

Standardy Pracy Oddechowej - Rebirthing jako metody terapeutycznej.

Rajski P., Delgado, T., Dowling C., Heyda A., Sudres JL., Vignali E.¹

Abstrakt

Praca Oddechowa - Rebirthing (Rebirthing-Breathwork lub RB, w skrócie Rebirthing) jest metodą samouzdrawiania i samorozwoju opartą na oddechu, rozwiniętą w połowie lat siedemdziesiątych przez Leonarda Orra i jego współpracowników (Orr, Ray, 1983). Już od początków swojego istnienia Rebirthing był używany jako forma terapii. Przykładowo w połowie lat osiemdziesiątych Rajski (2002a) stworzył program dla alkoholików oparty na tej metodzie, a dr Przyłudzki używał RB w terapii pacjentów z zaburzeniami psychotycznymi i nerwicowymi. Dzięki wkładowi wielu praktyków Rebirthing rozwijał się szybko i stał się szeroką dziedziną zróżnicowanych interwencji terapeutycznych. Celem tego artykułu jest ustanowienie standardów Pracy Oddechowej - Rebirthing jako metody terapeutycznej. W tym celu Rajski zaprosił do współpracy grupę praktyków RB mających wykształcenie w dziedzinach takich jak psychologia, doradztwo i psychiatria, aby wspólnie opracować system takich standardów. Zadał im następujące pytania: Czym jest zdrowie? Co dzieje się podczas sesji oddechowej Rebirthing? Co jest celem Pracy Oddechowej - Rebirthing? Na czym polega rola rebirthera? Jakie elementy Rebirthingu mają kluczowe znaczenie a jakie nie? Jaki szczególnie wkład Pracy Oddechowej - Rebirthing do psychoterapii? Jakie są podobieństwa i różnice pomiędzy Rebirthingiem a innymi terapiami?

Zarys historyczny

Wielu autorów próbowało zdefiniować Rebirthing i porównać tę metodę z innymi terapiami. Manné (2002a) ukazała, że RB ma wielu prekursorów w starożytnych technikach oddechowych, innych terapiach związanych z traumą porodową, w terapii krzyku pierwotnego (*primal scream*) Janova, technikach regresywnych, koncepcjach przymusu powtarzania (*repetition compulsion*) i innych pojęciach psychoanalizy, a także w niektórych terapiach humanistycznych i transpersonalnych. Dowling (2002) podała dobry przegląd definicji Rebirthingu, włączając definicje Orra i Ray (1998), Leonarda i Lauta (1983), Sissona (1985), Minnett (1994), Morningstara (1994), Quista (1996), Begga (1999) i swoją własną (2000). Inną próbą zdefiniowania i zbadania RB jest praca Sudresa, Ato, Fourasté i Rajaony (1994). Większość powyższych definicji dotyczy samej techniki oddechowej, która zdaje się być tylko jednym z elementów RB. Morningstar (2001) starał się zbliżyć do siebie RB i 30 innych szkół pracy z oddechem podczas konferencji Global Inspiration w Wisconsin, co doprowadziło do powstania International Breathwork Training Alliance [breathworkalliance.org]. Jego praca dotyczy takich kwestii jak modele certyfikacji w pracy z oddechem, osobista i społeczna odpowiedzialność praktyków oddechu, standardy etyczne,

¹ Tekst ten jest tłumaczeniem artykułu: Rajski P., Delgado, T., Dowling C., Heyda A., Sudres JL., Vignali E. (2003). *The Healing Breath*, vol.5, no 3, s. 6-26. Tłumaczenie: Heyda, A. i Rajski, P. Drobne zmiany dokonano, by uaktualnić sytuację zawodową Rajskiego, oraz odzwierciedlić fakt, że Leonard Orr zmarł w 2019 roku. Dodano także uwagę na temat Psychologii Pozytywnej.

atestacja i kontynuacja edukacji wśród praktyków pracy z oddechem. Chociaż standardy te odnoszą się do rebirtherów, nie opisują jednak samego RB. Wielość punktów widzenia zaprezentowana w powyższych pracach ilustruje potrzebę stworzenia jakichś standardów robienia RB, co właśnie jest tematem tego artykułu.

Podstawowe Pojęcia

Rajski (2002a) zaproponował, by następujące trzy składniki uznać za immanentne elementy Rebirthingu:

- świadome połączone oddychanie (conscious connected breathing – CCB), znane również jako intuicyjne oddychanie energią (Intuitive Energy Breathing - IEB)
- techniki duchowego oczyszczania
- techniki kognitywne (poznawcze)

Te trzy elementy były stale obecne w praktyce Leonarda Orra i w jego publikacjach (zob.np. Orr, 1986a, 1996b, 1998b i liczne artykuły w *The Conscious Connection* – biuletynie Rebirth International). Wydaje się, że nie można zrozumieć RB bez używania pojęcia „energii,” zdefiniowanej jako podstawowa siła życia, które Orr używał bardzo często (np. 1986a, 1986b, 1996b, 1998b). Z drugiej strony nie ma zgody co do koncepcji fizycznej nieśmiertelności, silnie lansowanej przez Orra (np. 1980, 1986b, 1990, 1992, 1995, 1998a). Problem polega nie tyle na tym, iż ta idea narusza powszechnie przyjęte poglądy społeczne. Jest to przede wszystkim kwestia wartości – nie każdy jest zainteresowany fizyczną nieśmiertelnością. Dlatego koncepcja ta nie może służyć jako standard (zob. przypisy).

Mając to na uwadze możnaby zdefiniować kluczowe elementy Rebirthingu w następujący sposób:

- CCB lub IEB to "zdolność do oddychania energią jak i powietrzem (...) Oznacza to łączenie wdechu z wydechem w łagodnym zrelaksowanym rytmie, w intuicyjny sposób, który wypełnia ciało energią. Energia ta oczyszcza i odnawia ciało człowieka na poziomie fizycznym, emocjonalnym i duchowym. Rezultatem sesji jest zrelaksowanie, spokój i radość." (Orr, 1998b)
- Techniki Duchowego Oczyszczania to wszystkie techniki wykorzystujące żywioły powietrza, wody, ziemi i ognia, w celu oczyszczenia fizycznego i energetycznego ciała klienta. Do technik regularnie używanych przez Orra należały: kąpiel dwa razy dziennie, dieta wegetariańska, joga pracy fizycznej lub ćwiczenia, spędzanie czasu przy naturalnym ogniu, oddychanie, zaangażowanie w życie lokalnej społeczności, itp. Orr (1998b) opisuje wiele technik, których można używać w celach samodzielnego oczyszczania. Wszystkie oparte są na zasadzie, często powtarzanej przez Orra (rozmowa prywatna), że „powietrze, woda, ziemia i ogień szybciej oczyszczają umysł niż umysł może oczyścić sam siebie.” Te techniki są nieocenione, ponieważ klient może z nich korzystać pomiędzy sesjami. Są narzędziami i zarazem oznaką, że klient chce wziąć odpowiedzialność za swoje zdrowie i styl życia. Techniki te przyczyniły się w znacznym stopniu do sukcesu programu „Rebirtherzy dla Alkoholików,” zaprojektowanego i wdrożonego przez Rajskiego (2002a) w Siemianowicach Śląskich.
- Techniki kognitywne (poznawcze) oparte są na starożytnej tradycji, która uważa umysł za bardzo potężne narzędzie. Orr zwykł mawiać, że „wszystko pochodzi z umysłu”

(rozmowa prywatna), co oznacza, iż każde działanie, każda emocja pierwotnie jest poczęta w umyśle. Idea ta obecna jest w popularnej zasadzie RB mówiącej, że „myśl jest twórcza.” Orr i Ray postulowali, że umysł musi zostać opanowany, o ile ktoś nie chce pozostać ofiarą swojej własnej niespójności, nieświadomych wierzeń i motywów, uwarunkowań rodzinnych i społecznych, itd. Można to osiągnąć poprzez stosowanie wielu poznawczych i duchowych technik, począwszy od pisania afirmacji (pozytywnego myślenia) poprzez powtarzanie mantr do modlitwy i medytacji. Rebirtherzy i ich klienci powinni praktykować pozytywne nastawienie umysłu. Jakakolwiek poznawcza interwencja, która wspiera klientów w stawaniu się racjonalnymi, inteligentnymi i odpowiedzialnymi osobami, ma swoje miejsce w Rebirthingu.

Dla uproszczenia będziemy odnosić się do tych trzech elementów jako do Oddychania, Oczyszczania i Umysłu.

Praca Oddechowa - Rebirthing jako Terapia.

Rajski zaprosił do współpracy grupę rebirtherów zawodowo zajmujących się psychologią, psychiatrią albo doradztwem, aby spróbować opisać Rebirthing jako metodę terapeutyczną, używając wyżej opisanego ujęcia teoretycznego. Ci ludzie zostali poproszeni o udzielenie odpowiedzi na następujące pytania:

- Czym jest zdrowie?
- Co się dzieje w trakcie sesji Rebirthingu?
- Jaka jest rola rebirthera?
- Jaki jest cel Rebirthingu?
- Jakie są niekonieczne elementy Rebirthingu?
- Czym nie jest Rebirthing?
- Jaki jest unikalny wkład Rebirthingu w psychoterapię?

Rebirtherzy mogli dowolnie albo podpisywać się pod standardami zaproponowanymi przez innych lub zgłaszać swoje własne. Zostali także poproszeni o ukazanie podobieństw RB do innych terapii, które znają. Jedynie standardy zaakceptowane przez większość autorów zostały włączone do artykułu. Krótkie notki biograficzne autorów znajdują się na końcu tego artykułu.

Czym jest zdrowie?

Oddychanie

- Zdolność do oddychania w pełni i swobodnie
- Zdolność do zrelaksowania się
- Zdolność do zaufania
- Zdolność do wykorzystywania oddechu w celu integracji doświadczeń życiowych

Oczyszczanie

- Świadomość ciała i jego reakcji na zdarzenia fizyczne i psychologiczne
- Świadomość energii ciała i procesów energetycznych

- Zdolność i chęć do utrzymywania energii ciała w czystości i równowadze

Umysł

- Zdolność do bycia racjonalnym i w kontakcie z rzeczywistością
- Zdolność do bycia tu i teraz
- Zdolność do obserwacji swoich myśli
- Zdolność i chęć do wzięcia odpowiedzialności za swoje myśli, emocje i działania
- Koherencja / spójność
- Zdolność do wyrażania siebie, szczególnie emocji, poprzez słowa
- Podstawowy optymizm (chęć do postrzegania szklanki jako „w połowie pełnej a nie w połowie pustej”)
- Otwartość na nowe doświadczenia i chęć uczenia się
- Zdolność do zaufania/ bezpieczne przywiązanie
- Zdolność do pracy i miłości (Freud)
- Poczucie połączenia z Wyższą Siłą / Inteligencją/ Bogiem

Co się dzieje w trakcie sesji Rebirthingu?

Oddychanie

- Sesja RB zazwyczaj trwa około 90-120 min. (samo świadome połączone oddychanie ok. 45-60 min.)
- Proces oddychania zostaje objaśniony klientowi
- Opłata za sesję jest negocjowana z klientem
- Klient jest zachęcany do zadawania pytań i szukania wyjaśnień
- Klient może zostać zapytany o to, co wie o swoich narodzinach
- Klient jest proszony, by położył się na materacu i zwykle zostaje przykryty kocem
- Mogą zostać zastosowane różne techniki relaksacyjne, aby pomóc klientowi uzyskać stan odprężenia
- Klient jest proszony, by oddychał w połączony sposób, łącząc wdech z wydechem w jeden równy rytm
- Rebirther może wybrać, by delikatnie stymulować oddychanie klienta poprzez werbalne zachęcanie, modelowanie sposobu oddychania, muzykę lub dotyk
- Dotyk jest czasami używany, aby zwiększyć poczucie bezpieczeństwa klienta
- W przypadku używania dotyku rebirther pyta klienta o pozwolenie
- Oddychanie klienta staje się uwolnione, tzn. nie jest kontrolowane przez wolę, ale ma naturalny, spontaniczny rytm
- Organizm otrzymuje dodatkową porcję tlenu
- Nagromadzone napięcia i wzorce trzymania (w napięciu) zostają uświadomione i uwolnione
- Podczas sesji, w momencie kulminacji, napięcie jest często uwalniane poprzez krzyk, śmiech, wybuch gniewu lub uczucie błogości
- Rebirther komunikuje się werbalnie z klientem w trakcie sesji, aby zachęcić go do oddychania, zapewnić poczucie bezpieczeństwa, zapytać o coś lub wytłumaczyć co się dzieje
- Klient osiąga głębokie poczucie relaksacji, błogości i żywotności (reakcja relaksacyjna)
- Klient kontynuuje oddychanie aż do osiągnięcia intuicyjnego poczucia, że sesja jest kompletna

- Po sesji klient jest zachęcany do opisania swoimi własnymi słowami tego, co doświadczył podczas oddychania
- Jeśli klient dzieli się jakimś ważnym materiałem klinicznym, rebirther pracuje nad nim używając różnych metod, będących w jego repertuarze.¹

Oczyszczanie

- Klient jest zachęcany do wzięcia prysznic – kąpeli po sesji tak szybko, jak to możliwe
- Klient jest zachęcany do praktykowania innych technik oczyszczających
- Klient może otrzymać materiały opisujące te metody

Umysł

- W przypadku odkrycia silnych negatywnych myśli lub emocji klient może zostać poproszony o pisanie stosownych afirmacji
- Podczas pisania afirmacji klient jest proszony o notowanie swoich fizycznych, emocjonalnych i mentalnych reakcji na afirmacje
- Te reakcje mogą być później analizowane pod kątem obecności silnych negatywnych, niespójnych, bądź w inny sposób zaburzonych, wzorców myślenia
- Klient może zostać poproszony o prowadzenie dziennika, wyrażania na piśmie tego, co doświadczył przed, podczas i po sesji oddechowej
- Klient może być zachęcany do czytania literatury dotyczącej RB oraz innych odpowiednich książek
- Klient może być zachęcany do medytacji

Jaka jest rola rebirthera?

Oddychanie

- Przywitanie klienta i sprawienie by poczuł się bezpiecznie
- Wyjaśnienie procesu oddychania
- Prowadzenie klienta przez sesję oddechową, ofiarowywanie sugestii i wsparcia
- Upewnienie się, że wydech klienta jest zrelaksowany
- Zapewnienie poczucie bezpieczeństwa
- Pomoc w zintegrowaniu doświadczenia oddychowego (proponowanie wyjaśnień, hipotez i sugestii na temat tego, co wydarzyło się w trakcie sesji)
- Pomoc klientowi w uświadomieniu sobie możliwych relacji pomiędzy myślami i emocjami, pojawiającymi się w trakcie sesji, a okolicznościami własnych narodzin
- Bycie świadomym procesów przeniesieniowych i przeciwprzeniesieniowych
- Ustanowienie i zachowanie przejrzystych granic w relacji terapeuta - klient

Oczyszczanie

- Modelowanie zachowań związanych z duchowym oczyszczaniem
- Wskazywanie klientowi, co może zrobić, aby poprawić jakość swojego życia
- Sugerowanie praktycznych rozwiązań w kwestiach technik oczyszczających

Umysł

- Modelowanie myślenia, które jest racjonalne, spójne i zorientowane na rzeczywistość
- Modelowanie chęci do wzięcia odpowiedzialności za swoje myśli, emocje i działania
- Umiejętność formułowania specyficznych afirmacji stosownych do doświadczeń klienta
- Zdolność ustalenia rdzennych przekonań klienta, lub innych zniekształceń poznawczych, które przyczyniają się do jego problemów
- Otworzenie klienta na duchowe wymiary RB, jeśli i kiedy jest na to gotowy

Jaki jest cel Rebirthingu?

Oddychanie

- Uwolnienie i odblokowanie oddychania
- Uzdrawienie z nawyku "poddychania" (*subventilation*)
- Zintegrowanie traumy porodowej
- Pomoc klientowi w stawaniu się świadomym swoich wzorców oddychania
- Wspieranie klienta tak, aby czuł się bezpiecznie ze swoim oddechem i był zdolny do użycia oddechu w celu zintegrowania jakiegokolwiek doświadczenia
- Poprawienie kontaktu z ciałem
- Uwolnienie ciała od fizycznych i emocjonalnych napięć (bloków energetycznych)
- Indukowanie relaksacji, dobrego samopoczucia i żywotności
- Zaspokojenie i zintegrowanie tendencji regresywnych
- Zredukowanie oporu wobec terapii
- Danie okazji do "biologicznego doświadczania Boga"²

Oczyszczanie

- Dopomożenie klientowi w stawaniu się świadomym swojej energii i procesów wymiany energetycznej
- Wspieranie klienta w praktykowaniu technik duchowego oczyszczania
- Poprawienie stylu życia

Umysł

- Wspieranie klienta w stawaniu się osobą racjonalną, wolną od negatywnych, nieświadomych wzorców mentalnych i emocjonalnych
- Zachęcanie klienta, aby wziął odpowiedzialność za swoje myśli, emocje i działania
- Wspomaganie klienta, aby był samoświadomy i bezpieczny w sobie
- Poprawa jakości myślenia klienta
- Danie klientowi poczucie wewnętrznej mocy

Jakie są niekonieczne elementy Rebirthingu jako metody terapeutycznej?

- Filozofia fizycznej nieśmiertelności³
- Koncepcja prosperującej świadomości⁴
- Pięć inhibitorów rozwoju – tzw. „Wielka Piątka” (*Five Biggies*)⁵
- Duchowe wierzenia twórców Rebirthingu⁶
- Społeczne i ekonomiczne poglądy twórców Rebirthingu
- Trening Związków Miłości (*Loving Relationships Training*)⁷

Co nie jest Rebirthingiem?

- Psychodrama⁸
- Hiperwentylacja⁹
- Regresja hipnotyczna (np. do przeszłych żywotów)
- Oddychanie holotropowe¹⁰

Jaki jest unikalny wkład Rebirthingu do psychoterapii?

Oddychanie

- Unikalna metoda pracy z oddechem, która jest łagodna i zarazem skuteczna, i która oferuje liczne korzyści kliniczne.¹¹

Oczyszczanie

- Nacisk na fizyczne i energetyczne samooczyszczanie prowadzące do zdrowszego stylu życia.

Umysł

- Koncepcja brania odpowiedzialności za własne życie poprzez branie odpowiedzialności za własne myślenie.

Rebirthing w porównaniu do innych terapii.

Przegląd badań dotyczących Rebirthingu można znaleźć w publikacji Rajskiego (2002a). W tej części artykułu Rebirthing zostanie porównany z innymi terapiami.

Terapie traumy porodowej.

Prace takich autorów jak Rank (1929/1952), Winnicott (1958), Fodor (1949, 1951), Cheek i LeCron (1968), Janov (1970), Lilly (1972), Leboyer (1975), Lake (1978a, 1978b), Emerson (1979), Wambach (1978, 1979), Verny (1978, 1981), Raikov (1980, 1982, 1983-84), Laing (1982), Chamberlain (1983), Odent (1984) i Grof (1975, 1985), postulujące znaczenie traumy porodowej w kształtowaniu ludzkiego zachowania, stanowią cenną teoretyczną podstawę dla Rebirthingu. Dobry przegląd tych teorii jak i sugestii co do kierunku dalszych badań podał Khamsi (1987). W przeszłości interwencje terapeutyczne związane z traumą porodową były ograniczone do hipnozy i terapii przy użyciu LSD. Rebirthing jako metoda oparta na naturalnym zjawisku oddychania wydaje się przewyższać poprzednie podejścia dzięki swojej prostocie i dostępności. Dalsze poparcie dla idei RB jest dostarczone przez psychologię pre- i postnatalną. Ray (1985) podjęła próbę podsumowania powyższych wpływów z perspektywy RB.

Terapie więzi (*Attachment Therapies*).

W poprzednich latach teoria więzi dostarczyła istotnej, nowej wiedzy na temat wczesnych uwarunkowań istoty ludzkiej. Ta wiedza ma zastosowanie i wspiera idee RB. Rebirtherzy postulują, że procesy tworzenia więzi zaczynają się już w trakcie narodzin, a nawet przed narodzinami (zob. Ray, 1985). Rebirthing rozumiany jako technika oddechowa a nie psychodrama jest potencjalnie istotnym narzędziem interwencji w przypadku zaburzeń więzi.

Terapie pracy z ciałem (*Bodywork Therapies*).

Ogólnie rzecz biorąc ta grupa terapii postuluje, iż ciało jest ważnym źródłem informacji i ważnym obiektem interwencji terapeutycznej. Teorie Wilhelma Reicha (1973) dotyczące „zbroi charakteru” i „oporu charakterologicznego” oraz jego nacisk na istotność oddychania, mają zastosowanie w kontekście sesji RB. Reich jest znany z używania oddechu jako narzędzia diagnostycznego i terapeutycznego w swojej pracy z klientami psychotycznymi (zob. Ehrmann, 2000a). Znaczenie oddychania jest podkreślane w bioenergetyce (Lowen, 1975), rolfingu (Rolf, 1977), metodzie Alexandra i innych terapiach pracy z ciałem. Pośród nowszych terapii tego typu warto wymienić Integratywną Psychoterapię Ciała (Integrative Body Psychotherapy) (Rosenberg et al. 1985). Metoda oddechowa używana w tym podejściu jest uderzająco podobna do RB. Koncepcja „pierwotnego scenariusza,” pochodząca z tej psychoterapii, jako sposób eksploracji wszystkich wątków około narodzinowych, jest bardzo przydatna w kontekście RB.

Reakcja relaksacyjna.

RB indukuje głębokie poczucie relaksacji i spokoju, dlatego wszystkie badania dotyczące reakcji relaksacyjnej odnoszą się w jakiś sposób także do Rebirthingu. Przykładowo, druga część badań Rubin (1983), mimo że wykonana na niewielkiej próbie, implikuje, że stan relaksacji osiągnięty poprzez sesje Świadomego Połączonego Oddychania (CCB) jest fizjologicznie podobny do stanu osiąganego przez medytację transcendentálną TM. Istnieje wiele badań (zob. Orme-Johnson, 2001) ukazujących użyteczność TM w interwencji terapeutycznej.

Psychoterapia Gestalt.

Można powiedzieć, że Rebirthing jest podobny do psychoterapii Gestalt ze swoim silnym naciskiem na „tu i teraz” (zob. np. Perls, 1971). Podczas typowej sesji CCB wszystko, włączając silne emocje, dzieje się „tu i teraz” i jest trudne do zignorowania przez klienta. W jednej z odmian CCB terapeuta zachęca klienta, aby mówił w trakcie sesji oddechowej. To zwykle wywołuje wiele emocji i pozwala na ich szybszą integrację. Technika ta jest także znana jako „terapia neo-reichowska.” Pojęcie gestaltu jest także używane przez niektórych rebirtherów.

Psychoanaliza.

Klasyczne psychoanalityczne pojęcia takie jak "opór," "przeniesienie" i "przeciwprzeniesienie" są często używane w Rebirthingu (zob. Ehrmann, 1999, 2000b). Ludzie często doświadczają "oporu" w trakcie sesji CCB. Boją się nieznanego lub po prostu wahają się rozluźnić swoje obrony. Analiza oporu zwykle ma miejsce zaraz po sesji CCB lub jak tylko opór stanie się widoczny. Klienci poddający się sesjom CCB z powodu intensywności tej techniki, mają tendencję do projektowania wielu rzeczy na rebirthera. Dlatego część

profesjonalnych rebirtherów pracuje z przeniesieniem i przeciwprzeniesieniem. Podobnie koncepcje rozwoju psychoseksualnego i jego etapów, fiksacji, zasady przyjemności i rzeczywistości, pomagają zrozumieć regresywne ludzkie tendencje i stanowią ważne teoretyczne uzasadnienie dla Rebirthingu.

Terapia poznawcza (*Cognitive Therapy*).

Rebirthing ze swoim naciskiem na rolę umysłu jest podobny do terapii poznawczych. Rebirtherzy popierają podstawowe założenia terapii poznawczych, że procesy mentalne wpływają na emocje i poprzez emocje na ciało klienta. Na przykład, rebirtherzy często próbują odkryć tak zwane „prawo osobiste” – najbardziej podstawową negatywną myśl – rdzenne przekonanie, na którym zbudowana jest cała percepcja świata klienta. Szeroka domena badań nad powiązaniem między ciałem i umysłem (*mind-body research*) ma swoje naturalne miejsce w RB. Chociaż *pozytywne myślenie*¹² i pisanie *afirmacji* jest najbardziej popularne, nie są to z pewnością jedyne metody interwencji poznawczych w RB (Rajski 2002b). Rebirtherzy często pomagają zrozumieć klientom ich nielogiczne założenia, niesprawiedliwione, negatywne generalizacje i inne irracjonalne zachowania. Próbują przeciwstawić się negatywnym stwierdzeniom klientów o samych sobie. Strategia ta okazała się skuteczna w leczeniu depresji (zob. np. Beck, 1979)

Terapie behawioralne.

Rebirthing, podobnie jak terapie behawioralne, zachęca klientów do podjęcia działania. Przykładowo, Orr silnie podkreślał znaczenie aktywności fizycznej. Dawanie swoistych „behawioralnych recept,” aby klienci „zrobili coś,” jest spotykaną praktyką wśród rebirtherów. Karma Joga – joga fizycznej pracy - jest popularnym elementem treningów RB. Niektórzy rebirtherzy używają świadomego połączonego oddychania (CCB) jako techniki desensytyzacyjnej. Wykorzystują głęboką relaksację, jaką zapewnia CCB, by pomóc klientom zbliżyć się stopniowo do swoich lęków i fobii. Często używa się też w Rebirthingu innych technik behawioralnych.

Terapie ericksonowskie.

Ludzie czasem pytają, czy Rebirthing jest formą hipnozy. Głęboka relaksacja osiągnięta poprzez sesję oddechową ma pewne podobieństwo do stanu hipnotycznego. Z samej definicji rdzenny element RB – „świadome połączone oddychanie” – nie jest hipnozą, chociaż stan relaksacji może sprawić, że klient będzie bardziej podatny na *sugestie ericksonowskie*. Na przykład, Rajski (2002a) zachęcał swoich klientów – alkoholików, aby powtarzali do siebie pod koniec sesji CCB zdanie - "Ja lubię siebie." Niektóre afirmacje, takie jak „Życie jest piękne,” mogą służyć jako silne sugestie. Zorientowanie umysłu na rozwiązanie jest często indukowane poprzez pytania takie jak - "Co mógłbyś z tym zrobić?" Rebirtherzy także używają czasami dobrze znanego „cudownego pytania.”¹³

Terapia podtrzymująca (*Supportive Therapy*).

Rebirthing może również być uznany za formę terapii podtrzymującej. Podobnie jak w terapii podtrzymującej w RB obecne jest założenie, iż osoba, otrzymawszy odpowiednią ilość emocjonalnego wsparcia we właściwym momencie, może się polepszyć i nauczyć polegać na samej sobie. Zdolność do stania na swoich własnych nogach jest często podkreślana w Rebirthingu i służy jako przeciwwaga dla regresywnych aspektów tej metody.

Psychologia energetyczna (*Energy Psychology*).

Rebirthing może być uznany za prekursora nowych dziedzin, takich jak *psychologia energetycznej* i *medycyna energetycznej (energy medicine)*. Na długo zanim te nowe terapie zyskały popularność, rebirtherzy postulowali, że sesja terapeutyczna nie jest tylko procesem intelektualnej i emocjonalnej wymiany pomiędzy terapeutą i klientem, ale również procesem wymiany „energetycznej” (Orr, 1996b, 1998b). Aby zilustrować ten sposób rozumowania, można powiedzieć, że proces terapeutyczny zaczyna się, kiedy klient i terapeuta znajdują się w pewnej bliskości fizycznej (na przykład, gdy są razem w gabinecie). Ten proces terapeutyczny ma miejsce nawet kiedy terapeuta i klient nie mówią ani słowa.

Podsumowanie.

Praca Oddechowa - Rebirthing jest popularną metodą uzdrawiania i rozwoju osobistego, dostępną w Stanach Zjednoczonych i na całym świecie od połowy lat siedemdziesiątych XX-go Wieku. Badania i doświadczenia tysięcy praktyków Rebirthingu sugerują, że metoda jest potentnym narzędziem osobistej transformacji. Metoda ma duży potencjał terapeutyczny, jak to zostało zademonstrowane między innymi w leczeniu alkoholizmu (Rajski, 2002a). W powyższym artykule grupa praktyków Pracy Oddechowej - Rebirthing z Kanady, Francji, Irlandii, Włoch, Polski oraz Stanów Zjednoczonych, zajmujących się zawodowo psychologią i doradztwem, opisała tę metodę poprzez zestaw standardów w celu wyeliminowania nieporozumień i idiosynkratycznych zastosowań metody. Mamy nadzieję, że te standardy pomogą w bardziej systematycznym badaniu Pracy Oddechowej - Rebirthing i ułatwią zrozumienie tej metody przez międzynarodową społeczność terapeutyczną.

Bibliografia.

- Beck, A.T. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford.
- Begg, D. (1999). *Rebirthing: Freedom from your past*. London, UK: Thorsons.
- Benson, H., Stark, M. (1996). *Timeless healing. The power and biology of belief*. New York: Scribner.
- Chamberlain, D.B. (1983). "Consciousness at Birth: A Review of the Empirical Evidence." San Diego, CA: Chamberlain Communications.
- Cheek, D.B. & LeCron, L.M. (1968) *Clinical Hypnotherapy*. New York: Grune & Stratton.
- Delgado, T. (2002). *Dancing with Death Thru Senility into Eternality*. Lincoln, NE: Writers Club.
- Dowling, C. (2000). *Rebirthing and breathwork: A powerful technique for personal transformation*. London, UK: Piatkus.
- Dowling, C. (2002). Modern (early 21st century-ish) Rebirthing. *The Healing Breath: a Journal of Breathwork Practice, Psychology and Spirituality*, Vol. 4, No. 1. Retrieved March 27, 2002, from http://www.i-breathe.com/thb41/modern_rebirthing.htm
- Duncanson, A. (Ed.) (1996). *Birth of a rebirther*. Stockholm, Sweden.
- Ehrmann, W. (1999). Transference and countertransference in breathwork. *The Healing Breath: a Journal of Breathwork Practice, Psychology and Spirituality*, Vol. 1, No.2. Retrieved on August 08, 2002, from <http://www.i-breathe.com/thb12/Transfer.htm>

- Ehrmann, W. (2000a). Reich's use of breathwork as an element in his treatment of a schizophrenic split. *The Healing Breath: a Journal of Breathwork Practice, Psychology and Spirituality*, Vol. 2, No.3. Retrieved on August 12, 2002, from <http://www.i-breathe.com/thb23/newpage5.htm>
- Ehrmann, W. (2000b) Transference and countertransference: A practical report on a seminar at the Global Inspiration Conference 2000. *The Healing Breath: a Journal of Breathwork Practice, Psychology and Spirituality*, Vol. 3, No.1. Retrieved on August 08, 2002, from http://www.i-breathe.com/thb31/new_page_4.htm
- Emerson, W. (1979). Life, birth, and rebirth: The hazy mirrors." In A. Pirani (Ed.), *Birth and Rebirth*, (pp. 17-22). London: Milroy.
- Feher, E. (1980). *The psychology of birth*. London, UK: Souvenir Press.
- Fodor, N. (1949). *Search for the beloved*. New Hyde Park, NJ: University Books.
- Fodor, N. (1951). *New approaches to dream interpretation*. New Hyde Park, NJ: University Books.
- Grof, S. (1975). *Realms of the human unconsciousness*. New York: E.P. Dutton.
- Grof, S. (1985). *Beyond the brain: Birth, death, and transcendence in psychotherapy*. Albany, NY: State Univ. Press.
- Grof S. (2000). Przygoda odkrywania samego siebie – wymiary świadomości, nowe perspektywy w psychoterapii. [Adventure of self-exploration - dimensions of consciousness, new perspectives in psychotherapy]. Gdynia, Poland: Uraeus.
- Heyda, A. (2000). *Wpływ treningu Świadomego Połączonego Oddychania na stany emocjonalne*. [An impact of the Conscious Connection Breathing training on emotional states.] Unpublished master thesis, Jagiellonian University, Cracow, Poland.
- Janov, A. (1970). *The primal scream*. New York: Putnam.
- Khamsi, S.K. (1987). Birth revisited. *Aesthema, "Birth: Etiological, Developmental, Therapeutic Perspectives."* Retrieved on October 05, 2002, from <http://www.primals.org/articles/khamsi03.html>
- Laing, R.D. (1982). *The voice of experience*. New York: Pantheon Books.
- Lake, F. (1978a). Birth trauma, claustrophobia and LSD therapy. In J. Rowan (Ed.), *The undivided self* (pp. 10-29). London: Churchill Centre.
- Lake, F. (1978b). Treating psychosomatic disorders related to birth trauma. *Journal of Psychosomatic Research*, 22, 227-238.
- LeBoyer, F. (1975). *Birth without violence*. New York: Knopf, Lewis.
- Leonard, J., Laut, Ph. (1983). *Rebirthing: The science of enjoying all of your life*. Hollywood, CA: Trinity Publ.
- Lilly, J.C. (1972). *The center of the cyclone*. New York: Harper & Row.
- Lowen, A. (1975). *Bioenergetics*. New York: Coward, McCann & Geoghegan.
- Manné, J. (2002a). Rebirthing – an orphan therapy or a part of the family of psychotherapies? *The Healing Breath: a Journal of Breathwork Practice, Psychology and Spirituality*, Vol. 4, No. 1. Retrieved on March 27, 2002, from http://www.i-breathe.com/thb41/rebirthing_-_an_orphan.htm. First published in: *International Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Medicine*, Vol.6, No. 4, 503-517.
- Manné, J. (2002b). Rebirthing - is it marvelous or terrible? *The Healing Breath: a Journal of Breathwork Practice, Psychology and Spirituality*, Vol.4, No.2. Retrieved on June 11, 2002, from http://www.i-breathe.com/thb42/rebirthing_-_marvelous_or_terrible.htm. First published in: *The Therapist: Journal of the European Therapy Studies Institute*, Spring 1995.
- Manné, J., Taylor K. (1999). Dialogue on hyperventilation. *The Healing Breath: a Journal of Breathwork Practice, Psychology and Spirituality*, Vol.1, No.2. Retrieved on August 07, 2002, from <http://www.i-breathe.com/thb12/Dialogue.htm>

- Minett, G. (1994). *Breath and spirit: Rebirthing as a healing tool*. London, UK: Aquarian Press.
- Morningstar, J. (1994). *Breathing in light and love*. Milwaukee, WI: Transformations.
- Morningstar, J. (2001). New paradigm for standards in breathwork: The birth of the International Breathwork Training Alliance. *The Healing Breath: a Journal of Breathwork Practice, Psychology and Spirituality*, Vol.4, No.1. Retrieved on March 27, 2002, from http://www.i-breathe.com/thb41/international_breathwork_training_alliance.htm.
- Newberg, A., D'Aquili, E., Rause, V. (2001). *Why God won't go away*. New York: Ballantine Books.
- Odent, M. (1984). *Entering the world: The de-medicalization of childbirth*. London, UK: M. Boyars.
- Orme-Johnson, D. (2001). *Summary of Scientific Research of the Transcendental Meditation and TM-Siddhi Programs*. Retrieved on October 3, 2002 from <http://www.tm.org/research/summary.html>
- Orr, L. (1980). *Physical immortality, the science of everlasting life*. Staunton, VA: Inspiration University.
- Orr, L. (1986a). *Breath awareness*. Staunton, VA: Inspiration University.
- Orr, L. (1986b). *Physical immortality for Christians*. Staunton, VA: Inspiration University.
- Orr, L. (1990). *Turning senility misery into victory*. Staunton, VA: Inspiration University.
- Orr, L. (1992). *The common sense of physical immortality*. Staunton, VA: Inspiration University.
- Orr, L. (1995). *Healing the death urge*. Staunton, VA: Inspiration University.
- Orr, L. (1996a). *Fire*. Staunton, VA: Inspiration University.
- Orr, L. (1996b). *Personal energy management*. Staunton, VA: Inspiration University.
- Orr, L. (1998a). *Breaking the death habit*. Staunton, VA: Inspiration University.
- Orr, L. (1998b). *The healing manual*. Staunton, VA: Inspiration University.
- Orr, L., Ray, S. (1983). *Rebirthing in the New Age*. Berkeley, CA: Celestial Arts. (First published in 1977 by Trinity Publications, CA.)
- Qvist K. B. (1996). So what do you think? An introductory essay. In Duncanson, A. (Ed.) *Birth of a rebirther*. Stockholm, Sweden.
- Pelletier, K.R. (1992). Mind-body health: research, clinical, and policy applications. *American Journal of Health Promotion*, 6, 345-58. Abstract retrieved on October 3, 2002, from <http://reviews.bmn.com/medline/search/record?uid=MDLN.93904779&refer=scirus>
- Perls, F. (1971). *Gestalt therapy verbatim*. New York: Bantam Books. (First published in 1959 by Real People Press.)
- Raikov, V.L. (1980). Age regression to infancy by adult subjects in deep hypnosis. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 22, 156-163.
- Raikov, V.L. (1982). Hypnotic age regression to the neonatal period: Comparisons with role playing. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 30, 108-116.
- Raikov, V.L. (1983-1984). EEG recordings of experiments in hypnotic age regression. *Imagination, Cognition, and Personality*, 3, 115-132.
- Rajski, P. (2002a). Alcoholism and Rebirthing. *International Journal for the Advancement of Counseling* 24: 123-136.
- Rajski, P. (2002b). Thinking positive or rational? *The Healing Breath: a Journal of Breathwork Practice, Psychology and Spirituality*, Vol.4, No.3.
- Rank O. (1952). *The trauma of birth*. New York: Robert Brunner. First published in 1929.
- Ray, S. (1980). *Loving relationships*. Berkeley, CA: Celestial Arts.
- Ray, S. (1985). *Ideal birth*. Berkeley, CA: Celestial Arts.
- Ray, S. (1992). *Interludes with the gods*. Berkeley, CA: Celestial Arts.

- Reggios F. (1985-6). Des mots pour un corps, un corps pour des mots.[Some words for a body, a body for some words] *Bulletin de Psychologie*. Sep-Oct; Vol 39(16-18)[377]: 891-899
- Reich, W. (1973). *The function of orgasm: Sex-economic problems of biological energy*. (Carfagno V.F., Trans.). New York: Farrar, Straus, Giroux.
- Rolf, I. (1977). *Rolfing: The integration of human structure*. Santa Monica, CA: Landmann.
- Rosenberg J., Rand M., Asay D. (1985). *Body, self & soul: Sustaining integration*. Atlanta, GA: Humanics.
- Rubin, B.K. (1983). *Cognitive, affective and physiological outcomes of Rebirthing*. Part of a doctoral dissertation, American University, Washington, DC.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421.
- Sissons, C. (1985). *Rebirthing made easy*. Auckland, NZ: Total Press.
- Sudres, J.L., Ato P., Fourasté R., Rajaona E. (1994). Le rebirthing: une thérapie á médiation corporelle? Essai d'évaluation et réflexions prospectives, [Rebirthing: a body oriented therapy? Essay on the assessment and propositions for the future.] *Psychologie Médicale*, 26, 13: 1362- 1368.
- Verny, T. (1978). An introduction to holistic Primal Therapy. *Canadian Psychiatric Association Journal*, 23, 381-387.
- Verny, T. (1981). *The secret life of the unborn child*. New York: Summit Books.
- Verny, T. (1984). Birth and sexuality. *Aesthema*, 4, 48-55.
- Wambach, H. (1978). *Reliving past lives*. New York: Barnes and Noble.
- Wambach, H. (1979). *Life before life*. New York: Bantam Books.
- Winnicott, D.W. (1958). *Collected papers: Through paediatrics to psycho-analysis*. New York: Basic Books.

O autorach.

Delgado, Toni, M.S. Psychoterapeuta. Rebirther od roku 1980. Autorka książki *Dancing with Death Thru Senility into Eternality* (2002). Używa tradycyjnych terapii (podejście racjonalno-emotywne, rogeriańskie, behawioralne i Gestalt) a także Rebirthing i Quantum Dynamics. Aktualnie w prywatnej praktyce w stanie Nowy Meksyk, USA.
[Http://www.anextstep.org](http://www.anextstep.org)

Dowling Catherine, M.A. Nauczycielka. Rebirther od roku 1993. Oferuje kursy Rebirthingu poprzez Open College Network w Północnej Irlandii. Założycielka i przewodnicząca Irlandzkiego Stowarzyszenia Psychoterapeutów Rebirthingu oraz Irlandzkiej Federacji Stowarzyszeń Oferujących Komplementarne Terapie. Autorka książki *Rebirthing and Breathwork: A Powerful Technique for Personal Transformation* (Piatkus, UK, 2000).

Heyda, Alicja, M.A. Psycholog. Somatoanalityk w Ecole Européene de Psychothérapie Socio– et Somatoanalytique. Rebirther od roku 1996. Członek Stowarzyszenia Rebirtherów Polskich, Polskiego Stowarzyszenia Somatoterapii, Międzynarodowego Stowarzyszenia Somatoterapeutów i Polskiego Stowarzyszenia Onkologicznego. Od 2000 roku pracująca w Państwowym Centrum Onkologii, Instytut Marii Skłodowskiej-Curie, Gliwice, Polska.

Rajski, Piotr. M.A. Psycholog. Rebirther od roku 1982. Otrzymał trening od Leonarda Orra (1983-4, 1986, i 1990) i innych znanych rebirtherów amerykańskich i europejskich. Członek Stowarzyszenia Rebirtherów Polskich. W latach 1986-87 prowadził program dla alkoholików oparty na Rebirthingu. Uczył Rebirthingu jako elementu praktyki z psychologii klinicznej na Uniwersytecie Śląskim. Licencjonowany przez College of Alberta Psychologists. Na emeryturze od 2019 roku. <https://piotrtrajski.com>

Sudres, Jean Luc. M.D. Doktor psychopatologii. Psycholog kliniczny, psychoanalityk, terapeuta sztuką i seksuolog. Dziekan Wydziału Psychologii Uniwersytetu Toulouse le Mirail, Tuluza, Francja. Email : sudres@univ-tlse2.fr

Vignali, Eugenio, Ph.D. Trener technik wzrostu osobowego, takich jak Medytacja Transcendentalna, od 1979. Otrzymał trening w Rebirthingu od znanych rebirtherów amerykańskich i europejskich. Był członkiem zarządu Włoskiego Stowarzyszenia Rebirtherów Zawodowych (Italian Association of Professional Rebirthers - A.R.I.A.). Opublikował wiele artykułów na temat techniki i filozofii Rebirthingu. [Http:// www.respiroconsapevole.it](http://www.respiroconsapevole.it)

Przypisy końcowe

¹ Przykładowo: terapia wsparcia (*supportive counselling*), terapia poznawcza, behawioralne „recepty” / prace domowe dla klientów, biblioterapia (Rajski), psychologia zorientowana na proces, praca z ciałem i trening uważności (Heyda), *Quantum Dynamics* (Delgado).

² Orr (np. 1998b) często używał terminu „biologiczne doświadczanie Boga” w odniesieniu do świadomego połączonego oddychania (CCB). Może to być rozumiane w następujący sposób: klient w trakcie sesji oddechowej wchodzi w kontakt z energią swojego organizmu lub życiem obecnym wewnątrz. To doświadczenie czasem czyni ludzi bardziej otwartymi na ideę Źródła Życia (Boga). Jest coraz więcej literatury (np. Newberg, D’Aquili, Rause, 2001) postulującej, że istoty ludzkie są „zaprogramowane na Boga,” to jest, że pragnienie połączenia się z czymś większym niż my sami jest już zakorzenione w naszych mózgach. Benson i Stark (1996) donieśli, że „25% ludzi czuje się bardziej duchowo w wyniku wzbudzenia reakcji relaksacyjnej” (s. 154-5). Zanotowali, że: „Ludzie, którzy zauważyli u siebie większe poczucie uduchowienia po wzbudzeniu reakcji relaksacyjnej opisali dwa zjawiska związane z tym doświadczeniem: 1) obecność energii, siły, mocy – Boga – która istniała poza nimi, oraz 2) czuli, że ta obecność była im bliska. Ci, którzy „czuli obecność,” odnieśli największe korzyści z medycznego punktu widzenia. Niezależnie od wyznawanej religii ludzie, którzy przeżyli reakcję relaksacyjną i doświadczyli tych doznań – energii, która wydawała się jednocześnie na zewnątrz i wewnątrz nich, i z którą czuli się dobrze – osiągnęli lepszy stan zdrowia” (s. 157). Doświadczenia wielu rebirtherów (np. Rajski, 2002a) są spójne z tymi odkryciami. Jako, że świadome połączone oddychanie (CCB) także prowadzi do reakcji relaksacyjnej, może być postrzegane jako doświadczenie stymulujące duchowy czy transpersonalny rozwój.

³ Leonard Orr był gorącym orędownikiem idei fizycznej nieśmiertelności. Można by powiedzieć, iż idea fizycznej nieśmiertelności była produktem ubocznym zasady, że „myśl jest twórcza.” Orr postulował, że jeżeli ktoś jest w stanie utrzymać odpowiedni stan umysłu (tzn. filozofię fizycznej nieśmiertelności – *Physical Immortality Philosophy*), to osoba ta może w istocie osiągnąć fizyczną nieśmiertelność. Orr twierdził także, że nieuświadomione pragnienie śmierci leży u podstaw starzenia się i wielu chorób (w tym depresji). Orr sugerował, że jeśli ktoś wierzy w nieuniknioną śmierć, ciało tej osoby będzie musiało

podporządkować temu przekonaniu. Taka osoba znajdzie sposób, aby stać się kimś zniedołężniałym, chorym i potem umrzeć. Orr argumentował, że ludzie mają tendencję by umierać zgodnie z tradycją rodzinną (np. w tym samym wieku co rodzice, albo z tego samego powodu).

Naukowe sprawdzenie powyższych hipotez, pomimo tego że stoją w sprzeczności z powszechnymi społecznymi przekonaniem, jest całkiem możliwe (np. badania nad związkami ciała i umysłu potwierdzają założenie, że umysł wpływa na ciało, zob. przegląd badań w: Pelletier, 1992) i można je testować. Jednakowoż zagadnienie to jest bardzo kontrowersyjne i nie może służyć jako standard. Przede wszystkim jest to kwestia wartości – niektórzy ludzie cenią sobie możliwość nieśmiertelności, a inni nie. W terapii ważne jest unikanie narzucania swoich wartości klientom.

W tym samym czasie, z powodu interesujących, teoretycznych możliwości tego podejścia, nie powinno się odrzucać zbyt łatwo idei fizycznej nieśmiertelności, nawet w kontekście śmierci samego Orra. Wyrwanie się spod władzy śmierci to jedno z najstarszych pragnień ludzkości i nic nie wskazuje na to, by miało ulec osłabieniu.

Na ten czas najbardziej racjonalne podejście do tej kwestii wydaje się następujące: Rebirtherzy mogą wspomnieć o idei fizycznej nieśmiertelności swoim klientom. Mogą wyjaśniać ją w kontekście tego co wiemy o władzy umysłu nad ciałem i przydatności duchowego oczyszczania. W przypadku zainteresowania klientów mogą przekazać im więcej informacji na ten temat. Mogą również zasugerować, że osiągnięcie fizycznej nieśmiertelności jest wysoce nieprawdopodobne, tak długo jak wierzy się w nieuniknioną śmierć. Starając się nie narzucać swoich wartości klientom, rebirtherzy mogą dopuszczać ideę własnej fizycznej nieśmiertelności.

⁴ Chociaż poprawianie świadomości prosperowania klienta może mieć pewną wartość terapeutyczną, klient bardzo rzadko szuka rebirthera, aby poprawić swoje finansowe funkcjonowanie. Zatem, chociaż treningi i konsultacje dotyczące prosperowania są cennymi narzędziami, nie mogą służyć jako standard Rebirthingu rozumianego jako terapia.

⁵ „*Five Biggies*” - „Wielka Piątka” jest oryginalną koncepcją Orra i Ray (1983), która proponuje, że pięć czynników blokuje rozwój człowieka: trauma porodowa, syndrom dezaprobaty rodzicielskiej, specyficzne negatywne myśli, trauma z poprzednich wcieleń oraz nieświadomione pragnienie śmierci. Manné (2002a) słusznie wykazała, że te pięć czynników ma nierówne poparcie w wynikach badań naukowych. Podczas gdy psychologia neonatalna, rozwojowa i poznawcza przynoszą wiedzę, która może służyć za poparcie dla pierwszych trzech czynników Wielkiej Piątki, jest niewiele badań odnoszących się do poprzednich wcieleń i popędu śmierci. Doktryna reinkarnacji jest kwestią wiary i jest uwarunkowana kulturowo. Jako taka nie może służyć za standard. Chociaż koncepcja „Wielkiej Piątki” posiada interesujące idee terapeutyczne, nie ma dowodów na to, że przepracowanie całej Wielkiej Piątki z każdym klientem byłoby korzystne terapeutycznie. Rebirthing jako forma terapii powinien zaczynać od potrzeb klienta, a te nie muszą obejmować Wielkiej Piątki.

⁶ Zarówno Leonard Orr (np. 1980) jak i Sondra Ray (1992) – najbardziej znani autorzy Rebirthingu stali się wyznawcami Babaji’ego z Haidakhanu. Spopularyzowali jego nauki w kręgach praktyków RB. Chociaż inspirujące, nauki te nie mogą stać się jednym ze standardów Rebirthingu z prostej przyczyny. Rebirtherzy, podobnie jak inni doradcy/terapeuci, muszą szanować religijne czy duchowe poglądy swoich klientów.

⁷ Sondra Ray i jej współpracownicy stworzyli Trening Związków Miłości w latach osiemdziesiątych. Trening ten używa niektórych elementów Rebirthingu, takich jak oddychanie i kontrola umysłu, w procesie leczenia czy budowania relacji romantycznych (zob. np. Ray 1980). Trening Związków Miłości nie może służyć jako standard, bo większość klientów nie szuka Rebirthingu po to, aby zaspokoić swoje potrzeby relacyjne.

⁸ W jednym przypadku technika psychodramy, w której mała dziewczynka została przykryta kocami i następnie polecono jej przepychać się na zewnątrz, aby się uwolnić, doprowadziła do śmierci dziecka. Ta technika została niefortunnie nazwana rebirthingiem przez terapeutów więzi, którzy jej używali. Odreagowywanie traumy porodowej poprzez psychodramę nigdy nie było proponowane ani zalecane przez Leonarda Orra, i nie ma nic wspólnego z podstawowym nurtem Pracy Oddechowej - Rebirthing.

⁹ Świadome połączone oddychanie (CCB) nie musi prowadzić do hiperwentylacji – jest to w tej chwili powszechnie zaakceptowany fakt. Do hiperwentylacji może dojść, kiedy klient pcha na wydechu, co nie jest ani konieczne, ani pożądane. Nawet szybkie i dynamiczne oddychanie nie spowoduje hiperwentylacji, jeśli wydech jest zrelaksowany. Temat ten został przedyskutowany między innymi przez Manné, Taylor (1999).

¹⁰ Oddychanie holotropowe (holotropic breathwork) wydaje się być bardziej skoncentrowane na doświadczaniu i analizowaniu wizji podczas sesji niż na świadomości oddechu. Inaczej niż w RB hiperwentylacja jest tutaj celem, jako czynnik indukujący mocne doświadczenia i zmiany terapeutyczne (zob. Grof, 1985, Grof, 2000).

¹¹ Następujące korzyści kliniczne zostały wymienione w literaturze:

- integracja traumy narodzinowej i innych wczesnodziecięcych okoliczności (Rajski, 2002a, Delgado, 2002),
- szybka detoksykacja ciała – krótsza faza zespołu odstawienia alkoholu (Rajski, 2002a),
- zredukowana tolerancja na alkohol (Rajski, 2002a),
- wzmożona świadomość ciała - zmniejszone poczucie obcości we własnym ciele (Rajski, 2002a, Delgado, 2002),
- większa świadomość „energii” ciała i „wymiany energetycznej” (Rajski, 2002a, Delgado, 2002),
- zaspokojenie i integracja regresywnych tendencji (Rajski, 2002a),
- zmniejszony opór w procesie terapeutycznym (Reggios, 1985-6, Heyda, 2000),
- zmniejszony poziom lęku (Rubin, 1983, Heyda, 2000, Delgado 2002), depresji i gniewu (Heyda, 2000, Delgado, 2002),
- wzmożone poczucie kontroli (Rubin, 1983, Delgado, 2002),
- zwiększony szacunek do siebie i pozytywne emocje radości i satysfakcji (Rubin, 1983, Delgado, 2002).

¹² Chociaż twórcy bardzo popularnej po roku 2000 Psychologii Pozytywnej na ogół odzégnują się od technik takich jak afirmację, utrzymując, że są one formą „wmawiania sobie pozytywnych kłamstw,” wiele proponowanych przez nich technik jest łudząco podobnych do tych stosowanych w Rebirthingu już w latach 80-tych. Na przykład, promowana przez nich technika, znana jako „[Trzy rzeczy, które dzisiaj poszły dobrze](#)” jest łudząco podobna do popularnego w latach 80-tych „Dziennika Wdzięczności” („Trzy rzeczy, za które jestem wdzięczny dzisiaj”). Należy się jedynie cieszyć, że ta, i podobne, techniki uzyskują teraz empiryczne potwierdzenie, dzięki naukowemu podejściu twórców Psychologii Pozytywnej. (Zob. np. Seligman, and assoc. (2005).)

¹³ Jest kilka wersji tego pytania. Insoo Kim Berg (1999) wyraziła to w następujący sposób: „Mam zamiar zadać Ci dziwne pytanie (przerwa). Wyobraź sobie, że podczas gdy spałeś twój problem uległ rozwiązaniu. Kiedy powoli otwierasz oczy, budząc się jutro rano, jaki jest pierwszy znak tego, że stał się cud?” (indukuje wizję rozwiązania).