

### TERAPIE DELLA RINASCITA: REBIRTHING E REBIRTHING INTEGRATIVO

di Cristina Caparesi

#### Abstract

This study, originally written in 2007, takes into account some programs which have developed around the concept of rebirth or Rebirthing Breathwork by Leonard Orr promoted by his first pupils, as Vivation® by Jim Leonard, Motivational Breath of Bobby Birdsall, Loving Relationship Training by Sondra Ray who claims to even cure sexual problems. Sometimes the difference between the different Rebirthing Techniques is not clear and there may be confusion among them so that for example Vivation is often replaced by Rebirthing Breathwork. In this article I will try to give some hints on the origin of rebirthing and other practices that have to do with the concept of rebirth. Then I will consider the main aspects of Vivation as described by Jim Leonard and finally I will describe the *Integrated Rebirthing* which is practiced in an association of Udine with the help of a writings and testimonies that have been given me by frequenters of the same association.

#### Introduzione

Questo studio, del 2007, prende in considerazione alcuni programmi sviluppatasi intorno al concetto di rinascita o Rebirthing di Leonard Orr promossi dai suoi primi allievi, come *Vivation*® di Jim Leonard, Respiro Motivazionale di Bobby Birdsall, Loving Relationship Training di Sondra Ray che proclama di curare anche i problemi sessuali. Talvolta la differenza tra le diverse pratiche non è chiara fin dall'inizio e spesso si tende a confonderle tanto che ad esempio *Vivation* è spesso sostituito da *Rebirthing integrativo*. In quest'articolo si faranno alcuni cenni sull'origine del *rebirthing* ed altre pratiche di rinascita; si prenderanno in considerazione gli aspetti principali del *Vivation* così come descritto da Jim Leonard ed infine s'illustrerà il *Rebirthing integrativo* praticato presso un'associazione di Udine con l'aiuto di una dispensa ed altri scritti pervenutimi tramite un frequentatore della stessa associazione.

#### Il rebirthing

Il *rebirthing* è un approccio terapeutico che si organizza intorno al concetto di rinascita. Coloro che utilizzano questa tecnica sostengono che la nascita può essere un momento traumatico a causa della prematura recisione del cordone ombelicale e della conseguente compromissione del meccanismo respiratorio. La pratica prende origine da Leonard Orr, formatosi nel movimento del potenziale Giornale online registrato al Tribunale di Udine al N. 7/2012 del 19/04/2012- <http://www.abusievessazioni.it/>

## MANIPOLAZIONI E VESSAZIONI

RASSEGNA INTERNAZIONALE DI CONTRIBUTI TEORICO-PRATICI DELL'ASSOCIAZIONE SOS ABUSI PSICOLOGICI

anno 2- n°1 | aprile 2013

umano che per un tempo aveva lavorato con Werner Erhard fondatore del gruppo est, a sua volta proveniente dalla Dinamica Mentale e da Scientology. Nel 1974 Orr lancia un programma concorrente ad est, il Rebirthing. sviluppando le sue teorie dopo aver sperimentato sensazioni di benessere nella vasca da bagno colma d'acqua calda. Il taglio prematuro del cordone ombelicale, secondo l'autore, imprime nel bambino un panico indefinito e scopo del *rebirthing* è apprendere una corretta respirazione per liberare l'adulto dall'inibizione causata dal ricordo inconscio. La rinascita è tuttavia un concetto di tipo filosofico che implica soprattutto la scoperta della propria energia divina.

Per i fautori di questa terapia, il *rebirthing* è in grado di risolvere molti problemi portando a dei veri cambiamenti quali: la liberazione da schemi mentali negativi e da forti tensioni, la guarigione spontanea da molte malattie e l'aumento delle capacità psichiche. E' descritta come una panacea per tutti i mali dai risultati magici. Essa si pratica attraverso una respirazione circolare senza pausa tra inspirazione ed espirazione che farebbe emergere anche pensieri ed emozioni repressi.

Alcuni terapeuti preferiscono che il paziente cada in uno stato di *trance* e dunque applicano una forma d'*ipnoterapia*, insieme alla respirazione, per risolvere "i blocchi trattenuti nel corpo".

In tempi più recenti Orr si avvicina ai gruppi "immortalisti" sostenitori della possibilità di svilupparsi fino all'acquisizione dell'immortalità. Anche la morte infatti sarebbe una conseguenza del trauma della nascita per Orr e liberandosi da questo trauma ci si libererebbe anche della morte diventando immortale.

Il *rebirthing* così come il *reparenting* sono forme di terapia della regressione che, da sole od unite ad altre tecniche, secondo Margareth Singer "combinano la suggestione, la fantasia guidata e l'ipnosi, per incoraggiare una forte regressione" la quale per alcune persone può essere psicologicamente disastrosa. Esse si originano intorno al concetto di infanzia in quanto per la maggior parte di scuole di psicoterapia è nei primi anni di vita che si forma la personalità adulta, per cui facendo regredire il paziente adulto alla sua infanzia, lasciano che lo stesso si comporti da bambino per poi correggerlo ed, attraverso il parenting correttivo, farlo diventare una persona migliore. Secondo la Singer:

Il *rebirthing* e le diverse tecniche sviluppatasi intorno all'idea del trauma infantile, fa parte delle molte terapie alternative sviluppatasi nella New Age. A volte indicato come terapia e praticato da psicoterapeuti, altre volte indicato come tecnica e praticato da operatori olistici è un misto di

Giornale online registrato al Tribunale di Udine al N. 7/2012 del 19/04/2012- <http://www.abusievessazioni.it/>

## MANIPOLAZIONI E VESSAZIONI

RASSEGNA INTERNAZIONALE DI CONTRIBUTI TEORICO-PRATICI DELL'ASSOCIAZIONE SOS ABUSI PSICOLOGICI

anno 2- n°1 | aprile 2013

metafisica, religione ed intuizioni pseudoscientifiche. Nel libro “*Psicoterapie folli*” vengono indicate diverse terapie o tecniche che hanno collegamenti con la rinascita:

- il *rebirthing*: un modo di respirare energia che permette di espirare malattie, sofferenze fisiche ed emotive;
- il *reparenting*: il terapeuta diventa genitore per porre rimedio agli errori dei genitori del paziente
- la *teoria di Jacqui Shiff*: il paziente indossa pannolini, succhia il dito e beve biberon;
- la *teoria della rinascita*: con la quale Sondra Ray e Bob Mandel aiutano a rinascere in modo corretto;
- la *scoperta delle vite passate*: con la quale alcuni terapeuti investigano le vite passate del paziente rifacendosi alla reincarnazione. Essi fanno uso dell'ipnosi per indurre nei pazienti una presunta esperienza di vita vissuta e trascurano che la reincarnazione è una credenza religiosa e non un concetto scientifico;
- *Il processo di nuova identità*: di Daniel Casniel implica l'urlo per sbloccare ciò che è bloccato dentro di noi;
- *La Bio-Scream Psychotherapy*: di Nolan Saltzman per cui le sue urla sono migliori di quelle di Casniel perché c'è più amore.

### *La terapia di attaccamento e la pratica del rebirthing*

E' una terapia collegata ai traumi della nascita, utilizzata per favorire il legame d'attaccamento tra i bambini adottati e la loro nuova famiglia. Si ha notizia che tra il 1995 ed il 2005 almeno 5 bambini sono morti negli USA a causa di terapie dell'attaccamento e fra questi Candace Newmaker, una bambina di 10 anni del Nord Carolina. La piccola morì nel 2000 per soffocamento, dopo essere stata intrappolata in lenzuola di flanella e coperta da cuscini, mentre 4 adulti si appoggiavano sopra simulando le contrazioni uterine. Candace, immobilizzata dai terapeuti, rimase avvolta dalle lenzuola che dovevano simboleggiare la sua nascita nella nuova famiglia adottiva.

In seguito alle denunce ed in assenza di prove scientifiche dell'APA, Associazione Americana di Psichiatria, sull'efficienza delle tecniche di *rebirthing*, il 18 ottobre 2005 il Senato degli Stati Uniti d'America ha ritenuto opportuno approvare la S.Res. 276 con la quale ha espresso l'opinione che la tecnica della terapia d'attaccamento conosciuta come *rebirthing* è pratica pericolosa e dovrebbe essere proibita.

Giornale online registrato al Tribunale di Udine al N. 7/2012 del 19/04/2012- <http://www.abusie vessazioni.it/>

### *Vivation o rebirthing integrativo*

Jim Leonard si allontana dal concetto di rinascita teorizzato da Orr e si concentra sull'esperienza di liberazione e sulla guarigione dei modelli negativi di pensiero. I risultati non dipendono dall'esperire una nuova nascita, il cui ricordo può addirittura interferire con il processo di integrazione, ma dall'abbracciare l'esperienza umana della vita. Leonard precisa che l'unico motivo per tutta la confusione che ancora sussiste tra i due metodi è che chi insegna *Vivation* spesso non fa parte dei *Vivation Professionals* e non è aggiornato sugli sviluppi della tecnica.

Jim Leonard fa un ulteriore passo verso una maggiore chiarificazione e spiega che il suo metodo non ha nulla a che vedere con la psicoterapia, infatti, è solo una meditazione sulle sensazioni fisiche e non si occupa del pensiero. Nei suoi 20 anni di pratica Leonard afferma di aver fatto sempre firmare una liberatoria ai partecipanti dei suoi seminari con i quali dà conoscenza che *Vivation* non è psicoterapia e che non può essere mossa alcuna rivendicazione di qualunque genere per eventuali effetti su patologie o psicologiche pre-esistenti o latenti.

L'intero obiettivo di *Vivation* è quello di fissare l'attenzione sul presente, sulle sensazioni o emozioni disinteressandosi delle loro qualità o del perché il praticante le stia provando. L'unico obiettivo è l'essere ed il comportarsi da *illuminato*, sentendo senza comprendere. Leonard scrive: "...*In Vivation non facciamo niente per migliorare alcunché*", e sottolinea che non è psicologico, né terapeutico. Egli sostiene che non ci sono rischi nel praticare *Vivation* ed una volta appreso non ci sarebbe più bisogno di frequentare altri corsi. E' una pratica spirituale con lo stesso status legale delle più antiche pratiche spirituali (Zen, Tai Chi Chuan, yoga) tanto che, il suo inventore, auspica di ottenere un medesimo riconoscimento.

L'integrazione, o risoluzione di un aspetto problematico che si presenta in un momento specifico, si ottiene praticando i 5 elementi di *Vivation*:

1. Respiro circolare
2. Rilassamento completo
3. Consapevolezza nei dettagli
4. Integrazione nell'estasi
5. Lo stai facendo perfettamente – è sufficiente la disponibilità

L'autore spiega che *Vivation* non è una tecnica psicologica, non pone alcuna attenzione ai pensieri ed è solo un processo fisico che va praticato ma, nonostante le sue tranquillizzanti dichiarazioni, alcuni elementi potrebbero suggerire che non sia esattamente così. *Vivation* cerca di portare *consapevolezza, unire la mente conscia a quell'inconscia*, è indicata per *persone che hanno difficoltà a concentrarsi*, ed inoltre dà attenzione a *schemi energetici collegati ad un pensiero spesso inconscio*, e porta con sé *chiarezza a livello mentale*, insight e pensiero divergente come direbbe la psicologia, *illuminazioni* per Jim Leonard. Dall'articolo di Jim Leonard si apprende che mentre la mente fa molta fatica a reprimere sensazioni ed emozioni inconscie il corpo, cui le sensazioni ed emozioni sono collegate, attraverso *Vivation* è in grado di mettere in atto processi più efficienti. La dicotomia inneggiata da Leonard sembra, tuttavia, solo un gioco di parole perché sensazioni, emozioni, pensiero sono sicuramente collegate tra loro ed interagiscono con il corpo attraverso il sistema nervoso e gli organi di senso.

### *Il rebirthing integrativo in un'associazione friulana*

#### *6.1 Presentazione*

Farò ora riferimento agli scritti di un'associazione di Udine che presenta *Vivation* come una tecnica d'avanguardia nel campo della conoscenza e della crescita personale che permetterebbe, attraverso la gestione dei propri pensieri e la respirazione adeguata, di arrivare ad un'elevata conoscenza su di sé e di sviluppare l'abilità di godersi ciò che si ha già. Gli elementi che costituiscono *Vivation* sono cinque: la respirazione, il rilassamento, la consapevolezza, l'integrazione, l'accettazione senza giudizi.

E' un processo che porta ad un cambiamento nella persona e che si attua al livello delle sensazioni. L'autore afferma che, oltre ai cinque sensi che tutti noi conosciamo, abbiamo dei sensi paralleli che percepiscono pensieri e memoria: il mondo interiore. Ma cosa sono i sensi paralleli e dove si trovano? Tutto ciò non emerge.

Per poter trovare ciò che c'è di buono seppellito sotto ciò che è spiacevole, bisogna smettere di giudicare negativamente qualcosa. Tale giudizio negativo si determina, quando una qualunque cosa è paragonata ad un modello originario, a ciò che dovrebbe essere. Ci sono due modi in cui la mente s'imprigiona, che danno luogo a due tipi d'errori:

A- Non si riconosce consciamente l'esistenza di qualcosa (REPRESSIONE).

B- Si nega che ciò che esiste sia piacevole e benefico (GIUDICARE NEGATIVAMENTE).

Le fonti del meccanismo di giudizio negativo su di sé, gli altri e la vita provengono, secondo quest'approccio, da: trauma della nascita, messaggi e reazioni genitoriali, valutazione degli eventi, desiderio inconscio di morte.

### *6.2 Termini specifici*

La relazione con l'esperienza che si sta facendo in quel momento, è definita **CONTESTO DELL'ESPERIENZA**.

Un contesto dell'esperienza che è paragonato ad un modello immaginario e considerato migliore della realtà stessa è detto un **CONTESTO NEGATIVO**.

UN **CONTESTO POSITIVO** si ha, invece, quando la realtà è accettata per quello che è. L'**INTEGRAZIONE** si attua, quando si è consapevoli del giudizio negativo e represso e si decide di non giudicarlo più come tale e di non bloccare le sensazioni fisiche ad esso collegate.

### *6.3 Le sensazioni*

Per la psicologia cognitiva, i sensi forniscono l'input iniziale che dà il via all'elaborazione dell'informazione ed al successivo processo cognitivo. Presumibilmente ogni senso è dotato di un registro sensoriale, sebbene gli studiosi si siano concentrati principalmente sugli stimoli visivi ed uditivi), che trattiene l'informazione per un quarto di secondo prima di continuare il suo percorso nei successivi stadi d'elaborazione o d'essere ignorata. L'autore, tuttavia, fa riferimento a dei sensi paralleli con i quali si possono percepire pensieri e memorie e dunque si può ipotizzare che l'autore crei una realtà impercettibile e non identificabile, che tuttavia è fondamentale perché è alla base del suo metodo.

L'autore afferma che noi abbiamo sensazioni riguardo ad ogni cosa, appartenente al nostro mondo interno o alla realtà esterna, sebbene non definisce né specifica il concetto di sensazione.

Potremmo definirla in vari modi: uno stato di coscienza prodotto da uno stimolo esterno o interno al soggetto; l'avvertimento di un determinato stato fisico o psichico; una percezione indeterminata.

Nel primo caso la sensazione è il risultato del processo d'attenzione e può essere analizzata attraverso le teorie della psicologia cognitiva; nel secondo e nel terzo caso richiama il concetto di percezione prevalentemente studiato dalla Scuola Psicologica della *Gestalt* fondata da Max Wertheimer.

## MANIPOLAZIONI E VESSAZIONI

RASSEGNA INTERNAZIONALE DI CONTRIBUTI TEORICO-PRATICI DELL'ASSOCIAZIONE SOS ABUSI PSICOLOGICI

anno 2- n°1 | aprile 2013

L'autore della dispensa sostiene che giudicando negativamente qualcosa, allo stesso tempo si stima ad ugual modo la sensazione collegata. Un giudizio negativo comporta una sensazione spiacevole nel corpo, e solo smettendo di giudicare negativamente qualcosa, la sensazione che ne deriva diventa addirittura una sorgente di piacere.

L'idea conclusiva di quest'articolo giace in alcune poche righe: "Cambiando la vostra relazione con la sensazione che avete riguardo a qualcosa, cambiate la vostra relazione con essa".

Nel passaggio si evidenziano due momenti diversi: il giudizio che è tipicamente una facoltà mentale perchè è il risultato di un ragionamento, frutto della razionalità e di un'elaborazione cognitiva, e la sensazione che, sia essa il risultato immediato dell'input sensoriale oppure legata alla percezione, appartiene in ogni caso ad uno stadio primitivo dell'elaborazione dell'informazione. Non ha senso sostenere che il giudizio negativo su qualcosa porti ad una valutazione sfavorevole anche della sensazione. Infatti, se la sensazione si colloca all'inizio di un processo di pensiero va da sé che è precedente al giudizio di qualcosa. Perché applicare una sorta di giudizio alla sensazione quando non la si è ancora decodificata, analizzata ed interpretata? Per quale motivo una sensazione negativa dovrebbe essere a priori sbagliata? Una sensazione è anche un campanello d'allarme che può indicare un andamento generale sbagliato.

Eliminare questa modalità d'approccio alla realtà definendola negativa a priori, appare un modo per sguarnire l'individuo delle sue naturali difese.

L'autore continua: "*Vivation* vi dà l'abilità di sentire e godere le sensazioni. Godere di una sensazione spiacevole è più facile di quanto sembri". Tutto ciò potrebbe diventare inquietante e pericoloso. L'idea fondamentale rimane quella di applicare un giudizio selettivo ed aprioristico in modo illogico: insegnando al soggetto a tramutare le sensazioni spiacevoli in piacevoli è evidente che si agisce anche sulla sua razionalità abbassandone la soglia d'accettazione della realtà in modo acritico. E' come se si stesse preparando l'individuo in oggetto ad accettare quello che verrà poi, qualunque cosa sia.

Il cammino verso un'esperienza umana più ricca e gioiosa è legato inevitabilmente ad una distorsione nel modo di percepire la realtà.

### 6.4 Le emozioni

Il passo successivo è occuparsi delle emozioni: paura, tristezza, rabbia, odio e risentimento, vergogna, senso di colpa.

Giornale online registrato al Tribunale di Udine al N. 7/2012 del 19/04/2012- <http://www.abusievessazioni.it/>

La ricerca psicologica ha dato chiavi di lettura e funzioni diverse secondo la scuola di riferimento ed in questa situazione ritengo utile presentarne un breve excursus. Le emozioni sono universali, regolate da meccanismi innati ed hanno una valenza comunicativo-adattiva secondo le teorie espressivo-evoluzionistiche che prendono vita dal contributo di Charles Darwin. In quest'ottica i gesti originari, traduttori di un turbamento psichico, lentamente si sono trasformati in espressioni (Plutchik, 1994).

L'approccio cognitivo considera l'emozione come l'esito di un processo attivo e costruttivo all'interno del quale concorrono elementi tra loro complementari. Gli studi hanno mostrato che, dopo una prima valutazione dell'evento-stimolo (che può essere benevolo o malevolo) ha origine una determinata emozione, quindi l'insieme degli elementi cognitivi ed emotivi produce una strategia di coping ed una modificazione della relazione individuo-ambiente.

Le teorie costruttivistiche, che analizzano i paradigmi socio-culturali in cui si esprime l'emozione, ipotizzano che il significato dipende dal suo uso in uno specifico ambiente sociale.

In sostanza, sia se consideriamo le emozioni innate oppure socialmente costituite ed apprese, queste hanno una funzione comunicativa e si originano da una valutazione dell'ambiente e della situazione da parte dell'individuo; non sono solo "etichette applicate dalla mente a delle esperienze fisiche", ma risposte dell'organismo a degli stimoli ambientali.

Anche a questo livello sembrerebbe fuori luogo il consiglio di "Smettere di giudicare negativamente un'emozione" per integrarla nel nostro benessere. L'autore della dispensa scrive: "Non c'è niente di cui aver paura...nessuna forma di paura è giustificata." Come integrare la paura? Attraverso l'eccitazione e la concentrazione sull'obiettivo. La tristezza è legata al passato ed alla perdita e s'integra con la gratitudine per ciò che è stato, con il senso di libertà e con la dignità. La rabbia è determinata da intenzioni contaminate da impotenza, e causa il blocco della persona, potendosi integrare con una maggiore determinazione, con la creatività e con il far valere i propri diritti.

Difficile la spiegazione di un'altra emozione definita: "Niente sesso, niente soldi" che dovrebbe integrarsi con autostima, dignità, potere personale, pensarsi meritevoli, umiltà. Ci sono sostanze che reprimono (nel senso che non permettono di riconoscerne l'esistenza) le emozioni: l'alcool reprime la paura, la nicotina agisce sulla rabbia, la marijuana sulla tristezza, la caffeina sull'apatia, la cocaina e gli eccitanti sulle frustrazioni e le repressioni profonde, il cibo sulla vergogna.

### 6.5 La respirazione



## MANIPOLAZIONI E VESSAZIONI

RASSEGNA INTERNAZIONALE DI CONTRIBUTI TEORICO-PRATICI DELL'ASSOCIAZIONE SOS ABUSI PSICOLOGICI

anno 2- n°1 | aprile 2013

Si può integrare qualcosa che ci ha turbato nella vita mentalmente immaginando cosa c'è di buono in una sensazione, oppure fisicamente abbracciando la percezione che produce, cosa auspicabile perché considerata più onesta. Si può sentire l'integrazione della sensazione attraverso l'uso della respirazione. La sensazione sviluppa un rapporto energetico con la sensazione e permette di esplorarla ed abbracciarla.

Durante i primi tempi in cui si sta apprendendo la pratica occorre disporsi sdraiati o seduti, poi lentamente si riesce anche ad applicarla mentre si è impegnati in altre cose, vale a dire "*Vivation in action*".

Il respiro può essere più veloce o lento, profondo e superficiale secondo che cosa si vuole raggiungere. La respirazione profonda aumenta l'intensità delle emozioni e quella superficiale le diminuisce; la respirazione veloce aumenta la consapevolezza dell'esperienza e l'afflusso dell'energia; quella lenta mette a fuoco gli schemi energetici.

### 6.6 Il linguaggio

Per rieducare la mente bisogna eliminare certe parole dal nostro vocabolario in uso. L'autore fa una lista di parole da eliminare:

- Impossibile
- Non posso
- Tentare
- Limitazione
- Se solo
- Ma
- Comunque
- Difficile
- Avrei dovuto

Contemporaneamente vanno preferite affermazioni solo positive che bisogna scrivere su un biglietto da tenere sempre in tasca, o farne cartelli da tenere in vista, registrarle in audiocassetta, oppure dirsele allo specchio, nella mente o mentre si fa esercizio fisico.

Il linguaggio è usato per cambiare la situazione con forme d'auto-convincimento, come per esempio: "Mi è facile vedere le intenzioni positive in coloro che mi circondano." E' insegnato alla persona a costruire delle affermazioni positive che sono forme d'accettazione della realtà.

Giornale online registrato al Tribunale di Udine al N. 7/2012 del 19/04/2012- <http://www.abusievessazioni.it/>

Il linguaggio è utile anche per costruirsi un'autoimmagine creativa. Ad esempio: "Io (il proprio nome) amo me stesso. Io sono, ora, molto soddisfatto di me, ecc."

### 6.7 Il dolore

*Vivation* può ridurre la sofferenza provocata in persone sane da ferite sportive e simili. Dovrebbe trasformare l'esperienza del dolore che può essere, secondo l'autore, acuto e cronico. Mentre il dolore è oggettivo la sensazione è soggettiva e perciò per l'autore "se si fa la pace con tutto, inclusa qualunque sensazione fisica, non ne soffri più". Questo è possibile perché facendo *Vivation* si genera un'intensa energia d'amore che può essere diretta nelle aree precise del proprio corpo.

### 6.8 Il concetto antropologico

L'ideale umano dato dall'autore dell'associazione friulana è sintetizzata nelle "Regole per essere umani".

- 1) *Riceverai un corpo .*
- 2) *Prenderai lezioni dalla vita.*
- 3) *Non ci sono errori, ma solo lezioni.*
- 4) *Una lezione è ripetuta fino all'apprendimento.*
- 5) *Non si finisce mai di imparare.*
- 6) *Lì non è meglio di qui.*
- 7) *Gli altri sono specchi di te.*
- 8) *Spetta a te decidere cosa fare.*
- 9) *Le tue risposte risiedono dentro di te.*
- 10) *Dimenticherai tutto questo.*
- 11) *Puoi ricordartelo ogni volta che vuoi.*

La persona ideale che si è tracciata è apparentemente libera di agire e di decidere perché ha in sé tutte le risorse che le servono, tuttavia risaltano all'occhio forme d'incongruenza ed ambivalenza.

Incominciamo con l'osservare che non si può, a mio avviso, ridurre la vita umana ad una specie di decalogo e norme perché sarebbe sicuramente riduttivo.

Se è vero che nella vita sicuramente non si smette mai di apprendere, dalle "Regole per essere umani" si delinea un' enfasi eccessiva sull'apprendimento ed in particolare quello "programmato" Giornale online registrato al Tribunale di Udine al N. 7/2012 del 19/04/2012- <http://www.abusievessazioni.it/>

## MANIPOLAZIONI E VESSAZIONI

RASSEGNA INTERNAZIONALE DI CONTRIBUTI TEORICO-PRATICI DELL'ASSOCIAZIONE SOS ABUSI PSICOLOGICI

anno 2- n°1 | aprile 2013

che lascia intendere la volontà di creare un bisogno di continua formazione. Si nega l'esistenza dell'errore, preferendo a quest'accezione negativa l'idea della lezione svilendo una peculiarità dell'uomo che è anche quella di fare errori.

Ancora si notano messaggi ambivalenti e contraddittori che, svincolati da un contesto, sembrano adeguati solo a confondere chi legge.

In definitiva il metodo in uso dall'associazione friulana e conosciuto come *Vivation, l'arte della respirazione consapevole e il mondo delle emozioni*", secondo la mia analisi:

- E' in grado di creare una realtà "falsata"
- Promuove la perdita di contatto con la realtà
- Nega emozioni e sensazioni naturali sostituendole con altre artefatte
- Suscita volontà e sensazioni "falsate"
- Illude i praticanti con sogni d'onnipotenza ed euforia.

### BIBLIOGRAFIA

*"Vivation: l'arte della respirazione consapevole e il mondo delle emozioni. Stage di rebirthing integrativo"* (scritto interno dell'associazione friulana)

P. Legrenzi (1994) *"Manuale di Psicologia Generale"*, Il Mulino, Bologna

J. Leonard (1993) *"Analogie e differenze tra Vivation e Rebirthing"* [www.vivation.it](http://www.vivation.it)

\_\_\_\_\_ (1998) *"Vivation® non ha alcuna relazione con la psicoterapia"* [www.vivation.it](http://www.vivation.it)

\_\_\_\_\_ *"Mahamundra e il Respiro dell'Illuminazione"* [www.vivation.it](http://www.vivation.it)

L. Orr-Sondra Ray *"Rebirthing in the New Age"* Celestial Arts, Millbrae (California) 1977

L. Orr, Konrad Halbig *"Il libro del Rebirthing, l'arte del respire consapevole"*, Mediterranee, Roma 1996

L. Orr *"La respirazione consapevole per sviluppare ed esprimere l'energia rivolta alla creatività"*, MEB, Padova 1992

S.K. Reed (1989) *"Psicologia cognitiva"* Il Mulino, Bologna

Senato degli Stati Uniti d'America *"Risoluzione S. Res. 276 sulla Terapia d'attaccamento Rebirthing"* <http://thomas.loc.gov/>



## MANIPOLAZIONI E VESSAZIONI

RASSEGNA INTERNAZIONALE DI CONTRIBUTI TEORICO-PRATICI DELL'ASSOCIAZIONE SOS ABUSI PSICOLOGICI

**anno 2- n°1 | aprile 2013**

M.T. Singer, J. Lalich (1998) *“Psicoterapie folli. Conoscerle e difendersi”* Centro Studi Erickson, Trento

SkepticDic.com: *“Psicoterapie della New Age”* <http://italiano.skepdic.com/psicoterapienewage.html>

Ivano Tivioli (1999) *“Vivation®: benvenuti nel III millennio”* [www.vivation.it](http://www.vivation.it)