

Respiración Holotrópica:

Sanación y transformación profundas

La Respiración Holotrópica es una poderosa técnica de autoexploración desarrollada por el psiquiatra checoslovaco residente en USA Stanislav Grof -uno de los padres de la psicología transpersonal-, y su esposa Christina. Es el producto de décadas de investigación de los niveles de la conciencia humana y de la aplicación terapéutica de sus descubrimientos.

Por Felipe Landaeta Farizo *

En los años 60 un grupo de teóricos, investigadores y terapeutas, contrariados por el camino que la psicología estaba tomando, deciden crear una nueva psicología, a la que llamaron humanista.

Las principales razones de esta propuesta tienen relación con dar una respuesta al descontento, por una parte, con el psicoanálisis, por su visión negativa de la naturaleza del ser humano y por estar fundamentado en la experiencia clínica con pacientes neuróticos, y por otra, con el conductismo, por estar basado principalmente en estudios con animales y no incluir los estados más evolucionados del ser humano.

La psicología humanista puso el foco en la experiencia presente y la expresión directa de las emociones, utilizando diferentes metodologías de carácter experiencial no verbal.

Abraham Maslow, uno de sus fundadores, había recopilado evidencia acerca de experiencias transformadoras que trascendían ampliamente el marco tradicional de la psicología (las *'peak experiences'*) y comenzaba a notar que la psicología humanista, si bien estaba abriendo muchas posibilidades, por otro lado estaba limitada.

Por su parte, entre los años '54 y principios de los '70, el psiquiatra Stanislav Grof realizaba la más importante investigación clínica acerca de los efectos terapéuticos y transformadores del LSD y sus diversas aplicaciones a la psicoterapia.

Cuando ambos se reúnen por primera vez en Estados Unidos, quedan fascinados por el paralelismo de sus descubrimientos.

Hacia fines de los '60 y junto a otros psicoterapeutas, teóricos e investigadores, deciden crear una nueva psicología que fuera más allá de los asuntos de la persona, que honrara el completo espectro de la experiencia humana y diferenciara los estados místicos de aquellos considerados patológicos.

Maslow y Sutich proponen el nombre "psicología trans-humanista" (más allá de la psicología humanista y los asuntos humanos), mientras que Grof propone el término "transpersonal" (más allá de la persona), el que finalmente es aceptado.

En palabras de James Fadiman, un referente dentro de este campo, esta nueva psicología se interesa principalmente en la parte superior del espectro de la conciencia, a diferencia del resto de la psicología, que se ocupa de las patologías y la neurosis.

Lo holotrópico

El término 'holotrópico' es una palabra acuñada por el Dr. Grof. Deriva del griego 'holos' (totalidad) y 'trepein' (avanzar hacia), distinguiendo de esta forma los estados de consciencia que promueven el crecimiento y la curación de aquellos estados alterados provocados por problemas orgánicos o daño neurológico, que son signos de patología o manifiestan un problema biológico.

En términos terapéuticos, los estados holotrópicos de consciencia permiten alcanzar una mayor autocomprensión y facilitan el acceso a las raíces de los problemas emocionales y psicósomáticos.

En términos filosóficos y espirituales estas experiencias permiten superar la sensación de fragmentación interna, desarrollar una identidad más amplia y trascender la ilusión de separación entre el individuo, el entorno y el cosmos.

Esta nueva psicología incorpora el estudio de las experiencias espirituales, la vida de los místicos y los súper-normales: los que están por sobre el promedio del funcionamiento normal y acceden a estados de consciencia superiores.

Respiración y estados de consciencia

La Respiración Holotrópica (del inglés 'Holotropic Breathwork') es un desarrollo posterior a la moderna investigación de la consciencia realizada con psicodélicos en Europa y Estados Unidos, y se nutre de las principales conclusiones de dicha investigación. Entre estas destaca la importancia del contexto o 'setting' en el que estas experiencias deben ocurrir para tener un alto potencial curativo, y el rol que juega la motivación e interés de quien va a vivir la experiencia.

Otras conclusiones importantes de estos estudios son: la comprensión de que los síntomas emocionales y psicósomáticos son intentos de la psiquis por liberarse de situaciones inconclusas o traumas no digeridos -es decir, el síntoma no es el problema sino que es el camino de la curación-, y la relevancia de las 3 fases: preparación, experiencia e integración. Esto es como hacer una es-

calada en montaña: se debe realizar una preparación adecuada, contando con la información necesaria para el viaje, la ascensión y el proceso de retorno a casa.

La Respiración Holotrópica es desarrollada por los Grof en un contexto marcado por un creciente interés en filoso-

fías y prácticas espirituales de Oriente, el auge de las técnicas experienciales desarrolladas por el movimiento del potencial humano (particularmente en Esalen) y el deseo de autoexploración en muchas personas embarcadas en procesos de búsqueda espiritual.

Además, incorpora la comprensión de que muchas prácticas psicoespirituales involucran cambios en la respiración, las mismas que ocurren de manera espontánea al final de las sesiones en la terapia psicodélica con LSD.

Este trabajo también permite comprobar e integrar algunas de las comprensiones de S.Freud, O.Rank y C.G.Jung acerca del inconsciente y los conceptos de W.Reich acerca de la existencia de corazas musculares relacionadas a asuntos psicológicos.

Uno de los mayores aportes de Grof es traer a la psicología la comprensión de que la espiritualidad ha jugado un rol



central en la historia de la humanidad y prácticamente todas las culturas y ramas místicas de las religiones han desarrollado métodos seguros y eficaces para ingresar en los mismos estados que facilita la terapia holotrópica.

Algunos métodos o 'tecnologías de lo sagrado' que son y han sido utilizados para inducir estos estados involucran cambios en la respiración (como meditación budista, ejercicios sufis, pranayama, respiración circular), posturas físicas (como asanas, mudras, trance estático), ejercicio físico, cansancio y temperaturas extremas (como en los temazcales), consumo de plantas maestras en contexto ceremonial (Misterios Eleusinos en la antigua Grecia, trabajo chamánico con ayahuasca, San Pedro, iglesias brasileiras 'União do Vegetal' y 'Santo Daime'), sangramiento inducido, sonidos y/o palabras repetitivas (mantras, oración), danzas (tribales, danzas circulares), ritos de paso y otros.

Cartografía de la psiquis

El Dr. Grof observó que el supuesto generalizado en psicología y psiquiatría de que nacemos como una *tabula rasa* no es preciso. Por el contrario, lo que comprobó en todos y cada uno de sus pacientes en su estudio con el LSD y lo que hoy se suele observar en los talleres de Respiración Holotrópica es que los niveles de experiencia pueden ir mucho más profundo que la propia biografía.

Las experiencias posibles en los estados holotrópicos pueden involucrar cuatro niveles principales. El primero de ellos es el de las experiencias sensorio-motoras: experiencias físicas y sensaciones corporales, movimientos involuntarios, calor, frío, hormigueo, dolor, calambres u otro. En palabras de Grof, '*estas experiencias suelen revelar la historia psicossomática del respirador amplificando los síntomas latentes*'. Un ejemplo de esto es que quienes sufren de jaqueca pueden experimentar un incremento de su dolor de

La ética

La Respiración Holotrópica es una forma bastante segura y probada por miles de personas alrededor del mundo para ingresar a los niveles más profundos de la psiquis cuando es dirigida por facilitadores entrenados.

Esta técnica necesariamente incluye todos los elementos mencionados y nunca por separado. Esto es muy importante pues hay personas que ofrecen vivir la experiencia de la Respiración Holotrópica sin tener una formación adecuada, el suficiente trabajo interno requerido por el programa de formación, el entrenamiento técnico ni la acreditación del Grof Transpersonal Training, que es la única institución que certifica en esta técnica.

Este trabajo, por ejemplo, no se puede realizar como un ejercicio durante una clase en la universidad. Durante la sesión no se realiza contacto visual, verbal ni corporal (salvo la exclusiva petición del respirador o situaciones específicas). No implica una técnica particular de respiración ni tampoco es recomendable realizarla de forma individual. El asunto ético es de extrema importancia para esta práctica dado que se trabaja con niveles muy profundos de la psiquis.

El propio Grof en su último libro, 'Respiración Holotrópica' de Editorial La Liebre de Marzo, dedica amplios pasajes a explicar punto por punto las situaciones desafiantes y las diferencias con otras técnicas para que los participantes de los talleres sepan discriminar si realmente están haciendo Respiración Holotrópica u otra técnica.

Los estados holotrópicos de consciencia permiten alcanzar una mayor autocomprensión y facilitan el acceso a las raíces de los problemas emocionales y psicossomáticos.

cabeza durante una sesión, abriendo el camino a la curación de dicho síntoma.

Otro nivel es el biográfico, que implica experiencias asociadas a la vida post natal de la persona, desde el momento del nacimiento hasta el de la experiencia.

Un tercer nivel es el perinatal, referido a experiencias desde el momento de la concepción, incluyendo todo el período de gestación, hasta momentos asociados al proceso de nacimiento y posteriores a él.

Por último, está el nivel transpersonal, en el que se encuentran experiencias en las que se puede trascender la propia identidad, el tiempo y el espacio. En

esta categoría caben todas las experiencias de conexión con ancestros, elementos superiores de la existencia, planos espirituales, comprensiones filosóficas y sobre la naturaleza de la realidad.

Es interesante mencionar que se ha observado que prácticamente todos los síntomas psicológicos y psicossomáticos suelen tener raíces que alcanzan los niveles perinatal o transpersonal.

En los estados holotrópicos opera una especie de radar interior que Grof llama 'Sanador Interno' (del inglés '*inner healer*'), el que guía la experiencia hacia aquellos ámbitos y experiencias que la persona necesita vivenciar en ese momento particular. Es la sabiduría de la



Estas experiencias permiten superar la sensación de fragmentación interna, desarrollar una identidad más amplia y trascender la ilusión de separación entre el individuo, el entorno y el cosmos.

Libros sugeridos del Dr. Grof

“La Psicología del Futuro”, “Psicoterapia con LSD”, “La Tormentosa Búsqueda del Ser” y “Respiración Holotrópica” de la Editorial Liebre de Marzo. “Psicología Transpersonal”, “El Poder Curativo de las Crisis” y “La Mente Holotrópica” de la Editorial Kairós.

propia persona la que la lleva a experimentar lo que requiere ver o reconocer para avanzar en su proceso y transformarse.

Muchos de nosotros tenemos explicaciones para los asuntos que nos aquejan en lo cotidiano basándonos principalmente en hechos de nuestra historia biográfica. Sin embargo, es a través de las experiencias holotrópicas y guiados por nuestra sabiduría interior que podemos llegar a una comprensión y curación mucho más profundas, sostenidas en el tiempo y que resuelven el origen mismo del síntoma. Un ejemplo son las experiencias de muerte-renacimiento, no reconocidas por la psicología ni psiquiatría convencionales, las que suelen marcar un antes y un después en la vida de quienes las experimentan. Estas experiencias son transformadoras y pueden involucrar cambios en el sentido vital, identidad, creencias, valores y marcar la remisión de diversos síntomas.

Aceptación y contención

En concreto, la técnica combina respiración acelerada y profunda, música evocativa, trabajo corporal y arte en un contexto adecuado para la autoexploración.

Las sesiones de Respiración Holotrópica duran entre 2 y 3 horas y se realizan en un contexto marcado por la aceptación amorosa y contención emocional. Este *setting* es un eje característico de este trabajo, y permite al respirador abrirse a su experiencia con mayor confianza y sabiendo que sus experiencias no serán juzgadas ni interpretadas bajo ningún estrecho marco interpretativo.

En un taller de un día, cada ‘respirador’ tiene una pareja, y ambos se turnan en los roles de respirador y cuidador o ‘sitter’. La experiencia de cuidar a otro suele tener un alto poder transformador por el simple hecho de tener que estar

disponible para el respirador durante 2 a 3 horas según las necesidades de esa persona. Esto invita al *sitter* a desarrollar las cualidades de presencia, empatía y receptividad en lugar de nuestra clásica actitud de imponer lo que nosotros creemos que el otro necesita.

Al fin y al cabo, el sanador interno del respirador es el que sabe las respuestas y el *sitter* y los facilitadores solo pueden trabajar a su favor y apoyando el proceso.

Algunas personas que han realizado otras técnicas como Rebirthing, Bioenergética o Pranayama suelen pensar que esta técnica involucra un tipo de respiración particular. Esto no es cierto, pues basta una respiración profunda, completa y continuada, que es lo usual para ingresar a estos estados.

Se utiliza música especialmente escogida para facilitar la experiencia y servir como un amplificador y soporte del proceso. Esta música proviene de diferentes culturas; muchos de los tracks suelen ser desconocidos para los respiradores y los idiomas son desconocidos, invitando así al hemisferio derecho del cerebro a participar de la experiencia.

Se realiza con antifaces y ojos cerrados sobre una colchoneta, manteniendo la atención en la propia experiencia y evitando al máximo la interacción entre el respirador y su entorno. De esta forma, la persona puede experimentar completamente su mundo interno sin interferencias ni proyecciones sobre el entorno. Así, el respirador puede apropiarse de su experiencia, entrar en contacto con su sabiduría interior y obtener las respuestas y resoluciones a asuntos pendientes que emergen desde sí mismo.

Los facilitadores sólo intervienen en situaciones particulares y siempre respetando el ritmo del respirador. Esto también difiere de técnicas humanis-

Dibujo realizado por el autor de esta nota durante una sesión de Respiración Holotrópica en la que experimentó una gran energía que lo llevaba hasta una especie de éxtasis. El espiral de energía integraba lo positivo y negativo en él, en una danza cósmica.



tas experienciales como la Gestalt, la Bioenergética y las intervenciones sobre las corazas musculares desarrolladas posterior al trabajo de W.Reich, en las que se suele intervenir para provocar catarsis emocional.

Finalmente, se realiza un trabajo de integración que incluye arte y expresión creativa de la propia experiencia a través del dibujo y un círculo de cierre donde se comparten las experiencias más significativas.

La aplicación práctica de la propuesta de Grof ha demostrado que el hecho de revivir experiencias pasadas de diferentes tipos -hasta, a veces, la muerte y el renacimiento psicológicos- alcanzando zonas muy profundas de la psiquis humana, con todas sus suge-

rencias místicas, sería suficiente para que desaparezcan una gran variedad de síntomas de distintas enfermedades. De esta manera se confirma el potencial autocurativo de la psiquis humana y, más aún, el poder curativo y transformador del trabajo profundo con los conflictos psicológicos. •

***Felipe Landaeta** es psicólogo y Magíster en Psicología de las Organizaciones, Univ. Adolfo Ibáñez. Profesor Escuela de Psicología Univ. Adolfo Ibáñez. Facilitador de Respiración Holotrópica, Grof Transpersonal Training (USA). Focusing Trainer, Focusing Institute de New York (USA). Diplomado en Constelaciones Familiares en el IFTI (Chile).