La Respiración Holotrópica

MANUEL ALMENDRO 1999

La respiración es la clave de la vida

Inspiración es la palabra que usamos para reconocer el instante súbito de creatividad singular de un individuo. Es el soplo que marca el inicio de un proceso. Sin embargo cuando anunciamos el final definitivo de alguien, tal vez de un ser querido, en ese momento exclamamos que expiró.

De alguna forma inspiración y expiración, inhalar y exhalar, reman hacia nuestros interiores y exteriores, marcando pautas de consciencia de esa clave que nos permite estar vivos. Es por ello que la respiración concebida en sus diferentes formas y técnicas está presente desde hace milenios en las tradiciones espirituales, siendo reconocidas con nombres como pranayamas, bastrika, etc., penetrando en la terapia moderna a través de investigadores importantes como W. Reich y discípulos, bioenergetistas diversos y posteriormente en técnicas desarrolladas por diferentes escuelas hoy casi populares como Rebirthing, Radix, Repiración Holotrópica, etc. No en vano el primer grito del recién nacido señala el inicio de la respiración pulmonar, imprescindible para poder vivir como organismo autónomo fuera del vientre de la madre.

En las tres últimas décadas, bien sea por la necesidad de evolución o por el nivel de angustia del hombre moderno, el mundo de las terapias está en alza. El surgimiento de la Psicoterapia va unida al nacimiento de la Psicología moderna a finales del XIX en sus diferentes variantes aunque ya en la época clásica se trataban todo tipo de enfermedades mentales y de una forma que debería ser recuperada por los modelos psicológicos imperantes. Sin embargo las terapias actuales dentro del campo humanista y transpersonal están surgiendo como respuesta crítica a una Psicología conductual cuyo modelo consiste básicamente en modificar al ser humano desde fuera a partir de diseñarlo como una caja negra monolítica –bajo los parámetros de los cánones del determinismo científico- sobre la que se actúa a través de un sistema de recompensas mecánicas dentro de un ambientalismo extremo de manufactura industrial. Estas teorías "científicas" parten a su vez de las teorías del aprendizaje que sostienen que el individuo cambia cuando se modifican los refuerzos que determinan sus conductas.

Es obvio que las nuevas psicoterapias también surgen para satisfacer una demanda social que ansía abrir esa caja negra. Al hilo de esto podemos entender ya que una de las vías de esas terapias actuales que pretende esa apertura se desarrolla a través de las respiración, por ello su éxito con numerosas investigaciones al respecto, básicamente dentro de un contexto experiencial. Sin embargo las opiniones sobre el tema muestran una controversia importante que tendrá sus consecuencias; unos se decantan porque el futuro inmediato se desarrollará a través de unas metodologías sobre respiración sin marca registrada a base de las aportaciones de las experiencias profesionales y otros más pesimistas que denuncian la confusión y mezcolanza en la que desgraciadamente se mueve el oportunismo y la picaresca ya que para algunos todo consiste en salir al mercado de un día para otro con un adjetivo sugerente que haga rentable el asunto.

Stanislav Christina Grof y la Respiración Holotrópica

Stalisnav Grof es personalmente un hombre encantador cuyo legado ha motivado numerosos reconocimientos y simpatías. No hay más que recordar el hecho de que en 1956 ya comenzó a trabajar sobre estos presupuestos cuando le llegó un cargamento de LSD 25 directamente de la casa Sandoz al hospital de Praga en el que profesaba como jefe de investigaciones. Suyas son estas palabras: "Lo divino se manifestó y me atrapó en un laboratorio moderno en medio de un serio experimento científico llevado a cabo en un país comunista con una sustancia producida en un tubo de ensayo de un químico del siglo XX" (1995).

Participantes en una sesión de R.H.

Cuando Grof se traslada a América en 1967, después de la primavera de Praga tras un corta estancia en Europa, continua su investigación en el hospital de Maryland para acabar en la costa oeste en Essalem desarrollando entre 1976 y 1989 gran parte junto a Christina un método que esquivará la ingestión de productos para acceder a los interiores profundos de esa caja negra que ya hemos puesto de manifiesto. Ese método es la Respiración Holotrópica. Nos remitimos, pues, a una época de tremenda creatividad en la California de la guerra fría en donde el Dr. Grof va a codearse con figuras claves de los llamados Nuevos Paradigmas científicos, como Bateson, Malow, Bohm, etc. Cuando Grof explica su modelo teórico siempre deja un hueco para el psicoanálisis que de contrabando realizó en su Praga natal.

Mención especial tienen en este modelo los nuevos conceptos emergentes como los estados no ordinarios de consciencia, que junto a conceptos paralelos como estados alterados de consciencia etc., se prodigan en la California desde los años sesenta con pioneros que iniciaron estos procesos como J. Perry. L. Sannella, C. Naranjo, Ch. Tart, etc. Lo curioso es que ninguno de ellos haya hecho referencia a los precedentes europeos fechados desde 1900. Pues bien estos estados no ordinarios surgirían en parte en los procesos de respiración que permiten -según Grof- que los COEX –constelaciones específicas de la memoria- las experiencias condensadas, emerjan y diversos procesos ocultos sean revividos y curados. Estos estados no ordinarios también podrían producirse de forma espontánea, dando lugar todos ellos a unas situaciones delicadas de desajustes existenciales denominados como de emergencias espirituales que si son adecuadamente tratadas podrían representar la muerte de viejas estructuras con el renacimiento de otras nuevas aportando así una nueva concepción a la existencia personal. Las emergencias espirituales han supuesto un hallazgo muy representativo de la era de los Grof.

Los estados no ordinarios de consciencia, a modo de síntesis, serían, pues, procesos emergentes que romperían con la linealidad ordinaria y que expresados a través de la crisis bien superada, podrían ofrecer a los individuos una oportunidad de curación y crecimiento personal. Desde este punto de vista, si estos procesos fueran confundidos como patológicos, los individuos sufrirían las consecuencias de un tratamiento represivo que les dificultaría o impediría superarlos.

Estuve con Grof hace años durante mis estancias en California, lo que me permitió acudir a sus seminarios. Lo de encantador viene por ser una persona capaz de transmitir muy bien y con poder las ideas de un tratamiento curativo que nos permite alejarnos del reduccionismo mecanicista en el que a veces cae el racionalismo de corte materialista. Esas ideas están presentes continuamente independientemente del título de cada curso.

La Respiración Holotrópica

De Trepein (ir hacia) y Holos (el todo) –ir hacia la totalidad- la Respiración Holotrópica como método representa un proceso de hiperventilación ya conocido pero en este caso los Grof supieron armar una estructura coherente y accesible a la mentalidad occidental. La marcha de sus investigaciones –según sus comentarios- les fue dando claves metodológicas como por ejemplo estructurar en parejas el proceso de la respiración, ocupando una persona el papel de cuidadora mientras la otra respira. La clave creo que ha sido el poder concebir la sesión de R.H. en fases a partir de un procedimiento rítmico y musical evocativo con tiempos específicos que constituyen un buen soporte para la experiencia. Este proceso de respiración puede alargarse hasta las tres o cuatro horas.

Posteriormente se lleva a cabo un trabajo corporal que ayude sobre todo a concluir situaciones o bien a intentar relajar o desbloquear alguna zona corporal que haya quedado sin resolver durante la sesión o represente un elemento doloroso en la vida de la persona. Dibujar o escribir sobre la sesión y

Un participante después de la respiración revive un proceso de angustia mediante técnicas de psicoterapia.

después integrarla en grupo constituiría la estructura de cada seminario. Como vemos Grof recoge elementos de la historia de la Psicoterapia y los encaja en una estructura que permite activar y elaborar.

¿Qué tipos de emergencias se producen?

Yo diría que aquí entramos en el territorio, por lo que creo que todo trabajo que acceda a estas latitudes va a permitir que surjan los aspectos propios del ser humano.

Puede aparecer -refrendado por mi experiencia- lo siguiente:

- Activaciones de tipo energético-corporal que desbloquean elementos más bien físicos.
- Vivencia de fases perinatales con todo su carácter dramático ya que estos bloqueos estarían agazapados en el inconsciente alterando la vida de la persona.
- Procesos biográficos, que reviven la vida familiar de los individuos desde la infancia más temprana.
- Procesos transpersonales que representan la vivencia más extraña, bien sea de identificaciones con la Naturaleza, en lo pequeño y en lo grande, de conexión con las tradiciones sagradas, otras formas radicales de entender la vida y su sentido, etc. Recordemos que este es el objetivo de toda terapia según Jüng, por ejemplo.

Hay una fase purgativa, podemos decir, y una fase esclarecedora. Ambas están puestas al parecer en cada plato de la balanza de este proceso. La intensidad de la experiencia promete un buen resultado, aunque esa intensidad no tiene que estar necesariamente unida a una agitación circense para goce de incautos. Simplemente puede desarrollarse en silencio.

Lo que se pretende es pues activar el inconsciente, desbloquear la energía aprisionada y generar un ambiente de buena relación, pidiendo al paciente que se someta plenamente a las sensaciones y emociones emergentes y halle formas apropiadas para expresarlas en gestos, posturas, movimientos, sonidos, etc., alcanzando en lo posible esa experiencia de totalidad que es el estado holotrópico, dejando de lado las racionalizaciones, juicios, interpretaciones, etc., que podrían abortar la experiencia.

Wilber versus. Y otros...

Ken Wilber (2000) en La Muerte de la Psicología Transpersonal (buen título para llamar la atención en la Bahía de San Francisco), coloca los trabajos de estados no ordinarios de consciencia temporales en una segunda categoría de las cuatro que contempla, metiendo ahí a los trabajos realizados con la respiración, drogas, psicotrópicos etc. No parece una crítica muy positiva cuando añade que estas prácticas van unidas -aunque no necesariamente- a un eco-primitivismo que elogia la conciencia tribal, y a un estado de prediferenciación que nos lleva a la discusión sobre la falacia pre/trans de la psicología wilberiana. Ver la Falacia Pre/Trans en M. Almendro (1998). Es decir, se podría acceder con estas prácticas -según Wilber- a desarrollar un proceso pre-personal, pre-racional, que sería contraproducente y regresivo.

Particularmente encuentro que podría ser posible este supuesto en ciertos casos sobre todo devaluados por un furor sanandi que se regodee en ciertas situaciones por el hecho de que son impactantes en la sala de terapias y podrían ofrecer caché al "psicoterapeuta" por parte de algunos participantes ingenuos. Sin embargo tengo muy en cuenta que Wilber es un teórico, que ha realizado una labor de visión totalizadora sobre la compleja red de la Psicología, a veces realizando más bien una Filosofía, y que por lo tanto el territorio de la Psicoterapia está demasiado alejado de él como para que pueda sentar opiniones categóricas. Creo que además necesita ser el "enfant terrible" de *The Bay Area*.

Ya en 1995 en la salutación a Eurotas, la Asociación Trasnpersonal Europea, Wilber ensalzó la profundidad del pensamiento europeo tachando el movimiento transpersonal americano de haber estado sometido a lo pre-racional en toda esas décadas de búsqueda explosiva de experiencias trascendentes.

Ejercicio para descargar violencia después de la respiración.

Entre otras opiniones reticentes con la R.H. contamos con la de un experto en el trabajo con el cuerpo a través de una Psicología somática, me refiero a D. Boadella (1993) creador de la Biosíntesis, y experto en W. Reich, investigador también de la vida intrauterina y el nacimiento. Boadella es crítico con el rebirthing negando que se creen más sentimientos o se puedan reproducir terapéuticamente las resistencias a través de esa técnica y sosteniendo que la respuesta que se da en los procesos de hiperventilación es exclusivamente somática, que son señales de malestar corporal en respuesta a una deficiencia, en este caso de dióxido de carbono. Y señala accidentes como consecuencia de ello. La Respiración Holotrópica no sale mejor parada.

Lo que encuentro extraño de Boadella es que se apoye tanto en una explicación bioquímica y lo reduzca todo a cuerpo desligando la realidad psicocorporal con la que él mismo trabaja. No puede haber esa separación y su posicionamiento representaría un reduccionismo corporal contraproducente. Creo que la hiperventilación como los procesos con la respiración, en general profesionalmente llevados, pueden abrir el caos y hacerlo emerger. Creo también que tendremos que seguir investigando en todos los niveles para poder explicar la experiencia psicológica que se produce en estos como en otros procesos análogos. No sabemos demasiado sobre todos estos asuntos.

Otras críticas sobre la R. H. se decantan más por el hecho de que se producen falsas inducciones durante estos procesos, pero sería difícil saber qué es falso y qué es verdadero cuando la mente entra en juego, al final la verdad ha de ser la verdad psicológica. Hay incluso quien denuncia el peligro de la adicción del corredor de fondo a este tipo de experiencias puesto que nunca -según ellos- se llegará al final y que por consiguiente colocan al individuo en una tesitura de necesitar siempre más. Creo que esta crítica es falsa puesto que no hay una droga adictiva por medio y puede surgir más bien de un inmovilismo propio de esas concentraciones edulcoradas a base de sobredosis de besos y abrazos para que a los cinco minutos todo siga igual.

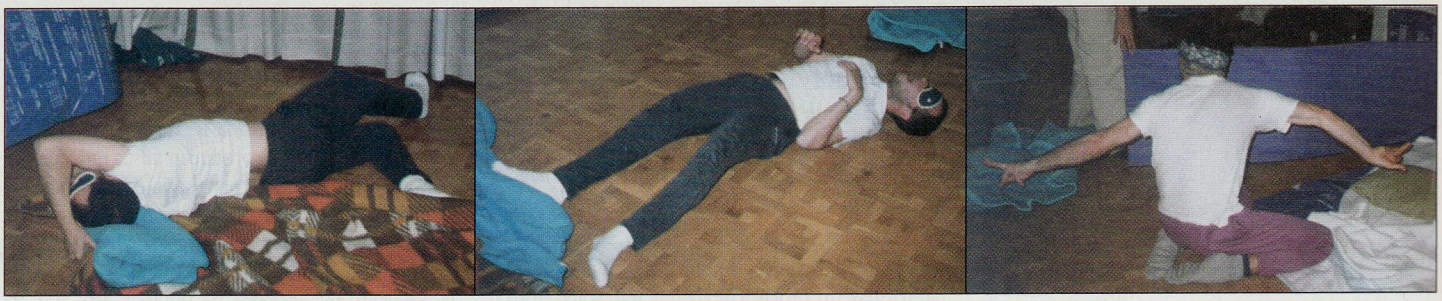
No está de más poner ciertos avisos sobre ciertas desviaciones interpretativas de la pseudoterapia que siguiendo en ese furor sanandi se sobrecogen dando también caché al evento cuando surgen violaciones sexuales, inexistentes y fantasiosas, -posiblemente material inconsciente que ha de ser abordado desde otra perspectiva- como se ha dado el caso; o terapias new age basadas en un carrusel de reencarnaciones tal que tendríamos que revisar la historia según el número de anas bolenas y enriques octavos que proliferan a gogó.

La expansión de la R.H.

Tal vez las sombras de la R.H. y de otras muchas técnicas nuevas vengan de su expansión a la hora de contar con centenares de facilitadores que han de encontrar un hueco para ejercer una vez han desembolsado para conseguir una formación. De aquí arranca posiblemente el problema.

Tal vez la responsabilidad de todo esto provenga de la estructura de los centros oficiales de la ciencia, como universidades, etc. que, al fundamentarse en criterios empíricos a la hora de modificar la caja negra, no es capaz de apreciar el valor de otras perspectivas que a su vez también alcanzan valores empíricos psicológicamente hablando. La fuerza de la vida imparable y la demanda social hace que ese saber innovador rompa y se abra paso en los circuitos silvestres, por ello, al estar fuera de los circuitos oficiales, mucha tecnología psicológica ha pasado a un campo en el que se desarrolla a veces con poco rigor y considerable confusión, y por lo tanto con sus consecuencias: una devaluación por insuficiente preparación y falta de bases para un quehacer tan sutil como es el tratamiento en psicoterapia de los seres humanos. Más aún, con el bum de la demanda ha aparecido el bum de la oferta -decía un viejo profesional- y a río revuelto ganancia de pescadores. Esta crítica es posible escucharla ya no solo dentro del área de la Psicología sino también dentro del naturismo, acupunturas, homeopatías etc..

Poner a respirar o vibrar es muy fácil, lo difícil es saber acompañar el proceso por muy agitado que parezca, ayudar profesionalemente a elaborarlo sabiendo encajar la distancia curativa, abrir puertas para la integración de los procesos dentro de la totalidad que representa la vida de cualquier persona, saber en fin manejar la transferencia, y eso no representa sólo conocimientos teóricos tradicionales y actuales de la Psicología sino también experiencia.



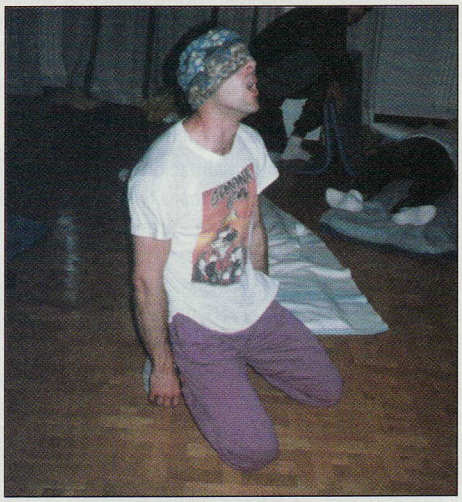
Son dibujos mediante los cuales los participantes fijan y recrean sus experiencias.

Al estar en conexión con diversas asociaciones transpersonales europeas y americanas, he podido escuchar estas opiniones muchas veces achacadas a la estructura económica que está en juego entre tanta psicoterapia. La respuesta es clara: si resulta que hay una considerable inversión para formarse y la mayoría no son profesionales del ramo, sino como he podido constatar, responden a profesiones variopintas como transportistas, maestros, oficinistas, etc., o sin profesión fija, posteriormente por lógica han de rentabilizar la inversión en ese exclusivo elemento de trabajo que es común para todos. Por lo tanto aparece así el conflicto por hacerse cada uno con la exclusiva, manipulaciones, etc.. He conocido ciertas luchas por este tema durante mi acercamiento al mundo de R.H. y en otras formaciones silvestres en Francia directamente, también ha sucedido al parecer en Escandinavia, y mis amigos en California a todo esto le llaman el bussines breathwork -el negocio de la respiración-. Hay que añadir que estos diplomas, como la mayoría que se dan, no tienen valor oficial, su valor es simbólico, pero al parecer hay personas que de esto no se enteran.

Numerosas llamadas hemos recibido en ATRE -la Asociación Trasnpersonal Española- y en el centro Oxigeme (antes Trans-personal), ante una propaganda sobre cursos no del todo correcta, siendo la pregunta y la preocupación más importante la referida a si se daban títulos en estos seminarios, en la creencia de que nosotros estábamos detrás de ello, lo que no es el caso. Pero insisto, esto no desvirtúa a la R.H., puesto que no podemos confundirla con la forma en que se está expandiendo. Creo que en muy pocos años esto se va a ver muy claramente.

Aunque personalmente no soy ningún representante, creo que es correcto decir que el propio Grof ha salido al paso de estas diatribas señalando en sus circulares que él no otorga título de Psicoterapeuta, puesto que ese menester corresponde a los gobiernos, sino un diploma privado de facilitador. Personalemte, viniendo de la Psicología académica y acercándome a conocer lo que se hacía en campos afines a lo que yo estaba desarrollando -lo que me ha llevado a estar con Grof y con tantros otros en el campo llamado alternativo-, me ha sorprendido, sobre todo últimamente, la cantidad de personas que de improviso cambian el giro sde sus vidas y que pretenden acceder a veces de un modo rápido en cuestión de semanas a ser psicólogo, médico, o lo que sea, pero rápido. Es sorprendente escuchar que uno se dice psicoterapeuta porque ha hecho mucha meditación o porque tuvo una experiencia sobrenatural o porque es un gran observador etc., a veces denigrando las psicoterapias convencionales sin conocerlas. Toda esta inquietud puede estar muy bien aunque necesitaría de cierta maduración, pero lo cierto es que la Psicoterapia y la Psicología moderna llevan más de cien años con personnajes decisivos como Wundt, W. James, Freud, etc. No estaría mal conocerlos.

¿No estaremos en ese mundo (llamado alternativo) contaminados también por esa cultura rápida de coches cada vez más rápidos, comidas rápidas y trenes rápidos cuando esas filosofías alternativas o evolucionarias pretenderían algo muy diferente?



Un participante elabora su proceso frente al resto del grupo

Aunque hay reflexiones que necesitarían de otro artículo, pienso que entre tanta confusión la persona que quiera realizar un proceso terapéutico tiene todo el derecho a preguntar sobre la cualificación personal y preparación, de quién y de cómo lo imparte. Parece lógico no atender a seminarios donde no se especifique quién lo está dando con su nombre y dirección. Si es de un fin de semana la persona o personas que lo han dirigido o alguien responsable de atender emergencias ha de estar localizable el lunes . Creo que para seminarios en los que se produzcan procesos de cierto calado como Respiración Holotrópica o Vibración Inducida ha de haber un experto en clínica dentro de la sala con un bagaje clásico y moderno por las posibles sorpresas. Por ejemplo para evitar problemas Grof ha detallado unas contraindicaciones que son: epilepsia, embarazo, hipertensión, operaciones quirúrgicas recientes, glaucoma y personas con medicación psiquiátrica, que son impedimentos para participar exigiendo firma al respecto.

Por experiencia personal y de otros colegas, hemos tratado personas provenientes de talleres mal acabados o en los cuales el participante durante o después del seminario ha entrado en emergencias que han supuesto una descompensación de su estado, siendo personas provenientes de dentro y fuera de España. Seminarios en los que la pseudoterapia se limitaba a "olvidarse" de lo que se estaba produciendo, limitándose en la elaboración del trabajo, a adular al "paciente" sobre lo agraciado que era por el alto estado de energía kundalini que había "recibido", estrategia espiritualoide que se usa para ocultar la propia ignorancia a la hora de poder ayudar a integrar la vivencia. Existen anécdotas de participantes que cuentan cómo, en un proceso de respiración, se les conminaba a que callasen porque estaban molestando a los demás. La anécdota obviamente se sale.

A veces el miedo ha hecho estar a la persona debatiéndose durante años en un mar de confusión sobre el propio estado personal a partir de la participación en un seminario. También es verdad que estos procesos suceden cuando la persona va coleccionando cursos sin una línea de trabajo o abandona una terapia por su cuenta sin haber concluido la fase en la que estaba. De todos modos, por pura lógica, el contar con la mayor preparación teórica y práctica en el profesional constituye la llave para que las terapias se lleven a buen puerto. El hecho de que el ser humano no sea una máquina programable -lo que ofrece más ventajas que contraindicaciones- tiene como consecuencia el carecer de una garantía mecánica pero parece comprensible que la cualificación profesional así como su experiencia nos puede permitir un marco en el que las cosas puedan desarrollarse por un camino transitable.

Acabando este artículo estoy recordando algunos momentos californianos sobre R.H., los buenos ayudantes de Grof como T. Sparks y D. Keaton. Creo que Stanislav y Chiristina Grof deberían reflexionar sobre cómo se está expandiendo la R.H. en la Europa Racionalista y otear el panorama a fin de que su creación, que merece todos mis respetos, arrive a un buen puerto en esta odisea del 2001 y en las que le sigan.

Manuel Almendro.
Doctor en Psicología.

BIBLIOGRAFÍA

Almendro, M. (1998): La Consciencia Trasnpersonal. Kairós. Barcelona.

Almendro, M. (1994): Psicología y Psicoterapia Transpersonal. Kairós. Barcelona.

Boadella, D. (1993): Corrientes de Vida. Paidós. Buenos Aires.

Grof, S.(1995): La Tormentosa Búsqueda del Ser. Liebre de Marzo. Barcelona.

Wilber, K. (2000): On Critics Integral Institute. My Recent Writing, and Others Matters of Little Consecuence: A Shambala Interview with Ken Wilber. Shamballa Publications. Ca.

L.B.Gilot editor. (1995). A Message to Eurotas from K, Wilber. Eurotas News. Nº 2. Spring. (Pgs. 1-2). Roma.