

ADMIRA STORIA DI UN CASO DI BREATHWORK CON UN CLIENTE HANDICAPPATO (leggera paralisi cerebrale, PC).

di URS BAUMGARTNER

Introduzione

Questo è il resoconto del caso della terapia del respiro dello scrittore con Admira, un'adolescente con una lieve paralisi cerebrale (PC). La terapia è iniziata nel 1997 quando Admira aveva quattordici anni e continua ancora oggi. Abbiamo fatto fino ad oggi 130 sedute di respiro. Quest'anno il nostro ritmo è stato di una seduta al mese. Ritengo che sia giunto il momento per Admira di passare dalla relazione terapeutica tra due persone, che è la natura delle sedute individuali, ad una esperienza di gruppo e per questo sto cercando di creare un gruppo nell'area in cui lei vive.

Il terapeuta

Quando ho incominciato a lavorare con Admira avevo completato un ciclo di formazione Rebirthing di 2 anni con Erika Stoll in Svizzera. Ho fatto tre anni di studi avanzati, praticato intensivamente io stesso il rebirthing ed ero giunto al punto in cui avevo preso la decisione di iniziare la carriera di rebirther professionista. Cercai costantemente l'opportunità di scambiare esperienze con altri terapisti, compresa la gestione di seminari e partecipai ad altri seminari quali: "Colora d'Amore la tua Vita" con Sondra Ray, Seminari di Rebirthing in acqua calda con Binnie A. Dansby, Seminari di Rebirthing con Peter e Dana DeLong e allo stesso tempo respiravo regolarmente: ad esempio una volta al giorno, per un periodo di tre mesi, ho usato una registrazione di 45 minuti di una seduta di rebirthing guidata da Burkhard Schroeder per esplorare gli effetti di lungo periodo di questo tipo di rebirthing su di me¹.

Parallelamente al Rebirthing, ho trascorso molti anni studiando la filosofia del Corso in Miracoli, gli scritti di Thorwald Dethlefsen e il lavoro di Stanislav Grof che ha dato un buon fondamento al Rebirthing².

Non ho incontrato per caso la madre di Admira!

La madre di Admira aiutava mia madre nei lavori domestici una volta la settimana e io la incontrai una volta in cui le feci visita. Presi un caffè con lei e mi raccontò della propria figlia disabile. Le chiesi della sua gravidanza e della nascita di Admira. Entrambe sono state molto difficili. Dal suo racconto conclusi che Admira aveva paura di venire al mondo: lei non lo voleva.

Quando in fine dissi che Admira aveva molta paura, sua madre ne fu sorpresa e mi chiese come lo sapevo e ammise che avevo ragione. Nessuno aveva fatto cenno alla paura di Admira prima di allora. Secondo il "Corso in Miracoli", tutte le emozioni si basano sulle fondamentali emozioni di amore e paura e attraverso la respirazione del Rebirthing le paure represses emergono a livello conscio e vengono guarite.

Senza alcuna esperienza con bambini abusati e senza aver visto o incontrato la bambina prima, mi offersi di respirare con Admira. E sua madre accettò la mia offerta.

La cliente

Admira studia in un istituto per bambini fisicamente disabili a Solothurn in Svizzera. Io la conobbi quando aveva 14 anni. E' affetta da una leggera paralisi cerebrale. Era evidente che conosceva i numeri da 1 a 100 e che poteva contare fino a 100 e fare piccoli conti, che sapeva leggere testi facili e scrivere un po'. Era capace di camminare solo con l'aiuto di un bastone e aveva un marcato strabismo. Mangiare era un vero problema perché le sue mani tremavano e doveva usarle entrambe per tenere una tazza o un bicchiere fermi abbastanza per bervi. Quando parlava molte parole erano indistinte e rimanevano attaccate alla sua

¹ Atemekstase-Rebirthing, Syntesis Verlag, Postfach 143206, Essen / Deutschland.

² Stan Grof (1998), The Cosmic Game: Exploration in the Frontiers of Human Consciousness, Dublin: Newleaf.

gola e la sua testa era piegata la maggior parte del tempo. Era senza speranza e immersa in se stessa la maggior parte del tempo che passava con noi.

Il respiro nel Rebirthing

La pratica di respiro che ho usato con Admira è basata su Rebirthing praticato da Leonard Orr in California. Si tratta di una respirazione connessa amplificata: cioè, l'inspiro e l'espiro sono connessi senza intervalli tra di loro e il ritmo di questo tipo di respirazione viene adattato ai bisogni del cliente. Viene praticato da sdraiati e con gli occhi chiusi. Un intenso inspiro è seguito da un espiro rilassato. Attraverso questo metodo di respirazione, in maniera evidente, viene immessa nell'organismo molta più energia di quanto richiesto e questa energia fluisce attraverso il corpo. Il nostro corpo immagazzina e ricorda le nostre emozioni e i nostri pensieri repressi. Esso contiene le memorie e i pensieri inconsci, che hanno influenzato fortemente le nostre vite. Queste emozioni e queste memorie possono essere attivate e portate a livello conscio attraverso questo processo di respirazione. Essi possono rendersi percettibili attraverso le loro corrispondenze nelle diverse parti del corpo, rivelandosi come blocchi, dolori o tensioni. Attraverso il respiro, permettiamo a qualsiasi cosa di emergere: ci sentiamo senza giudizio. Si tratta di un'avventura alla scoperta di se stessi in ambiti non consentiti nel nostro normale stato di coscienza. Noi diventiamo consapevoli di memorie negative repressi, le integriamo e quindi non siamo più influenzabili da esse. Questo ci libera e ci solleva. Noi abbiamo accesso a un diverso ed allargato stato di consapevolezza che Stanislav Grof definisce come *consapevolezza ologrammatica*. Intuizioni che ho conservato da questo stato continuano a esistere indelebilmente. In questo stato possiamo anche sentire un amore e una connessione con gli altri e la natura che possiamo difficilmente descrivere a parole e che si propaga sempre di più attraverso il corpo ad ogni inspiro. Mentre questo accade, noi teniamo la nostra attenzione sul nostro respiro, noi permettiamo a qualsiasi bisogno di manifestarsi, manifestarsi di nuovo e lo lasciamo andare. Lasciamo che tutto ciò che accade, accada. E quindi, a volte siamo sopraffatti da un'inspiegabile risata gioiosa che è un sicuro segnale che qualcosa di represso nel nostro corpo è stato liberato e la seduta di respiro, che dura un'ora/ un'ora e mezza, può essere conclusa. Non tutte le sedute finiscono in questo modo piacevole.

Il metodo del Rebirthing è un'esperienza personale, empiricamente orientata, che ci apre la strada verso le sfere transpersonali di esperienze che sono spesso sconosciute nella cultura occidentale. Proprio perché per noi sono estranee, difficilmente le accettiamo. Come posso credere in un processo di guarigione e di trasformazione di cui non ho esperienza?

Lavoro con il respiro con Admira

Poiché Admira non poteva venire da me per le sedute e visto che io ero spesso dalle sue parti, andavo io da lei per darle sedute di respiro, generalmente una volta la settimana.

La prima volta che ho fatto visita alla famiglia, Admira aveva la testa a penzolini, era persa in se stessa e apatica. Con il permesso di sua madre, chiesi ad Admira se voleva respirare con me. Con delicatezza le dissi che mi sembrava che avesse molta paura nella sua pancia e che potevo aiutarla e che respirare le avrebbe certamente fatto bene. Sin dall'inizio la nostra relazione si basava su un rapporto di fiducia personale, e continua così ancora oggi.

Incominciammo così le nostre sedute di Rebirthing. Durante il primo mese l'obiettivo del lavoro con il respiro fu quello di prendersi il rischio di provare a rafforzare il suo respiro piuttosto debole. Tuttavia, dopo solo alcuni respiri, Admira dimenticò di fare la respirazione attiva. Lei era, inoltre, impossibile chiudere gli occhi, come di solito si fa durante questo tipo di sedute. Sentii che nel suo corpo c'era qualcosa, che gli altri descrivono come paura: che un'enorme paura e tantissima tristezza erano nascosti lì. Qualche volta noi abbiamo tentato di prendere una decina di respiri veramente profondi, e quando questo avveniva, il suo viso si illuminava in un sorriso radioso. Dico "noi" in quanto la tecnica che ho usato richiede che io respiri con lei in modo tale che il mio respirare sostenga il suo: le persone tendono a respirare ad uno stesso ritmo proprio come imitano il linguaggio del corpo in altri modi.

Uso del respiro del terapeuta per supportare il processo di respiro del cliente

Una sera dovetti ammettere che, con la più grande volontà del mondo, Admira non fu capace di fare un solo respiro connesso. Così le chiesi se le avrebbe dato fastidio che io mi coricassi vicino a lei e respirassi per me stesso. Dopo essere entrato da un po' di tempo nel mio processo di respiro abbastanza profondamente, sentii un respiro vigoroso e un leggero singhiozzare provenire da Admira. Allora mi sollevai e la guidai dolcemente nel suo processo di respiro. Quando parlammo di quanto era successo, condivise

che il mio ritmo di respirazione la trascinò nel suo senza nessuno sforzo da parte sua. Questa è stata una delle più grandi lezioni che ho appreso respirando con Admira. (Ciascun terapeuta può imparare da ciascun paziente che arriva da lui come la gente guarisca. Da “Un Corso in Miracoli”³).

Confronto tra la paura di Admira e il suo bisogno d’amore

Sebbene Admira sperimentasse ogni volta più gioia dal suo processo di respiro, la respirazione faceva emergere soprattutto molta tristezza che lei non era in grado di esprimere verbalmente. Imparò a livello intuitivo che le paure represses emergono dall’inconscio attraverso un’intensa respirazione e quindi inconsciamente si impediva di respirare di più. Come lo esprime lei stessa: “Il mio respiro si frena nella gola”. Spesso dalla sua espressione sembrava che volesse piangere, e quando le chiedevo come si sentiva, rispondeva: “Mi sento bene”. La sua paura e la sua tristezza erano profondamente represses e ci vollero dei mesi prima che lasciasse sgorgare le sue lacrime. Dopo un anno Admira mi spiegò che prima lei non sapeva di provare così tanta paura. In ogni seduta di Rebirthing valutavo fino a che punto potevo incoraggiarla a far uscire i suoi sentimenti e a provarli. Non volli correre il rischio di provocarle ulteriori traumi tirandole fuori troppa paura. Non volli far emergere cose che non poteva integrare. Dobbiamo sempre rispettare i limiti dei nostri clienti.

Qualche volta il sabato mattina la portavo fuori per mettere in pratica nella vita reale le cose che imparavamo entrambi durante le sedute. Ogni volta in che uscivamo insieme e Admira era incapace di fare qualcosa, le chiedevo: “Hai paura?” Quando rispondeva di sì, davamo uno sguardo al perché aveva paura e a che cosa pensava che potesse capitarle. Ad esempio, Admira non riusciva ad alzarsi quando era seduta o sdraiata sul materasso senza attaccarsi al muro. Quello che facevo era prendere le sue mani nelle mie e aiutarla ad alzarsi. Mentre la aiutavo ad alzarsi, le chiedevo che cosa sarebbe capitato se l’avessi lasciata andare. Rispose che sarebbe caduta all’indietro. “Non posso stare in piedi in equilibrio, perché ho paura di ricadere all’indietro”, mi spiegava. Affinché imparasse a stare in equilibrio, abbiamo fatto un esercizio. Stavo davanti a lei, ci tenevamo per mano e lei provava ripetutamente a sporgersi all’indietro, andando ogni volta un po’ più lontano. Dopo un po’ di tempo, quando diventò capace di fidarsi del fatto che la tenevo e che poteva quindi andare indietro, incominciò a trovare piacevole questa esperienza. Per lei era un’esperienza completamente nuova abbandonare il controllo e lasciarsi andare all’indietro con fiducia. Da quel momento incominciammo a far pratica con lei che stava in piedi senza supporto. All’inizio poteva fare questo solo per un tempo brevissimo, ma gradualmente poté farlo per più tempo. Una volta Admira fu capace di fidarsi di se stessa abbastanza da stare in equilibrio, incominciò ad osare a fare alcuni gradini e più tardi ebbe il coraggio di camminare per una breve distanza liberamente, senza il suo bastone.

Un terapeuta una volta ci chiese perché non fossi eccessivamente preoccupato per la paura di Admira, ma Admira stessa rispose: “No! No!”. In casa sua e nell’istituto in cui viveva la paura era un soggetto tabù, ma per me era la chiave per la sua guarigione.

La paura era un problema per Admira, l’amore un altro. Desiderava ardentemente quell’amore che rifiutava quando lo riceveva. Quando la tenni tra le mie braccia per un breve momento dopo il processo di respiro, voleva andarsene. Parlammo di questo, e mentre lei era appoggiata a me, in un secondo momento disse: “Ora non ho più paura.” Anche ricevere amore doveva essere un atto consapevole.

Il rischio della terapia

Se Admira avesse camminato senza bastone, avrebbe potuto cadere e ferirsi. Parlai di questo problema con i suoi genitori. Fummo tutti d’accordo che la vita in se stessa e quindi ogni esperienza contiene dei fattori di rischio. I suoi genitori mi diedero il loro totale supporto. Videro ed apprezzarono i risultati, ma erano intellettualmente incapaci di contribuire al lavoro. Furono grati fin dal principio e avevano fiducia nella terapia. Admira si fece male alle gambe due volte cadendo, non mentre ci prendavamo dei rischi, ma nel corso di una normale giornata a casa.

La filosofia del terapeuta è decisiva

Durante la terapia con Admira mi resi conto di quanto sia importante la filosofia del terapeuta.

L’insegnante di Admira dall’inizio sosteneva che Admira doveva imparare ad accettare il suo destino e che non bisognava darle false speranze. L’insegnante sapeva che era stato decretato che Admira aveva dei danni cerebrali e che il suo cervello era incapace di controllare alcuni muscoli usati nella deambulazione e che nessun tipo di guarigione era possibile. Quando uno sa che qualcosa non può essere cambiato, egli

³ “Un Corso in Miracoli”, Foundation for Inner Peace, Ed. Armenia, 1999.

non fa nessun passo per cambiarlo. La mia domanda è: "Chi trasmette al cervello le informazioni per muovere le gambe o per tenderle?" Io credo che il corpo riceva questa informazione dallo spirito e dall'anima e attraverso il cervello muove le gambe. Se ho paura, vado in tensione e non posso fare nulla o andare da nessuna parte. Se sono in uno stato d'amore, sono rilassato e posso gestire ogni cosa. L'handicap incomincia con i pensieri inconsci. Ecco un esempio. Attraverso il danneggiamento cerebrale, i muscoli del polpaccio sono paralizzati e questo impedisce il movimento. Durante il sonno, i muscoli sono rilassati. Perché il cervello tende questi muscoli durante lo stato di coscienza diurno e non durante l'incoscienza del sonno notturno? L'handicap, quindi, non esiste solo nel cervello, in quanto il cervello è lo stesso durante il giorno e durante il sonno inconscio. Durante il giorno, le paure influenzano lo spirito e, attraverso il cervello, esso influenza le gambe e le blocca in quanto "la vita è pericolosa ed è meglio non muoversi." Quando la paura viene rimossa, i muscoli possono rilassarsi e molto di quello che sembrava essere escluso per Admira diventa possibile.

Il processo di sviluppo del cliente

Liberazione della gola

Nella respirazione Rebirthing, molto spesso la gola di Admira sembrava chiusa e questo le procurava molta paura. Lunghe discussioni tra di noi erano necessarie perché lei potesse arrivare ad una reale comprensione: ad esempio che lei potesse capire e allo stesso tempo sentire quello che stava accadendo, e che quindi potesse andare oltre la sua paura di respirare.

Attraverso questo lavoro ha lasciato andare molte delle tensioni della sua gola. Il risultato di questo è stato che dopo un anno di lavoro con il respiro ha incominciato a parlare di più, in quanto, come lei stessa ha detto, "la mia gola non ha assolutamente più freni". Oggi Admira parla in maniera più fluida.

Ho anche avuto bisogno di tempo per capire perché si metteva improvvisamente a sedere alla fine di ogni seduta di respiro per un certo periodo di tempo. Pensai che ne aveva avuto abbastanza della respirazione attiva conscia. Quando, tuttavia, ne parlammo, lei disse: "C'è un filo lì (indicando lo sterno) che si contrae e che mi spinge a sedermi." Dopo questa volta, ogni volta che questo filo si contraeva, noi coscientemente respiravamo nel punto in cui questo stava accadendo e in questo modo si allentava da solo! Questo processo con il "filo" accadeva sempre di più alla fine delle sedute a quell'epoca.

Miglioramenti psicologici

Secondo la mia filosofia, il nostro spirito esprime se stesso nel corpo: il nostro corpo è l'immagine del nostro spirito e dei suoi cambiamenti. Per esempio, quando incominciammo il nostro lavoro, Admira aveva un forte strabismo. Dopo un anno di lavoro con il respiro questo è migliorato molto e oggi raramente è strabica. Un giorno ho messo un bicchiere sul tavolo e le ho chiesto se vedeva uno o due bicchieri, lei rispose che prima era solita vedere due bicchieri, ma ora (non è più strabica) ne vede uno solo ed è molto raro che veda le cose doppie. Oggi lei riesce a tenere un bicchiere d'acqua con una sola mano senza rovegliarlo.

Miglioramenti intellettuali

L'insegnante di Admira la lodò per i suoi miglioramenti nella scrittura e nella lettura. Sorprendentemente, non si rese conto che Admira era sempre meno strabica.

L'importanza di un'informazione onesta

Una volta, più o meno in quel periodo, Admira mi chiese dopo essere stata dall'oftalmologo se i suoi occhi erano affetti da una qualche forma di malattia. Le risposi che i suoi occhi non erano malati, ma che prima incrociava molto gli occhi e che ora è strabica solo leggermente. Allora, le chiesi che cosa le aveva detto l'oftalmologo. Rispose che non disse nulla.

La domanda di Admira dimostrava l'importanza per lei di una conversazione onesta per evitare di creare nuove paure.

La valutazione di Admira della terapia del respiro

Quando recentemente le chiesi di nuovo perché continuava a respirare con me, lei rispose: "Riesco a guardare dentro di me". Riflettemmo anche che quello che provava mentre respirava era bello e piacevole e che aveva scoperto anche quello che non era piacevole. Admira sperimenta l'amore e la gioia che può provare attraverso la respirazione come bello. Il lato spiacevole include le paure che crescono ancora dal suo ventre. Ma queste non sono più mostri che devono essere repressi immediatamente, come accadeva prima. Ora lei sa che le paure le appartengono e che io l'aiuto a lavorare con loro.

Valutazione esterna del progresso di Admira

Alcuni miei amici che hanno visto Admira di tanto in tanto furono molto sorpresi nel vedere che solo dopo pochi mesi Admira iniziava a sollevare la testa sempre di più e che oggi lei interagisce con il mondo intorno a lei in maniera vivace. Sua madre apprezza il fatto che ora è pronta prima la mattina e che è capace anche di chiudere piccoli bottoni da sola.

E' bello vedere come il processo di guarigione delle memorie (paure) e delle emozioni si manifesta nella guarigione nel corpo e nel rendere possibile un comportamento diverso che migliora molti aspetti della vita di Admira.

Osservazioni Finali

Senza la filosofia del "Corso in Miracoli" non avrei incominciato a lavorare con bambini disabili. Il Corso mi ha illuminato sul funzionamento dell'ego e mi ha fatto capire questi ragazzi. Secondo me, il lavoro con il respiro è una terapia molto promettente per le persone handicappate.

Andando oltre

Se qualcuno fosse ulteriormente interessato al lavoro con il respiro con le persone disabili sarei felice di condividere la mia esperienza. Io non affermo di aver operato una forma di guarigione spontanea, ma piuttosto che, attraverso la pazienza e la perseveranza, il lavoro con il respiro è un metodo che può cambiare molto nello spirito, nell'anima e nel corpo di un bambino disabile.

UN ANEDDOTO SU ADMIRA⁴

Una breve storia sulla mia esperienza di breathwork con bambini handicappati.

Un profondo respiro può fare molto e può anche produrre divertimento!

Una volta, noi – Admira, che è la ragazzina handicappata, suo fratello, sua sorella ed io – ci divertimmo molto in una piscina coperta di un parco acquatico. Le due sorelle erano molto attratte da uno scivolo spettrale che dava loro i brividi. Le vasche molto scure, le curve molto strette, una ripida discesa e cortine di acqua le eccitavano molto. Per Admira, tuttavia, sembra essere stata una terribile esperienza che ha fatto riapparire tutte le sue antiche paure. Con lei discutemmo le ragioni della sua paura, se ci fosse una ragione valida e che cosa sarebbe successo se avessimo provato lo scivolo insieme. Allora, mi sedetti nello scivolo e provai ad analizzare i miei sentimenti mentre scivolavo. Dopo questo convinsi Admira a sedere nello scivolo insieme a me per analizzare i suoi sentimenti. Admira aveva molte domande ed era riluttante ma alla fine fu d'accordo di fare questa corsa sullo scivolo con me. Partimmo. Prima della prima curva gridai: "Respira profondamente", e così prima della successiva, e così via prima di ogni ostacolo. "Respira!"

Quasi senza respiro e piena di gioia Admira mi chiese di fare un'altra corsa sullo scivolo, questa volta con suo fratello. Mi chiese: "Prima di ogni ostacolo, ricordami di respirare." Piena di entusiasmo, partirono e attraverso il tubo l'eco dei "Respira – Respira – Respira" poteva essere sentito.

⁴ Questo aneddoto è stato pubblicato nella Newsletter della International Breathwork Foundation, Febbraio 2000. Informazioni sulla IBF possono essere ottenute al sito www.ibfnetwork.org.

Urs Baumgartner è nato nel 1942. E' sposato. Ha studiato ingegneria meccanica e ricerche di mercato. E' un consulente indipendente di marketing e pubblicità per l'industria dei macchinari. Inoltre, dà sedute di Rebirthing e insegna autocoscienza agli adulti e alle persone con handicap.
Indirizzo: Urs Baumgartner, Kirchbühl 3, CH-6330 Cham/Switzerland.
E-mail: Baumgartner.Urs@bluewin.ch

Note: Questa è un'adattamento del mio articolo "Admira – eine Fallgeschichte" pubblicato su ATMAN-Zeitung, Heft 4/1999, pag. 21-24. ATMAN è pubblicato da Wilfried Ehrmann (www.atman.at).

(Ringrazio Wilfried Ehrmann per il permesso di pubblicare la traduzione di questo articolo e per il suo aiuto nel tradurlo).