

# Conferenza Rinascere a se stessi

18/3/2005

*Sala del Centro Sant'Apollinare Arcore MI*

*Con il Patrocinio dell'Assessorato ai Servizi Sociali del Comune di Arcore e dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia*

## **Il cambiamento: l'individuo e la natura**

*Di Anna Fata*

La nostra vita è caratterizzata da fasi, passaggi, cambiamenti, fisici e psicologici, che in molti casi comportano delle crisi.

La crisi è un processo di cambiamento conseguente ad una rottura di un equilibrio che non è più adeguato alle nuove circostanze.

La crisi comporta due componenti, una negativa di alterazione, di perdita ed una positiva di rinnovamento, di trasformazione, di soluzione.

Ai macrocambiamenti (ad es. pubertà e adolescenza, matrimonio, pensionamento, diventare nonni, ecc.) si affiancano i microcambiamenti che ci accompagnano quotidianamente o che si verificano in lassi temporali più brevi (ad es. il ciclo mestruale per le donne, le variazioni fisiologiche della temperatura corporea, del livello di pressione sanguigna, ecc.). Alcuni si verificano da sé, senza o quasi un nostro controllo volontario, su altri, invece, possiamo intervenire in modo più diretto (ad es.: decidere di variare il nostro regime alimentare per modificare il peso corporeo, scegliere di utilizzare la bicicletta per le piccole commissioni quotidiane anziché l'auto per svolgere un po' di attività fisica).

In ogni caso, sia che i cambiamenti ci vengano richiesti dall'esterno sia che sorgano da un nostro intrinseco desiderio, essi sono utili per un migliore adattamento all'ambiente e alle mutate condizioni di vita. Essere in grado di introdurre di continuo dei piccoli cambiamenti nella nostra vita ci consente di "allenarci" per i grandi cambiamenti, di essere più flessibili e in grado di sfruttare appieno le occasioni che ci si presentano.

Le abitudini, le stereotipie ci danno sicurezza, in parte ci illudono che ogni cosa sia sotto controllo, ma quando questo, inevitabilmente, viene smentito rischiamo di andare in crisi perché siamo impreparati di fronte alle mutate circostanze. Se avere dei punti fermi, delle linee guida, dei criteri per orientare la nostra vita può essere utile per avere una direzione di vita, questi, però, diventano un serio limite nel momento in cui impediscono di fare nuove esperienze, di avvicinarsi al nuovo con curiosità, con coraggio, pronti a cogliere le opportunità e le sfide che ci vengono proposte.

Come fare, quindi, per cercare di avvicinarci al nuovo, all'inconsueto, allo sconosciuto, senza esserne eccessivamente intimoriti, spaventati o sopraffatti, ma pronti a vivere appieno le possibilità insite?

Tante possono essere le risposte, probabilmente tanto numerose quanti sono gli individui. Alcuni elementi, però, secondo me, possono essere comuni a ciascuno.

In primo luogo credo che ci si debba riappropriare dei propri tempi personali, conoscendoli e rispettandoli. Un paziente una volta mi disse: "Non puoi guidare una 500 pensando di avere tra le mani una Ferrari". Credo che l'esempio sia molto eloquente: non possiamo chiedere a noi stessi delle prestazioni che siano troppo oltre le nostre possibilità. È bene mettere alla prova le nostre possibilità, cercare di migliorarsi, ma nel rispetto dei propri limiti.

La natura, in questo senso, ci può essere di grande aiuto. Essa ci insegna che ci sono modi e tempi per cambiare, che ogni stagione ha i suoi aspetti positivi e che la vita va vissuta qui e adesso e non nell'attesa di un futuro non meglio precisato o ancorati nostalgicamente al passato. Essere in sintonia con la natura e, quindi, anche con noi stessi significa comprendere e accettare quei mutamenti periodici che ci caratterizzano. Ad esempio, così come nella stagione invernale la natura riduce le sue attività, le ore di luce diminuiscono, anche il nostro fisico risente di un calo energetico e conseguentemente delle attività.

In questo senso, non è un caso che i nuovi progetti personali e professionali fioriscano maggiormente in primavera. La luce, il tepore, a volte anche il vento tendono a sollecitare le nostre energie fisiche e psichiche e ci predispongono maggiormente all'azione.

Rispettare, per quanto possibile, questi tempi o quantomeno conoscerli, è alla base del rispetto nei confronti di noi stessi, per una condotta di vita a nostra misura.

La natura ci insegna ad essere pazienti, perché ogni cosa ha un suo tempo: così come le foglie di un albero ritornano a germogliare ogni anno, dopo mesi di attività silente, il tripudio di energia e di colore si esplica nel momento di maggiore irradiazione solare e di calore, allo stesso modo, la nostra vita è costituita da tanti piccoli obiettivi che raggiungiamo grazie ad un meticoloso, progressivo lavoro che in molti casi, sommati insieme, danno origine ad obiettivi sempre più ampi che danno forma alla nostra vita di essere umani.

La natura ci insegna anche che ogni cosa ha un suo spazio. Così come un albero necessita di una determinata quantità di terreno in cui affondare le sue radici e da cui trarre nutrimento, anche noi abbiamo bisogno dei nostri spazi vitali. Questo non significa solo possedere una casa in cui abitare o un ufficio in cui lavorare, ma comporta anche e soprattutto un contesto relazionale in cui trovarsi alla "giusta" distanza rispetto alle altre persone, né troppo vicini da risultare soffocanti, né troppo lontani cosa che potrebbe indicare eccessiva freddezza o disinteresse.

La natura ci insegna anche che per vivere abbiamo bisogno di nutrimento, fisico, ma anche emotivo. Il primo è ciò che consente al fisico di crescere, di mantenersi in buona salute ed è in grado di influire anche sulla mente in un movimento di influenza reciproca.

Il nutrimento emotivo è tutto ciò che è in grado di riempire il nostro cuore, la nostra mente: può essere un gesto affettuoso dato oppure ricevuto, l'ascolto di una bella musica o la lettura di un brano di poesia.

La natura, quindi, ci invita a vivere in piena armonia con noi stessi, nella nostra complessità di persona costituita da corpo e mente, e con le altre forme di vita, animali, vegetali o umane che possono essere.

La natura è in grado anche di stimolare la nostra componente spirituale in senso ampio, indipendente da qualsiasi forma religiosa specifica. Non è raro che si verifichino esperienze mistiche a contatto con essa, nel corso della contemplazione ammirata delle sue bellezze. L'individuo si trova a sentirsi parte di un universo più ampio, di un progetto di vita di cui rappresenta una piccola cellula. Una volontà superiore gli ha permesso di essere qui e adesso: sta a lui, a quel punto, assumersi la responsabilità di quel dono che gli è stato offerto e agire di conseguenza.

La natura, e gli animali domestici in modo particolare, sono in grado di stimolare lo sviluppo di quelle abilità relazionali che possono essere successivamente trasferite anche ai contesti umani. Senza addentrarci nel complesso discorso delle AAA e TAA (più ampiamente, ma impropriamente conosciute come Pet Therapy), si possono accennare ad alcuni aspetti principali del rapporto uomo-animale che possono essere assai benefici:

- L'animale non giudica;
- La comunicazione avviene prevalentemente in modo non verbale e fa leva principalmente su aspetti simbolici e affettivi;

- L'animale dà e riceve affetto e fiducia in modo incondizionato;
- L'animale è in grado di insegnarci a riutilizzare i sensi primari che l'educazione e la civiltà moderna hanno messo da parte, in particolare il tatto e l'olfatto.

Il contatto con la natura, quindi, ci permette di ritornare all'essenza delle cose, ci porta a riscoprire i valori fondamentali della vita, ci insegna il rispetto di ogni forma di vita, ci fa sentire parte di un più ampio progetto esistenziale, contribuisce a conferire un senso di utilità alla nostra vita.

Come declinare concretamente tutto questo nella nostra esistenza quotidiana? Come mettere a frutto i messaggi che ci vengono inviati?

In base alle ricerche effettuate nel contesto della psicologia positiva (una branca della psicologia che in primis privilegia gli aspetti "sani" degli individui, riconoscendo e potenziando le potenzialità, le risorse, le virtù di ciascuno), sulla felicità e le emozioni positive, si è visto che, sostanzialmente per stare bene e vivere bene vi sono dei contesti di vita in cui è possibile agire:

- La vita personale;
- La vita relazionale;
- La vita sociale.

Nella vita personale è possibile:

- Riconoscere e mettere a frutto le proprie risorse (ad es. scegliendo un lavoro, o un hobby che consenta di fare questo): questo permette di raggiungere un senso di pienezza, di soddisfazione, di utilità, di completezza di autorealizzazione;
- Riconoscere i propri limiti, sfidandoli di tanto in tanto, ma allo stesso tempo rispettandoli (ad es. può essere coinvolgente e stimolante porsi un obiettivo che vada un po' oltre il proprio standard, ma senza essere eccessivo o irraggiungibile da risultare frustrante);
- Sviluppare pensieri (e, di riflesso, emozioni) positive, ottimistiche, ricche di fiducia e di speranza;
- Trovare un senso alla propria esistenza, cosa che si può declinare in molteplici modi.

Nella vita relazione significa:

- Coltivare relazioni intime (amicali, coniugali, filiali, ecc.) in cui offrire e ricevere conforto, sostegno, calore, rispetto;
- Inserirsi in un contesto sociale più ampio in modo da potere sentirsi parte di un ambiente umano supportivo (ad es. il vicinato, la parrocchia, le forme di associazionismo).

A livello sociale comporta:

- Sentirsi parte di una comunità, di una società retta da valori etici e morali in cui poter contribuire attivamente con la propria presenza e il proprio operato (ad es. a livello politico). Una società positiva ha alla base individui soddisfatti, felici, desiderosi di poter dare e ricevere.

Tutto questo, di fatto, è un po' quello che si cerca di fare con il Metodo ArmoniaBenessere, che ho messo a punto ispirandomi a tali presupposti, e che cerca di offrire vari percorsi in modo da andare incontro alle diverse esigenze individuali.

Uno dei percorsi a mio avviso più completi e maggiormente rispondenti agli obiettivi sopra elencati è "In cammino verso la felicità" in cui si offrono degli strumenti molto pratici per:

- Essere più consapevoli;
- Migliorare l'immagine di se stessi, il modo di pensare (più ottimistico);
- Coltivare le proprie potenzialità;

- Incrementare e migliorare la propria vita relazionale e affettiva;
- Ricercare un senso per la propria vita;
- Essere più in sintonia con se stessi, gli altri e l'ambiente;
- Sviluppare un senso di utilità e di soddisfazione anche grazie ad una dedizione sociale più ampia.

Cambiare la propria vita, quindi, è possibile: sta a noi decidere come e quando. Si tratta di cogliere quella che riteniamo essere l'opportunità giusta al momento giusto. I risultati non tarderanno ad arrivare!

## Colori dentro e colori fuori

*Di Gianni Camattari*

Colori della natura e colori interiori

1. Ermete Trismegisto diceva tanto sopra quanto sotto.
  2. E qui possiamo dire tanto fuori quanto dentro.
  3. Il microcosmo ripete il macrocosmo, l'uomo ripete in se la struttura dell'universo.
  4. Il mondo è pieno di colori, lo è anche l'uomo.
  5. Tutte le cose che vediamo sono colorate.
  6. Ma che cos'è il colore?
  7. E' una vibrazione. Gli oggetti hanno vibrazioni diverse perché emettono lunghezze d'onda diverse. L'insalata di chioggia è rossa perché emette una lunghezza d'onda di 750 nm.
  8. Anche noi siamo tutti diversi, perché emettiamo lunghezze d'onde diverse.
  9. Ognuno di noi emette delle vibrazioni particolari e una che è dominante e che stabilisce qual'è il colore della persona.
  10. Se guardiamo le varie stagioni, esse hanno colori diversi: già i Cinesi antichi l'avevano notato e ci avevano costruito la teoria dei 5 elementi.
  11. 10. Ma quali sono i colori della primavera? Sono i colori delle gemme che spuntano sugli alberi, dei fiori che occhieggiano nei campi: quindi i colori pastello sul verde e sul giallo, i colori rosa e azzurro.
  12. Sono colori di rinascita, di voglia di vivere, di fare, di costruire, di inventare, di intraprendere, di creare, di sognare.
  13. Gli antichi iniziavano la costruzione delle grandi opere in primavera, la maggior parte delle semine e anche le guerre di conquista.
  14. Quindi i colori primaverili ci aiutano nel cambiamento.
  15. Se abbiamo deciso di introdurre modifiche nel nostro mondo
  16. lavorativo( modificando il modo di lavorare)
    - affettivo (decidendo di non subire più i dolci ricatti emotivi del partner) o
  17. nel mondo della salute, (cambiando dieta o attività fisiche e sportive), questo
  18. è il momento giusto.
  19. 13.1 colori esterni interferiscono nell'interno e anche viceversa.
  - 14.1 colori interni, quelli che corrispondono alle nostre emozioni, influenzano l'ambiente esterno. E' noto che stare accanto ad una persona depressa si tende a diventare depressi, accanto ad una persona nervosa si tende a diventare nervosi, e così ad una persona aggressiva aggressivi.
  15. E' anche vero che accanto ad una persona gioiosa, tranquilla, ottimista, serena e decisa, si tende ad assumere le stesse qualità.
  16. Questa è la base della cromoterapia: essa utilizza i colori mancanti o scarseggianti nell'individuo, per ripristinarli, per indurii, per rafforzarli.
- Com'è noto:
- il rosso induce la gioia, la vitalità, la voglia di agire e di fare, allontana la depressione, la stanchezza, l'indecisione;
- il blu la tranquillità, la calma, la serenità interiore, toglie l'ansia, l'agitazione, l'inquietudine; ecc.
17. Allo stesso modo agisce la diagnosi con i colori.
    - Se esprimi le tue preferenze per determinati colori racconti la storia del tuo stato emotivo, del tuo modo di impostare la vita, il tuo modo di lavorare, di

amare, di gestire la sessualità, ecc.

Se avviene un cambiamento nella nostra vita, avviene anche un cambiamento nella preferenza dei colori.

Gli operatori nel color test se ne servono per vedere i cambiamenti che avvengono nell'individuo, a seguito di un trattamento terapeutico.

18. Così nel disegno, molto usato nelle scuole. Se viene fatto colorare, si viene a conoscere lo stato emotivo dell'individuo. Molto usato dagli insegnanti per conoscere e aiutare meglio gli alunni.

19.11 colore ha un valore universale, perché tutti siamo stati esposti alle stesse fonti vibrazionali nelle stesse circostanze, ottenendo gli stessi effetti.

20.11 colore va usato con saggezza ed equilibrio sia nell'abbigliamento, nell'arredamento, come nell'alimentazione; perché può esserci di grande aiuto e ci può evitare notevoli disagi.

## **Un aiuto dalla natura: i fiori di Bach**

*Di Tiziana Filippi*

Edward Bach, grande medico inglese del primo '900, non è stato mai un teorico. Fin da giovanissimo lavora nell'impresa del padre a stretto contatto con gli operai; da qui inizia l'osservazione delle reazioni umane ai malesseri fisici e degli stati emozionali corrispondenti.

In tutto il suo percorso personale di ricercatore e di medico, Bach tiene la sua attenzione sulle componenti psichiche ed emozionali dei suoi pazienti e giunge a riconoscere il collegamento tra alcuni specifici tratti della personalità e l'evoluzione della malattia.

Ecco che "il faro" viene spostato dal sintomo sull'Essere Umano, e l'approccio terapeutico non può più prescindere dalla profonda conoscenza della sua individualità.

Gli studi di Bach rilevano la natura della malattia in disagi emozionali inascoltati e irrisolti; in questa visione olistica dell'essere umano, prima ancora di manifestarsi sotto forma di malessere fisico, la disarmonia del flusso energetico genera una forte sensazione di disagio e di malessere interiore. Il disagio interiore ha sempre un motivo per esistere: è un segnale, un campanello d'allarme che ci dice che qualcosa non va, che ci stiamo in qualche modo disalleando da noi stessi ...

Se preso quindi in considerazione può essere trasformato e questo non solo eviterà l'insorgere della malattia, ma condurrà anche su un piano di consapevolezza personale più alto.

Ci sono situazioni particolari della vita che pur essendo assolutamente naturali sono spesso accompagnate da forti sensazioni di fatica: sono le fasi di trasformazione biologica, che comportano importanti cambiamenti fisici e interiori e liberano potenziali energetici del tutto nuovi, nel periodo della dentizione, della pubertà, in gravidanza, in menopausa. Tutte le fasi che comportano un mutamento importante nel corso della vita, anche un cambio di lavoro o di residenza, una nuova convivenza o una separazione, sono caratterizzate da una maggiore tensione e da una maggiore labilità interiore. Nelle fasi di transizione si è strutturalmente più fragili proprio perché non ci sono radici che possano ben piantarsi né in un terreno né nell'altro. Walnut è il rimedio di Bach che aiuta ad affrontare paure ed ansie che accompagnano questa condizione spirituale di sospensione, quando si lascia "il vecchio per il nuovo", quando è difficile tagliare i legami energetici col passato perché oltre alla paura dell'ignoto occorre fare i conti anche con quella sottile fatica emozionale fatta di nostalgia e di desiderio inconscio di rimanere piccoli e di restare nel nido ...

La primavera è il momento dell'anno che più invita ad uscire dal nido: anche la più piccola manifestazione della natura partecipa attivamente a questo momento di rinascita e non ci si può sottrarre ad una così forte richiesta energetica di elevazione e di rinnovamento. Ecco che se il sopraggiungere della primavera ci trova impreparati e sotto tono, se non si è preso un buon contatto con le proprie risorse, sarà facile cadere in uno stato emozionale depressivo caratterizzato dalla sensazione di inadeguatezza! ... Elm, Hornbeam, possono associarsi a Walnut e comporre una miscela sostenente per questo particolare stato d'animo, ma sono tante e soggettive le sfumature emozionali e altrettanti sono i possibili rimedi floreali.

Quando invece il cambiamento di vita è decisivo e comporta una trasformazione profonda dell'animo, è sempre preceduto da uno dei malesseri spirituali più intensi: il momento culminante di una crisi.

C'è la chiara percezione di non poter più continuare sulla linea portata avanti fino a quel momento perché sembra che il corpo e la mente abbiano raggiunto il limite estremo della desolazione. L'individuo sente disperazione, solitudine e scoramento. Ha perso fiducia e sa di non poter essere aiutato perché è soltanto attraverso la coscienza di che cosa significa essere solo che diviene possibile il totale rovesciamento di se stesso ed è questo ciò a cui l'individuo sta andando incontro. E' il momento in cui la personalità resta del tutto sola, con le spalle al muro, sentendosi esposta al peggio, senza alcuna protezione né aiuto. Non è semplice paura quella che si scatena, non è panico, è angoscia profonda. Ci si sente sospesi nel nulla, fra cielo e terra, si è rimasti a mani vuote, senza più domani in un oggi vuoto e disperato. L'intensità della sofferenza sembra superare la capacità umana, i limiti della sopportabilità vengono spinti all'estremo.

Questo accade per poter spezzare e abbandonare le vecchie strutture della personalità, facendo spazio a nuove dimensioni della coscienza.

E' l'espansione massima dello YIN che da' origine all'essenza dello YANG, suo opposto: la pressione del dolore si intensifica finché non diviene possibile uno sbalzo nello sviluppo, e l'individuo rinasce dalle sue ceneri, come la fenice.

Bach ha trovato nel fiore del Castagno dolce, Sweet Chestnut, la scintilla di Fede, necessaria, per chi si trova ad attraversare quel tunnel.

Sweet Chestnut aiuta a vedere la luce alla fine del tunnel che introduce a cambiamenti decisivi nel percorso evolutivo.

Aiuta a darsi pace, quando ci si rende conto che ci viene tolto tutto perché si deve andare avanti a mani vuote incontro al nuovo che ci verrà offerto e che dobbiamo arrenderci completamente per poter rinascere del tutto.

Bach ha detto in proposito: "... è in quel momento che avvengono i miracoli."

I Fiori di Bach ci possono davvero accompagnare in ogni momento della vita, quando si attraversano difficoltà piccole e grandi, come silenti sostenitori e sapienti maestri.

Sì, maestri: perché illuminando l'emozione da cui ha origine il malessere, ci consentono di vederla per quello che è, di valorizzarla e trasformarla. Questo conduce poi a prendere coscienza della dinamica relazionale in cui si è inseriti, a riconoscere il proprio ruolo e il proprio gioco e a modificarlo, magari, per non cadere nuovamente nel malessere conosciuto.

Quale insegnamento migliore in una visione evolutiva dell'Essere Umano?

## Respirare la vita, abbracciare il cambiamento: il rebirthing e la rinascita interiore

*Di Giovanna Campoantico*

Il rebirthing è una pratica che ci permette di utilizzare il respiro e la vita per conoscerci più a fondo. La pratica del rebirthing è strettamente legata alla vita e cercare di spiegare cos'è il rebirthing equivale a cercare di spiegare cos'è la vita.

In altre parole il rebirthing è uno strumento che ci aiuta e ci stimola a ricercare giorno per giorno il significato profondo che la vita ha per noi. La ricerca di questo significato profondo diventa una strada per tornare sentirsi in pace con noi stessi e col mondo. In questo processo difficoltà e problemi che prima ci sembravano ostacoli insormontabili si trasformano in opportunità che ci consentono di sviluppare le nostre potenzialità e scoprire risorse interiori che non sospettavamo di avere.

Il nostro modo di respirare rispecchia fedelmente il nostro modo di vivere e imparando a utilizzare il respiro in modo consapevole possiamo conoscere, accettare e trasformare tutto ciò che in noi si oppone al libero fluire della vita.

Il respiro è vita e la vita è cambiamento. Nessuno di noi è qui per rimanere uguale a se stesso, ma ognuno di noi è qui non solo per crescere, evolvere e trasformarsi ma anche per generare un cambiamento e portare qualcosa di diverso e di unico, esprimendosi nel mondo. In un certo senso possiamo dire che più ci permettiamo di cambiare e più ci permettiamo di vivere.

Il respiro può essere visto come una metafora del cambiamento. L'inspirazione e l'espiazione si susseguono senza interruzioni in modo apparentemente sempre uguale. In realtà ogni respiro, come ogni ciclo della nostra vita, porta con se qualcosa di nuovo. Diventarne consapevoli significa imparare a raccogliere i regali che la vita ci offre.

L'inspirazione è l'istante in cui nasce qualcosa di nuovo: l'attimo della creazione, l'inizio di un nuovo ciclo. Un nuovo ciclo si sviluppa e viene portato a un compimento seguendo fedelmente le leggi naturali del cambiamento. Ogni ciclo vitale si articola sempre in quattro fasi: nascita, crescita, raccolta ed elaborazione. La nostra vita è un ciclo che rispecchia fedelmente queste caratteristiche ma è a sua volta suddivisa in tanti cicli che si susseguono e si intrecciano tra di loro: l'infanzia, l'adolescenza, l'età adulta, ecc. oppure un progetto di lavoro, una vacanza o una semplice cena con gli amici.

Praticare il rebirthing significa andare a individuare e sciogliere tutto ciò che in noi si oppone al cambiamento e ritrovare quegli ingredienti – come la fiducia, la determinazione, l'accettazione, l'amore per noi stessi, che rendono il cambiamento un processo appagante che porta verso il benessere e l'armonia.

Il rebirthing ci permette di ripercorrere la nostra storia per vedere quali esperienze ci hanno portato a temere il cambiamento, perché di fatto le nostre scelte presenti sono sempre condizionate dalle esperienze che abbiamo accumulato fino a oggi. In altre parole il nostro passato agisce nel nostro presente, condizionando il nostro futuro.

Utilizzando una particolare tecnica di respirazione - la respirazione connessa e consapevole - abbiamo la possibilità di liberare il presente dal passato e aprire nuove possibilità per il futuro. È come aprire la finestra e cambiare aria in una stanza.

Il rebirthing ci insegna ad essere attenti osservatori di noi stessi nelle situazioni che viviamo e questo ci permette di portare alla luce i comportamenti che generano le difficoltà e ad assumercene la responsabilità.

Responsabilità è una parola fondamentale nella pratica del rebirthing: di fronte a una situazione difficile, possiamo sentirci vittime, e in questo caso siamo totalmente impotenti, oppure possiamo assumerci la responsabilità del problema e andare a vedere se c'è qualcosa che possiamo fare per risolverlo. Si parte dal presupposto che l'unico modo che abbiamo per modificare una situazione che per noi è difficile, problematica o dolorosa è quello di modificare il nostro comportamento all'interno di quella situazione.

Una seduta di rebirthing si articola in due momenti distinti, il primo è un colloquio verbale durante il quale la persona analizza il proprio problema e il proprio atteggiamento nei confronti di questo problema. Spesso ci accorgiamo che il problema non è un fenomeno isolato ma che si ripete nella nostra vita con uno schema ripetitivo che dipende da un nostro modello comportamentale. Cerchiamo quindi di andare a individuare nel nostro passato e nella nostra storia il momento, il contesto o il processo di condizionamento che hanno dato origine a quel comportamento. Spesso certi condizionamenti hanno origini molto lontane, e risalgono addirittura al momento della nostra nascita: il primo grande cambiamento che tutti noi abbiamo dovuto affrontare e che per tutti noi è stato traumatico, difficile e doloroso

A volte siamo stati condizionati da fatti che sono avvenuti nel corso della gravidanza di nostra madre o più semplicemente dal rapporto che abbiamo avuto con i nostri genitori. In ogni caso ci accorgiamo che in un passato lontano abbiamo inconsciamente preso delle decisioni che si sono trasformate in un modo automatico di agire e che condizionano il nostro presente e il nostro futuro.

La seconda parte di una seduta di rebirthing è dedicata alla respirazione connessa e consapevole che crea un ponte tra il visibile e l'invisibile, mettendoci in comunicazione con il nostro inconscio. Ogni seduta di respirazione rappresenta un momento sacro nel quale ci offriamo l'opportunità di conoscerci e ritrovare la nostra energia e le nostre potenzialità originarie, libere da ogni condizionamento. La respirazione connessa ci permette di ripercorrere la nostra storia coinvolgendo il nostro corpo, la nostra mente e le nostre emozioni e - liberandoci dal passato - ci consente di rispondere a ogni situazione in base a ciò che siamo e desideriamo realmente.