

La repressione: come funziona e cosa si può fare.

Mediante il respiro consapevole l'attenzione viene portata dall'esperienza grossolana e mutevole del mondo sensibile, ai campi più sottili dell'esperienza interiore, generando spesso stati di trascendenza pacificanti.

Il medico e psicoterapeuta R. Dahlke definisce il Respiro circolare consapevole *“il terapeuta perfetto”* poiché *“collega tutte le istanze del nostro essere, consentendo il contatto nei punti in cui lo scambio e la comunicazione risultano bloccati, ripristinando il flusso delle energie vitali, laddove queste ristagnano”*.

La definizione succitata, sintetizza in modo molto efficace i benefici ottenibili attraverso il respiro consapevole, offrendoci inoltre l'occasione per comprendere ulteriormente come funzioniamo.

Le parole chiave sono **blocco ed energia**.

L'origine di tutta la sofferenza consiste nel giudicare qualcosa negativamente.

Le emozioni che sentiamo sono strettamente connesse con le sensazioni che proviamo conseguentemente nel corpo, così ogni volta che giudichiamo qualcosa negativamente, accusiamo sensazioni spiacevoli nel corpo.

Ciascuno di noi è guidato da due forti impulsi: il primo ci spinge alla **ricerca della felicità**, il secondo consiste in una forte spinta che ci porta a sentire **l'esigenza di avere ragione**.

Così, quando giudichiamo negativamente un evento, la nostra struttura mentale, per poter ricevere un *feedback* di affidabilità sul nostro stesso giudizio, farà di tutto per dimostrare a se stessa di avere ragione.

Riuscire a dimostrare a se stessi di avere ragione tuttavia comporta, in questo caso, un grave effetto collaterale: compromette la percezione serena degli eventi, boicottando i nostri progetti di autorealizzazione nella felicità; così, per poter continuare a sentirci bene, la **strategia difensiva** messa in atto dalla mente consiste **nell'evitare la consapevolezza di ciò che si è giudicato negativamente, reprimendolo**.

Il nostro corpo continuerà ad avvertire la sensazione spiacevole come tensione cronica o problema fisico di altro tipo, ma noi non ne saremo consapevoli. È così che ci nascondiamo e sfuggiamo tutto il materiale giudicato negativamente che abbiamo represso nell'inconscio.

Per la mente inconscia il materiale rimosso diventa inoltre pietra di paragone sulla base della quale giudicare ogni esperienza successiva, generando il cosiddetto **meccanismo di dualità**, per cui ogni nuova esperienza viene percepita attraverso una visione parziale, filtrata dalle lenti di un passato limitante, di cui nemmeno si è consapevoli.

Un modo per diventare consapevoli dei nostri personali meccanismi di dualità, è notare quali pensieri e situazioni ci mettono di cattivo umore.

La conseguenza della repressione è la frammentazione della mente in molte parti che controllano il nostro comportamento, provocando reazioni fuori dal controllo della mente conscia.

Il **Rebirthing** è un metodo molto efficace nel rendere la mente conscia consapevole delle istanze inconscie, e nel far sì che si possa raggiungere un allineamento fra le spinte inconscie, e le intenzioni espresse dalla mente conscia.

Tornando a focalizzare l'attenzione sulle due parole chiave citate in precedenza, blocco ed energia, si ha un **blocco energetico** come conseguenza ultima di una repressione.

Come abbiamo visto, ogni giudizio negativo espresso dalla psiche genera una sensazione spiacevole in una corrispondente zona del corpo, secondo una traccia che prende il nome di **schema di energia**.

Per comprendere meglio il concetto di **blocco energetico** è necessario introdurre un modello conoscitivo che si basa sul concetto di corpo fisico e di corpo eterico.

Quest'ultimo è il corpo di cui facciamo esperienza in sogno, includendo in sé la mente, il senso d'identità, e tutta la consapevolezza conscia.

Quando il corpo eterico, in stato di veglia, è pienamente in contatto con il corpo fisico, godiamo di piena salute, di un corpo cioè privo di blocchi energetici appunto; durante il sogno la percezione del nostro corpo fisico svanisce proprio perché il corpo eterico non è **nel** corpo fisico.

A causa della repressione il corpo eterico si assenta parzialmente dal corpo fisico, in corrispondenza delle zone cui fanno riferimento le emozioni giudicate negativamente, e per questo represso.

Secondo il modello proposto, è il corpo eterico il responsabile dell'organizzazione e del buon funzionamento delle molecole che compongono il nostro corpo fisico, e la sua assenza parziale causa appunto il blocco energetico; tale "scollamento" solitamente porta con sé ripercussioni sul buon funzionamento del parti fisiche a esso adiacenti, provocando spesso ulteriori blocchi energetici.

Va saputo inoltre e ben rimarcato, che **reprimere un'emozione porta a provarla ancora di più** e, cosa ancor più importante, il fatto stesso di reprimere impedisce alle emozioni di esaurire il loro ciclo naturale che, se permesso, le porta a naturale consumazione.

Reprimere quindi spezza il ciclo "digestivo" di ciò che ci colpisce emotivamente, provocando, una "indigestione" da accumulo, nel corpo e nella mente.

E' forse più chiaro ora quel "*consentendo il contatto nei punti in cui lo scambio e la comunicazione risultano bloccati...*" del succitato dottor Dahlke.

Nel respiro esistono sia un controllo volontario, sia un sistema di regolazione automatico, come per la circolazione sanguigna, così possiamo respirare consapevolmente modificando la profondità dell'atto respiratorio, ma il respiro continua a fluire anche durante il sonno, cessato lo stato di veglia.

"Il respiro rappresenta dunque una connessione tra le attività esteriori, consapevoli, e la vita interiore inconscia del corpo (e della psiche), e non collega solo conscio e inconscio, giorno e notte, bensì attraverso i lobi polmonari, anche sinistra e destra, quindi polo maschile e femminile. Anche il sopra e sotto vengono messi in contatto, perché ogni respiro viene percepito anche nel basso ventre e, attraverso il diaframma, principale muscolo dell'apparato respiratorio, raggiunge anche l'intestino".

Giovanna Visini Il potere terapeutico del respiro

La tecnica respiratoria promossa dal **Rebirthing**, libera quindi l'energia vitale che ristagna nei blocchi energetici, sciogliendo difese e resistenze, condizionamenti, cristallizzazioni, rigidità e schemi di controllo, riportandoci a fluire con la vita.

W. Reich, definisce **corazza caratteriale** l'insieme di tensioni emotive cristallizzate nel corpo.

Il respiro consapevole offre a chi lo pratica il potere di infrangere tale corazza, in modo naturale, garantendo un profondo rinnovamento interiore, insegnando a rilassarsi, "*a riacquisire fiducia nelle nostre risorse e nella bontà dell'esistenza, riducendo fino a eliminare la paura di vivere e soffrire, rendendoci più aperti e sicuri, riparando le ferite e i traumi più o meno gravi non elaborati emotivamente, che distorcono il nostro sguardo sulla realtà, impedendoci di essere più creativi e*

flessibili nell'affrontare giorno per giorno la nostra vita”.

Giovanna Visini Il potere terapeutico del respiro

Tutto ciò che è stato giudicato negativamente e represso, può dunque essere integrato usando la tecnica del *Rebirthing*, una tecnica particolarmente efficiente perché, non servendosi della mente **“abbrevia i tempi lunghi necessari alla comprensione elaborata a livello mentale”**

Il Respiro consapevole infatti, si avvale del corpo per arrivare alla mente.

Abbiamo visto dunque che ogni volta che giudichiamo negativamente qualche evento della nostra vita, tale giudizio genera un rifiuto della relativa emozione, provocando una repressione e infine un blocco energetico causato dallo “scollamento” del corpo eterico da quello fisico.

Abbiamo visto che tale schema di energia lascia una traccia nel corpo sotto forma di malfunzionamenti, come tensioni croniche e malattie.

Questo materiale emotivo represso, permane in noi in attesa di essere osservato e quindi trasformato, continuando a segnalare la propria presenza attraverso i sintomi succitati.

Una delle vie possibili sicuramente efficaci per tornare a essere consapevoli del materiale emotivo represso è dunque quella offerta dal *Rebirthing*, una tecnica di respiro circolare e consapevole, semplice ma davvero potente, e in grado di mettere chiunque in contatto con se stessi e con la natura garbata e amorevole della propria interiorità.