

# Il Trauma della Nascita e il Rebirthing Transpersonale

di Giovanna Visini

*"Per nascere veramente, dunque, occorre rinascere". A. Carotenuto*

*"La nascita non è un atto, è un procedimento ininterrotto: lo scopo della vita è di nascere pienamente, ma la sua tragedia è che la maggior parte di noi muore prima di essere veramente nato. Vivere significa nascere a ogni istante. La morte si produce quando si cessa di nascere." Erich Fromm*

Il primo a parlare di "trauma della nascita" fu lo psicoanalista, allievo di Freud, Otto Rank, che nel 1924, diede alle stampe il suo libro intitolato appunto *Il Trauma della Nascita*. Le teorie di Rank circa l'importanza della nascita nella eziologia delle nevrosi non fu ben accolta nel circolo psicoanalitico del tempo e segnò la rottura con Freud.

Più recentemente, il processo della nascita è stato ampiamente studiato dallo psichiatra Stanislav Grof, uno dei fondatori della Psicologia Transpersonale e creatore del metodo, affine al Rebirthing Transpersonale, chiamato Respirazione Olotropica. Grof, che ha dato un contributo fondamentale a una conoscenza più approfondita della psiche, esprime grande apprezzamento per Rank e condivide la sua visione, cioè che molti sintomi nevrotici siano "tentativi di esteriorizzare e integrare lo shock emotivo e biologico fondamentale della vita umana rappresentato dalla nascita". Per quanto riguarda le esperienze perinatali (quelle, cioè, relative alla vita intrauterina, al processo del parto e alla nascita), Grof ha messo in luce in vari suoi libri gli aspetti psicologici a esse connessi e il loro ruolo nel contribuire all'organizzazione e allo sviluppo della personalità.

Sicuramente i metodi esperienziali che utilizzano la respirazione hanno ormai dimostrato che la nascita è un evento fondamentale. È il primo grande cambiamento, un passaggio da una situazione a un'altra completamente diversa. C'è una profonda connessione tra nascita e morte nel nostro inconscio, perché per il feto nascere dopo i nove mesi di gestazione è ovviamente una questione di vita o di morte. Il feto "muore" come organismo acquatico, unito in modo fusionale alla madre. Il passaggio attraverso il canale del parto è difficile e rischioso, il "travaglio" implica anche per il feto una serie di esperienze drammatiche come la pressione delle contrazioni nello stretto canale pelvico-genitale. Nella prima fase del parto l'equilibrio originario della vita del feto è compromesso da alterazioni di tipo chimico e in seguito dalle contrazioni meccaniche dell'utero che però non è ancora dilatato, c'è la sensazione di essere bloccati e senza via d'uscita. Quando il collo dell'utero si dilata e permette finalmente la discesa verso l'esterno, il feto intraprende allora la sua lotta per la sopravvivenza, mentre subisce ancora forti pressioni meccaniche e spesso un senso di soffocamento. Indietro non si può tornare, bisogna farcela, nascere!

E poi c'è in attesa un altro evento fondamentale dell'esistenza: il primo respiro, la prima inspirazione, la nuova vita.

Le condizioni della nostra nascita, all'interno di nostro approccio, sono considerate dunque un evento che lascia un'impronta psicosomatica nell'individuo. La psichiatria ufficiale non riconosce, in generale, che la nascita biologica abbia un impatto sul neonato a causa dell'immatunità del suo sistema nervoso, ma sappiamo oggi grazie a vari studi scientifici

(vedi S.Grof, La psicologia del futuro) e anche grazie ai metodi esperienziali come il Rebirthing, che esiste un certo tipo di sensibilità del feto durante il periodo prenatale e che è possibile rivivere la propria nascita, anche in assenza della memoria vera e propria. Teniamo conto del fatto che la capacità di memorizzare è presente in molte forme inferiori di vita, non dotate di corteccia cerebrale; addirittura forme primitive di memoria protoplasmatica esistono in organismi monocellulari.

Il modo in cui nasciamo, l'atmosfera psicologica creata dai nostri genitori, gli stimoli ricevuti durante la gravidanza sono tutti fattori che influiscono sulla nostra vita futura, su attitudini, comportamenti, disturbi.

Rivivere la propria nascita è dunque un importante passaggio in un percorso terapeutico perché viene lasciata andare e integrata la tensione emotiva e bioenergetica che l'evento aveva provocato. E' un'esperienza estremamente liberatoria e direi anche emozionante e commovente per chi assiste e può modificare e aiutare a superare in modo durevole schemi di comportamento, paure, inibizioni, fobie, ecc.

Faccio solo alcuni esempi di come la modalità della nascita può influire sulla nostra vita, oltre a quello che ho già menzionato: è stato riscontrato che i nati con il forcipe tendono a percepire il mondo come pericoloso e sono predisposti a complessi di persecuzione, mentre i nati con il parto cesareo hanno la tendenza ad aspettarsi che gli altri risolvano i loro problemi. E' frequente che persone nate da parti dolorosi siano condizionate da sensi di colpa. Le persone, la cui nascita è stata particolarmente traumatica, possono nutrire fantasie masochistiche o sado-masochistiche per l'associazione piacere-dolore che la nascita ha implicato (F. Falzoni Gallerani, 1996).

Vorrei comunque sottolineare che l'importanza dell'influenza della nascita dipende anche dalle esperienze successive, da come veniamo accuditi e sostenuti dalle persone che ci circondano e dall'ambiente. I vissuti ulteriori e le esperienze emotive successive rafforzano o attenuano quei condizionamenti iniziali che possono contribuire a modellare certi comportamenti e a sviluppare disturbi psicosomatici.

Nelle sedute di Rebirthing Transpersonale, la nascita viene vissuta, quando accade, con l'emersione di profonde tensioni fisiche, il bisogno di rannicchiarsi e assumere una posizione fetale, la sensazione di essere in uno stretto cunicolo, o in una grotta e che bisogna trovare una via d'uscita, liberarsi da una stretta prigione. La respirazione diviene ancora più intensa, si può sentire il bisogno di muoversi, di strisciare. L'accompagnatore/trice deve essere preparato/a a sostenere e incoraggiare questa esperienza. Finché finalmente tutto si scioglie con un profondo senso di benessere, di liberazione, commozione, sentimenti di pace, gioia, fiducia, amore. Questi stati finali sono vissuti come esperienze di tipo spirituale o meditativo.

Proprio perché alla nascita respiriamo per la prima volta, iniziando così la nostra lunga e fedele relazione con il respiro che ci accompagnerà per tutta la vita, in ogni momento, in ogni emozione, fino all'ultima estrema espirazione... per tutto questo la respirazione intensa praticata nelle sedute può fare emergere naturalmente quella prima antica memoria inscritta nel corpo.

Il tema della "morte-rinascita" anche simbolicamente è presente nelle antiche tradizioni iniziatiche e in vari rituali in tutte le parti del mondo. Potremmo definirlo un tema "archetipico" che si ripresenta nella nostra vita ogni qualvolta affrontiamo un grande cambiamento, ogni qual volta ci viene richiesto il distacco da una situazione o da un nostro schema di comportamento per andare verso qualcosa di nuovo e ignoto, ogni qualvolta ci viene richiesto di "morire" a una condizione per passare a un nuovo stato, che si tratti di una nuova fase della nostra crescita e maturazione biologica o psicologica, di un lutto, della fine di una relazione... Quante volte dobbiamo rinascere nella nostra vita! E in questi casi all'evento attuale possono associarsi reminiscenze di quel nostro primo lontano

processo di radicale cambiamento.

Il nostro metodo si chiama Rebirthing Transpersonale, rebirthing significa appunto rinascita. Originariamente il nome si riferiva al fatto che molto frequentemente nelle sedute accade di rivivere la propria nascita. Ma oggi per noi il significato si è esteso a significare che nel Rebirthing avviene un profondo rinnovamento interiore, una trasformazione e quindi una "rinascita" e una rigenerazione. I nostri riferimenti teorici sono la Psicologia Transpersonale, la Psicologia Umanistico-esistenziale e la Visione Integrata di Ken Wilber. Quindi una visione positiva dell'essere umano e della sua possibilità di evoluzione. Pensiamo che l'essere umano abbia un'innata aspirazione non solo verso un maggiore benessere psicofisico, ma anche verso una maggiore consapevolezza e un senso più profondo da dare alla propria vita. Il metodo e la scuola sono stati fondati in Italia dal dott. Filippo Falzoni Gallerani.

In una seduta di Rebirthing Transpersonale si può rivivere la propria nascita, ma avvengono molte, molte altre cose...

Il Rebirthing si basa su una particolare respirazione, chiamata respirazione circolare. La respirazione è stata riconosciuta dalla saggezza millenaria delle tradizioni orientali come uno strumento fondamentale per il benessere fisico e la serenità della mente. Oggi anche la scienza occidentale sottolinea l'importanza di una buona e corretta respirazione per mantenersi in buona salute.

Ma, oltre a questi benefici, le tecniche respiratorie che pratichiamo mirano soprattutto a sciogliere la corazza di tensioni fisiche e di blocchi emotivi (quelli legati alla nascita, ma anche agli eventi successivi) e permettono di superare molti disturbi psicosomatici, come stress, ansia, attacchi di panico, stanchezza, insicurezza, calo dell'energia, ecc.

Ciò che avviene seduta dopo seduta (un ciclo consigliato è di 10 sedute), quando le persone si lasciano andare al respiro, è che pur essendo presenti a se stessi in ogni momento, l'attenzione si rivolge verso l'interno e l'esperienza interiore che si percorre, come in viaggio intenso ed entusiasmante, è infinitamente varia e tocca differenti dimensioni. Possiamo percepire il succedersi di intense onde di energia, avere esperienze visive simili ai sogni, provare vari tipi di emozioni, rivisitare eventi anche di periodi molto lontani e possiamo accedere a profonde intuizioni e comprensioni nuove su di noi, la nostra vita, la realtà. La respirazione ci aiuta a riconoscere, accettare e integrare quei vissuti e quelle esperienze di un passato più o meno recente, e a lasciar andare i modelli e schemi mentali e di comportamento obsoleti che ostacolano e condizionano la nostra vita presente.

Roberto Assagioli, il fondatore della Psicosintesi, diceva "tutto ciò con cui siamo identificati (perché inconscio) ci possiede". Avviene con la respirazione che lasciamo andare progressivamente queste identificazioni, allarghiamo i nostri confini troppo stretti in cui ci hanno e ci siamo rinchiusi, credendo di essere una parte molto piccola di noi stessi, limitata dai nostri meccanismi mentali, dai molti condizionamenti e dalle molte strategie difensive che negli anni abbiamo consolidato.

Viviamo quasi sempre solo nei pensieri, nella mente, nella memoria, tiranneggiati dai rimpianti del passato e dalle paure e aspettative del futuro. Grazie a questo metodo recuperiamo un rapporto di fiducia con il nostro corpo, impariamo a stare maggiormente nel presente e a riscoprire come vivere più intensamente e significativamente la nostra vita.

Giovanna Visini, Aprile 2016