar da quel volontario mi sentivo spossato, far tante sessioni di respiro da solo ma anche assistito dalla Rebirther Paola Consoli così da offrire sempre il mio meglio ai volontari e salvaguardarmi perché in certi momenti aver a che fare con tutti quei Critici attivava anche il mio e a giorni è stato come esser sulle montagne russe; mi sono stupito da solo nell'assistere a cosa può succedere nell'accogliere qualcuno in assenza di giudizio, SENZA interpretare secondo le nostre passate esperienze ciò che ci stanno esponendo, SENZA proporre soluzioni o voler a tutti i costi che le persone la vedano come noi o che si muovano alla nostra velocità o convinti che solo il nostro percorso è quello giusto; SENZA farne un fatto personale se saltavano un incontro, se non facevano gli esercizi, se hanno smesso di venire.

Mi sono avvalso ovviamente anche del sostegno e dei preziosi consigli dei miei docenti Stefania Muraro e Alberto Mantovani quando ho sentito che ero in difficoltà. E a mie spese ho imparato a non abusare di me stesso e ascoltarmi, perché lì per lì si riesce anche ad accogliere la persona con tutto ciò che porta ma, senza il giusto e sano distacco, in un'occasione mi sono ritrovato in macchina con *roba non mia* e ho dovuto letteralmente vomitarla fuori per non portarmela a casa.

È stata un'esperienza fantastica, tutti gli insegnamenti dell'Accademia si sono profondamente radicati in me. La qualità del mio ascoltare si è modulata su una frequenza diversa durante questa esperienza e non solo con riferimento all'ascoltare gli altri ma anche nell'ascolto di me stesso. E i rapporti col mio Critico e le mie parti sono ulteriormente migliorati.

BIBLIOGRAFIA

- *IL CRITICO INTERIORE Mai più contro noi stessi!* Hal e Sidra Stone, Macro Edizioni, 2008
- *LA LIBERTA' DI ESSERE SE STESSI* Avikal E. Costantino, Tecniche Nuove, 2006
- *SENZA MASCHERA La scoperta del Sé autentico* Avikal E. Costantino, Tecniche Nuove, 2009
- *REBIRTHING tecniche per integrare corpo mente e spirito* Jim Leonard e Phil Laut