

LA TERAPIA HOLOTRÓPICA

La Terapia Holotrópica es una nueva estrategia para lograr la transformación interior y el desarrollo espiritual. Ha sido creada por el Dr. Stan Grof y su esposa Christina, y ha sido probada desde 1976 en múltiples talleres y encuentros en distintos lugares del mundo, con impactantes resultados terapéuticos y de ampliación de la conciencia.

Utiliza la intensificación de la respiración natural, los ritmos evocativos de músicas de culturas primitivas y una forma explícita de trabajo corporal, para lograr un estado de conciencia que permita acceder a niveles de experiencia no habituales y que en sí mismos son altamente curativos. Especialmente el revivir episodios significativos de la biografía postnatal que hayan dejado huellas en el inconsciente personal. También es posible tener experiencias perinatales (que tienen que ver con el propio nacimiento), o recorrer el ilimitado espectro de los fenómenos transpersonales.

Difiere de las técnicas y estrategias terapéuticas tradicionales, está basado tanto en antiquísimas técnicas chamánicas como en los más modernos estudios sobre la conciencia humana.

El término Holotrópico deriva del griego "Holos"= totalidad, y "trepein"= ir hacia. El nombre refleja el concepto básico de que la sanación resulta de lograr trascender la fragmentación interior del dolor y la soledad del ser individual, pudiendo así sentirse unido con la totalidad de lo creado.

La terapia holotrópica sugiere activar el inconsciente y movilizar las energías bloqueadas, logrando así transformar los estados emocionales y los síntomas psicósomáticos para resolverlos en un flujo de experiencias de carácter altamente dinámicas. Esta novedosa técnica pone un énfasis claramente orientado hacia la experiencia. La palabra sólo se utiliza antes del ejercicio, cuando se prepara a los participantes para la sesión; y después de la misma cuando se comparte con los demás participantes, buscando lograr, con la ayuda del terapeuta, avanzar en la integración de lo vivenciado momentos antes.

De cualquier modo es importante dejar claro que el terapeuta no busca en ningún momento interpretar, sino sólo acompañar el proceso, ayudando a que éste se realice de la forma más completa y profunda posible. Es por esto que el Dr. Grof no utiliza nunca la palabra terapeuta para los coordinadores de este trabajo vivencial sino la de Facilitador (de la experiencia). El verdadero terapeuta y maestro es el "Curador Interior" de cada uno de los participantes, que es el que trae a la conciencia el material a ser vivenciado y trabajado.

Quien es el Dr. STANISLAV GROF, creador de la Respiración Holotrópica.

Nació en Praga, Checoslovaquia, donde recibió su entrenamiento científico: Doctor en Medicina, M.D.Ph.D., y Dr. en Filosofía de la Academia de Ciencias Checoslovaca. En 1967 fue invitado en carácter de Catedrático becado a la Universidad de John Hopkins, Baltimore. Luego fijó su residencia en ese país y fue Jefe de Investigaciones Psiquiátricas en Maryland y Profesor Auxiliar de Psiquiatría en la Universidad de John Hopkins, Baltimore. Vivió por varios años en el Instituto Esalen de California conduciendo talleres y seminarios en su especialidad.

Actualmente reside en Mill Valley, California, conduciendo seminarios de Entrenamiento para Profesionales en Respiración Holotrópica y Psicología Transpersonal. Desde el año 1996 también existe la posibilidad de realizar este entrenamiento en la Argentina. En septiembre de este año se recibirán los primeros egresados que han cursado sus estudios en nuestro país y que pertenecen no sólo a la Argentina sino también a Uruguay, Chile y Brasil.

El Dr. Grof es uno de los fundadores y grandes teóricos de la Psicología Transpersonal, siendo el Presidente Fundador de la I.T.A.: Asociación Transpersonal Internacional. Como tal ha organizado grandes Conferencias Internacionales en U.S.A., Checoslovaquia, India, Australia y Brasil. Ha publicado más de 100 libros y artículos en periódicos profesionales.

Sus libros incluyen títulos tales como "La Psicología Transpersonal", "La Mente Holotrópica", "Reinos del Inconsciente Humano", "El Encuentro Humano con la Muerte", "Más allá de la Mente", "La Aventura del Autodescubrimiento", "En busca del Ser", "Emergencias Espirituales", "El Juego Cósmico".

ENTREVISTA AL DR.GROF

¿Cual fue el camino que lo llevó a trabajar con Estados No Ordinarios de Conciencia?

Mis primeros años como médico psiquiatra transcurrieron en Praga, mi ciudad natal. En ese momento atendía un consultorio de clínica psicoanalítica y no podía entender como ese brillante sistema conceptual que es el psicoanálisis no brindaba resultados clínicos igualmente impresionantes. Mientras me debatía con este dilema tuve, de manera fortuita, mi primera sesión terapéutica de investigación con una nueva sustancia, el LSD, que el laboratorio Sandoz enviaba a investigadores psiquiátricos de todo el mundo para que estudiaran sus efectos y sus posibles empleos en psiquiatría.

Así, controlado y monitoreado en una clínica por colegas, tuve una experiencia que cambiaría radicalmente mi vida personal y profesional. Mi mente no dudaba de que esa sustancia me había permitido "una vía de acceso al inconsciente". Creí firmemente que esa droga podía cerrar la brecha entre el brillo teórico del psicoanálisis y su falta de efectividad como herramienta terapéutica. Aparentemente con la ayuda del LSD, el análisis podía profundizar, intensificar y acelerar el proceso terapéutico.

¿Porque hoy en día hablamos de Respiración Holotrópica?

El enfoque experimental clave que actualmente empleo para provocar estados no comunes de conciencia y acceder a la psique inconsciente y superconsciente, no es más el LSD sino el Trabajo Respiratorio Holotrópico, que desarrollé con mi esposa Cristhina durante los últimos 18 años. Este proceso, aparentemente simple, que combina

respiración, música evocativa, trabajo corporal y expresión artística, posee un extraordinario potencial para abrir el camino y explorar todo el espectro del mundo interior.

Se lo menciona como el pionero y principal investigador del campo de la Conciencia Humana, ¿que nos puede decir al respecto?

Después de 3 décadas de estudios sistemáticos sobre la conciencia humana, y más de 3000 historias clínicas recogidas en sesiones individuales con mis pacientes, he llegado a conclusiones que muchos psiquiatras y psicólogos tradicionales considerarían improbables o directamente increíbles. Ahora, creo firmemente que la conciencia y la psique humana son algo más que subproductos accidentales de los procesos neurofisiológicos y bioquímicos que se producen en el cerebro humano. Son la expresión y el reflejo de una experiencia cósmica que impregna el universo humano y todo lo que existe.

No somos sólo animales muy evolucionados, con computadoras biológicas empotradas en el interior de nuestros cráneos; somos también ámbitos ilimitados de conciencia que trascienden el tiempo, el espacio, la materia y la causalidad lineal.

¿De qué manera influyeron estos descubrimientos en su trabajo?

Cuando comencé estas investigaciones era un acérrimo materialista, y me vi obligado a aceptar el hecho de que la dimensión espiritual es un factor clave de la psique humana y del esquema universal de las cosas. Aprendí también que estados de conciencia que la psiquiatría corriente considera estafalarios y patológicos son, en realidad, manifestaciones naturales de la dinámica de la psique humana.

Por otro lado para investigar las nuevas fronteras de la conciencia necesitamos superar los tradicionales métodos verbales. Por ejemplo, muchas experiencias que se originan en los dominios más remotos de la psique, como los estados místicos, no se prestan a descripciones verbales, son las experiencias llamadas "inefables" por las tradiciones místicas.

Es en este campo que he tratado de colaborar con mis aportes de los últimos años, tanto teóricos como en el campo de la clínica, donde he desarrollado una técnica que permite tanto la curación de estados clínicos severos de orden psicológico, como de toda clase de patologías psicósomáticas. El trabajo con la Respiración Holotrópica permite también la apertura a planos espirituales de conciencia.

¿A que espacios se puede acceder a través de la Respiración Holotrópica?

La observación de esta nueva cartografía de la psique humana me permitió distinguir 3 niveles básicos a los que se puede llegar con este trabajo: el biográfico tradicional, el perinatal y el transpersonal.

El nivel biográfico es al que accedemos generalmente con la mayoría de las terapias tradicionales, los otros dos van más allá de las técnicas verbales. Todos nosotros poseemos por ejemplo, la capacidad de revivir las emociones y sensaciones físicas que experimentamos durante nuestro pasaje por el conducto vaginal cuando nacemos, y también podemos reexperimentar episodios que tuvieron lugar cuando éramos fetos en el seno materno. Pero también podemos retroceder en el tiempo y ser testigos de secuencias de la vida de nuestros ancestros humanos y animales, de acontecimientos que involucran a personas de otras épocas históricas o pertenecientes a culturas con las que no tenemos ninguna vinculación genética. Podemos incluso explorar realidades mitológicas, u otras cuya existencia ignorábamos hasta ese momento.

En nuestra psique, a través de los estados ampliados de conciencia, se pueden reproducir estas situaciones hasta en sus más vívidos detalles. Es por esta razón que podemos reelaborarlas descargando toda la emoción que quedó bloqueada junto a ellas en el recuerdo.

¿Podría aclarar un poco más en detalle cuales son estos 3 niveles en los que se maneja la conciencia durante el trabajo de respiración holotrópica?

El nivel biográfico contiene material de la primera y segunda infancias y de la vida posterior. Suele ser la parte de nuestra psique a la que más fácilmente accedemos y es, sin duda, la parte que nos resulta más conocida. Sin embargo no todos los acontecimientos importantes de nuestros primeros años de vida pueden conocerse con facilidad. Quizás resulte más simple recordar los tiempos felices, pero los traumas que yacen en la raíz de nuestros temores e inseguridades suelen eludirnos. Se hunden en lo más profundo de nuestra psique, en lo que se ha dado en llamar el inconsciente individual, y se ocultan por medio del proceso que Freud llamó represión.

El trabajo con estados no comunes de conciencia confirma mucho de cuanto se conoce de estos espacios a través de la psicoterapia tradicional. Pero a su vez, abre la puerta a nuevas y amplias posibilidades ya que el material significativo de nuestro pasado cercano comienza a surgir a la superficie ya desde las primeras sesiones.

Pero la diferencia más significativa con otro tipo de terapias es que en lugar de simplemente recordar los primeros acontecimientos de nuestra vida o de reconstruirlos a partir de fragmentos de sueños y recuerdos, en los estados ampliados de conciencia podemos REVIVIR literalmente distintos sucesos de nuestra vida. O sea experimentar las mismas condiciones sensoriales, emocionales y físicas tal como fueron en el momento que tuvieron lugar. Existen buenas razones para creer que estas experiencias se remontan hasta un nivel celular.

La selección se realiza de manera automática por el inconsciente que busca el material más relevante y de alta resonancia emocional. Es como si un sistema de radar interior examinase la psique y el cuerpo en busca de las cuestiones más importantes, para ponerlas a disposición de nuestra mente consciente.

Es significativo señalar la importancia que cobran en este nivel los primeros traumas de origen físico sobre nuestro desarrollo emocional. Quiero decir que se trae a la superficie, no sólo el recuerdo de traumas emocionales sino acontecimientos en los que la integridad física o la supervivencia se vieron en peligro.

Nivel Perinatal: cuando avanzamos más allá de los acontecimientos biográficos de la primera infancia, entramos en un reino de experiencias asociadas con el trauma del nacimiento. Comenzamos a experimentar emociones y sensaciones físicas de gran intensidad que, a menudo, sobrepasan todo lo que podíamos considerar humanamente posible.

Nos enfrentamos con emociones en las que se entrelazan el nacimiento y la muerte, como si esos 2 aspectos de la experiencia humana fuesen uno solo. Coexisten una sensación de encierro que pone en peligro la vida, y una lucha por liberarnos y sobrevivir.

El término perinatal proviene de una palabra grecolatina compuesta por el prefijo peri que significa cercano o alrededor, y la palabra radical natalis, relativo al nacimiento.

La exploración de los estados no comunes de conciencia ha brindado pruebas fehacientes de que acumulamos recuerdos de las experiencias perinatales en nuestra psique, a menudo en un nivel celular profundo.

Los fenómenos perinatales se producen según 4 modelos experimentales bien diferenciados entre sí que he denominado Matrices Perinatales Básicas I, II, III y IV. Cada una de ellas está estrechamente vinculada con uno de los cuatro períodos del parto biológico, y cada una tiene, por otro lado, aspectos biológicos, psicológicos y arquetípicos muy particulares. Esto hace que una persona pueda quedar fijada en un nivel inconsciente a uno de estas etapas biológicas y que lleve por lo tanto en su psique determinadas características psicológicas y emocionales correspondientes a esa matriz. (Este tema puede ser ampliado con la lectura de alguno de los libros del Dr. Grof traducidos al español).

Nivel Transpersonal: el espacio interior de la psique humana es inconmensurable. Cada uno de nosotros está vinculado con toda la existencia y es una expresión de ella. Cuando ingresamos en el reino de la experiencia transpersonal rompemos las barreras que, en nuestra vida cotidiana, consideramos lógicas y naturales. Los acontecimientos históricos, los sucesos futuros y los elementos que normalmente consideraríamos fuera del alcance de nuestra conciencia, nos parecen tan reales y auténticos como cualquiera de los sucesos experimentados en nuestra realidad cotidiana. En general, cuando el proceso va más allá del material biográfico de la infancia y las experiencias comienzan a revelar zonas más profundas de la psique humana, con todas sus sugerencias místicas, los resultados terapéuticos exceden todo lo logrado con anterioridad.

¿Cuál es el futuro de la psicología transpersonal?

Sólo en los últimos 25 años se ha reconocido que la conciencia transpersonal es un tema serio, digno de ser investigado científicamente. Antes las experiencias transpersonales eran tratadas dentro de un contexto espiritual, místico, religioso, mágico o paranormal. No pertenecían al dominio de los científicos sino de los sacerdotes y místicos.

Hoy en día los nuevos descubrimientos científicos comienzan a convalidar las creencias de culturas milenarias, al demostrar que nuestra psique individual es, en última instancia, una manifestación de la conciencia e inteligencia cósmicas que impregnan todo lo existente. Es por esto que comprendo claramente que necesitamos una nueva psicología más acorde con los descubrimientos de los estudios modernos sobre la conciencia, una psicología que redimensione completamente la imagen del cosmos que comenzamos a vislumbrar gracias a los descubrimientos más recientes de las ciencias físicas.

La bibliografía del Dr. Grof traducida al español es la siguiente:

- Psicología Transpersonal. Nacimiento, muerte y trascendencia en psicoterapia. Barcelona: Ed. Kairós, 1988.
- La mente holotrópica. Barcelona: Kairós. 1994.
- Mas allá de la mente. Madrid: Ed. Debate, 1994.
- Los libros de los muertos. Madrid: Ed. Debate, 1995.
- La tormentosa búsqueda del ser. Barcelona: Ed. Los libros de la liebre de marzo, 1995.
- El juego cósmico. Barcelona: Kairós, 1999.
- La Psicología del Futuro. 2003.

"Hay aspectos de la vida, tanto interior como exterior, de los cuales nos hemos "desconectados". Como seres humanos, tenemos (y necesitamos) un fuerte empuje para recuperar esa conexión, pero quizás, desconocemos la forma de hacerlo".

En el transcurso de las últimas décadas asistimos al surgimiento de un nuevo paradigma, a una nueva imagen de la psiquis y, al mismo tiempo, a una nueva extraordinaria visión del mundo que combinan los descubrimientos más avanzados de la ciencia moderna con la sabiduría orientales y de las sociedades más antiguas preindustriales o ancestrales.

Dice Grof: *"Después de cuatro décadas de estudio sistemático sobre la conciencia humana he llegado a conclusiones que muchos psiquiatras y psicólogos tradicionales considerarían improbables o directamente increíbles. Ahora creo firmemente que la conciencia y la psique humana son algo más que subproductos accidentales de los procesos neurofisiológicos y bioquímicos que se producen en el cerebro humano. Son expresiones y reflexiones de una inteligencia cósmica que impregna el universo entero y todo cuanto existe".*

- **Qué es la Respiración Holotrópica**

La **Respiración Holotrópica** (*Holos: Totalidad, Trepoin: Ir hacia*) está respaldada por 40 años de investigación. Es un poderoso método terapéutico que posibilita experimentar un viaje de autoexploración corporal, psíquica y espiritual. Y viene siendo probada desde 1976 en múltiples talleres y encuentros en distintos lugares del mundo, con impactantes resultados terapéuticos y de expansión de la conciencia.

La **Respiración Holotrópica** es una técnica creada y desarrollada por el Dr. Stan Grof en USA que permite el acceso a nuevos territorios de la psiquis humana, lo que nos remite a una *cartografía* mucho más amplia del *espectro de la conciencia* de lo que creíamos hasta hace poco tiempo atrás.

Esta cartografía comprende **el nivel biográfico** tradicional. También se incorpora al **nivel perinatal** que se relaciona con experiencias asociadas a la gestación y el nacimiento. Gran parte de lo que experimentamos en los dominios más remotos de nuestra psiquis está vinculado con hechos que acontecieron antes que adquiriésemos nuestra capacidad lingüística (en el seno materno, en el momento de nacer y en la primer infancia) o que por naturaleza son no verbales. Por eso empleamos procedimientos que nos permitan acceder a los más profundos sin depender del lenguaje. Y, por último, el vasto y sorprendente **nivel transpersonal**, que va más allá del ego individual abarcando toda la espiritualidad humana. La *dimensión transpersonal* implica que es posible salir de los límites habituales que nos fijan la conciencia ordinaria, o sea, más allá del cuerpo y el Ego.

En las experiencias transpersonales el tiempo lineal desaparece y el espacio puede perder su aparente tridimensionalidad, lo propio y lo ajeno ya no están separados por una barrera infranqueable. En las experiencias transpersonales todas las categorías usuales pierden su carácter de absoluto y se relativizan. Este nivel representa una conexión directa entre nuestra psiquis personal, el inconsciente colectivo y el universo en general. La *dimensión espiritual* es un factor clave de la psiquis humana y del esquema universal de las cosas. Estados de conciencia que en la psiquiatría corriente considerarían estafalorios y patológicos son en realidad manifestaciones naturales de la dinámica de la psique humana.

Sabemos que mediante metodologías de trabajo en **estados no ordinarios de conciencia** (ENOC), como a los que se accede con esta técnica, es posible conectarnos directamente no sólo con nuestro entorno inmediato y con diversos periodos de nuestro pasado, sino también, con acontecimientos e información que están más allá del alcance de nuestros sentidos físicos. Abarcando otros tiempos históricos, la naturaleza y el cosmos.

Los estados no ordinarios de conciencia eran muy valorados por la antigüedad por la mayoría de las antiguas culturas de todo el mundo por su gran potencial: se empleaban (y emplean) estos estados para diagnosticar y curar enfermedades; además, son consideradas importantes fuentes de inspiración artística y una puerta de acceso a la intuición y la percepción extrasensorial.

Hoy también en algunos grupos se los considera medios poderosos para vincularse con las realidades sagradas, la naturaleza, y la comunidad. En los estados no ordinarios de conciencia hay una *selección automática* del material más relevante y con gran carga emocional del inconsciente. Es como un sistema del "*radar interior*" examinase la psique y el cuerpo en búsqueda de las cuestiones más importantes, para ponerlas a disposición de nuestra mente consciente. La experimentación con estados ampliados de conciencia facilita el acceso a nuestra más clara inteligencia. Comprobamos que al tomar contacto con nuestra verdadera identidad, con aquello que profundamente somos: la curación, la integración, la inspiración, suceden espontáneamente.

La **Respiración Holotrópica** nos permite acceder e integrar las partes disociadas de nosotros mismos; ya que cuando nuestro cuerpo y nuestra psiquis son energizados por la respiración en los estados no ordinarios de conciencia, comenzamos a mediar nuestra propia sanación guiados por nuestra más profunda sabiduría interior. La creencia de que cada uno de nosotros tiene el poder, la sabiduría y la capacidad de curarse a sí mismo, es la base de esto.

El *objetivo principal* es el de activar el inconsciente, desbloquear y movilizar la energía atrapada en dolores emocionales (como la culpa, el miedo, el enojo, la soledad, etc.) y en síntomas psicósomáticos, para transformar el equilibrio energético estacionario en un flujo de experiencia vivencial que permitiría una resolución. En muchos casos ese equilibrio es tan precario que sólo se mantiene gracias a un enorme esfuerzo.

La **Respiración Holotrópica** es una vía de excepcional potencial para acceder a todos los niveles de la experiencia humana, incluyendo temas irresueltos de la biografía personal, secuencia de muerte y renacimiento psicológico, experiencias perinatales y el ilimitado espectro de los fenómenos transpersonales, permitiendo vivencias e "insights" de inestimable valor curativo y de desarrollo personal.

El *principio básico* consiste en estimular al respirador para que se someta plenamente a las sensaciones emocionales emergentes y halle formas apropiadas de expresarlas, tales como sonidos, movimientos, muecas o temblores, sin juzgarlas ni analizarlas.

La función del "facilitador" es la de seguir el flujo de energía y estimular su experiencia y expresión plena, apoyando el proceso existente, en lugar de imponer un esquema externo que refleje una teoría en particular o sus propias ideas.

Acerca del taller

El taller incluye cuatro sesiones de respiración (de tres horas aprox.), arte creativo, trabajo sobre el cuerpo y un cierre cada día donde se da espacio para la integración verbal de lo vivido o experimentado. Al trabajar en parejas, cada participante vivencia dos sesiones como "respirador" y dos como acompañante (sitter). A las dos semanas de terminado el taller de fin de semana se realiza un encuentro con los "respiradores" que deseen asistir para compartir las vivencias cotidianas luego del mismo.

Para más información: www.holotropic.com (en inglés) O a psicoholotropic1@gmail.com; cristianmartinez@elbolson.com

- **UN RADAR HACIA EL INFINITO**
- **La Respiración Holotrópica y la Visión Integral**

Martín Boroson

Traducción: Lic. Silvina Alterman

A lo largo de los últimos cuarenta años, el mundo Occidental ha sido testigo del surgimiento de muchas nuevas formas de terapia; y ha podido disponer, como nunca antes, del conocimiento y sabiduría de diversas tradiciones espirituales de Oriente.

Muchos han invertido años y una pequeña fortuna probando diferentes formas de psicoterapia y de prácticas espirituales que no han logrado satisfacer sus necesidades. Este panorama desalentador se completa con el hecho de que existe un abierto desacuerdo entre las distintas líneas de trabajo en relación a la técnica, los valores, y aún la naturaleza misma de la realidad.

La Visión Integral

Ken Wilber, considerado el “Einstein de la Conciencia” ha desarrollado una prolija teoría que otorga cierta coherencia a este estado de cosas. En un mapa o esquema de la totalidad de la conciencia, esclarece el camino de la autoexploración dentro de una visión a la que denomina “integral”.

Basado en considerable evidencia, Wilber sugiere que la conciencia se presenta como un espectro, abarcando diferentes niveles: la Materia, la Vida, la Mente, el Alma y el Espíritu. En la actualidad, cada uno de estos niveles es estudiado por distintas disciplinas: los médicos consideran a la materia, los biólogos a la vida, los psicólogos a la mente y los místicos al alma y al espíritu.

Lamentablemente, cada disciplina tiende a ignorar o disminuir la importancia de las demás. La psicología por sí sola contiene múltiples líneas que toman en cuenta distintos niveles de la mente. Un enfoque verdaderamente holístico o integral abarca la totalidad de los elementos del espectro y considera que estamos constituidos por todas esas dimensiones.

La Experiencia Holotrópica

El Doctor Stanislav Grof, pionero en la investigación clínica de la conciencia y reconocido por Wilber como “el máximo psicólogo contemporáneo viviente”, ha desarrollado una técnica llamada Respiración Holotrópica (RH), en la que se accede a un Estado Ampliado de Conciencia a través de una forma de respiración profunda y acelerada, acompañada con música evocativa y complementada por un apreciable grado de preparación personal.

Los participantes se acuestan sobre una colchoneta con los ojos cerrados, pero pueden moverse, llorar, gritar, cantar, meditar, reír, ... si la experiencia interna lo requiere. En este estado de conciencia se pueden vivir situaciones relacionadas con cualquier nivel del mapa, incluyendo: experiencias místicas; arquetipales (deidades, angeles); viajes chamánicos; liberación bioenergética; traumas reprimidos (abuso infantil, accidentes); acontecimientos de la infancia; y del nacimiento.

“Holotrópico” significa moviéndose hacia la totalidad. Grof cree que cada experiencia holotrópica lleva al individuo al siguiente paso en su camino hacia el todo. Podemos considerar a la RH en dos sentidos para ilustrar el modo en que abarca el espectro total de la conciencia.

1. Como herramienta diagnóstica:

La RH selecciona el nivel del espectro en el que se encuentra cada uno. Cuando se accede a un estado holotrópico con una mente abierta y sin agenda, la psiquis parece seleccionar la experiencia con mayor carga emocional o más preparada para ser vivenciada en ese momento; Grof la denomina “función radar”.

La experiencia que emerge no puede ser predeterminada o planeada, pero invariablemente resulta ser relevante y efectiva para el crecimiento de la persona. Es como si cada uno se abriera por completo a fin de descubrir realmente qué está sucediendo en los niveles más profundos de su Ser y permitiera que la experiencia se despliegue y se muestre. En otras palabras, la sesión holotrópica conduce directamente hasta la frontera de la evolución personal.

Teniendo en cuenta la teoría de Wilber, la RH determina el nivel o lugar dentro del espectro de la conciencia en el que se encuentra una persona en un momento dado. La función radar es un recurso altamente sofisticado que señala automáticamente el problema o potencial con mayor carga y significación. Es un mecanismo propio e interno que determina lo que es más urgente.

2. Como método de curación:

La RH facilita la práctica más apropiada para las necesidades de cada persona en cada momento. Como método destacadamente libre, se alienta al “respirador” a que sencillamente permita que surja el material de la experiencia

mientras realiza la respiración profunda y rápida con la consigna de mantener los ojos cerrados para que el contenido no sea proyectado sobre otros, así como la de quedarse en la colchoneta para sentirse cuidado. Sin límite de tiempo ni reglas de conducta; sin posturas corporales predeterminadas; sin dietas; sin jerarquías institucionales; sin gurú; sin textos sagrados; sin vestimenta ni uniforme. Si la experiencia interna lo requiere, cada uno puede gritar, cantar, orar, regresar a la infancia, hablar en diversas lenguas, adoptar posturas de yoga, dejar el cuerpo, entrar en el cuerpo, sacudirse, temblar- la lista es infinita. Un mecanismo de sanación interno realiza lo necesario para la transformación, sin imposición, sistema de creencias, trasfondo cultural ni académico determinados.

La sesión de RH se desarrolla en un espacio físico y emocional en el que las dimensiones más profundas del Ser son alentadas a manifestar su magia y en donde el método terapéutico o de transformación adecuado surge de la misma experiencia. Podríamos decir que el Espíritu por sí mismo "elige" la forma en que va a evolucionar.

Una Gran Experiencia de Todo

Grof enfatiza la importancia de trabajar con todos los niveles de la conciencia. A partir de una profusa observación clínica, ha descubierto un fenómeno extraordinario complementario al concepto de espectro de Wilber.

Él ha notado que el contenido que emerge en las experiencias de un individuo puede ser agrupado en relación a ciertas cuestiones: que existen patrones comunes que se expresan con ciertos estados emocionales, problemas físicos, elementos de la dinámica del nacimiento y búsqueda espiritual profunda. A esta cadena o hilo conductor lo denominó "Sistema de Experiencias Condensado" o COEX, para abreviar.

De acuerdo con Grof, un Coex se resuelve cuando han sido reconocidos en todos los niveles los elementos que lo conforman. En RH pueden encontrarse experiencias que contactan varios niveles del espectro al mismo tiempo, o aún abarcar el espectro en su totalidad.

Es muy habitual que un individuo tenga una experiencia profundamente espiritual al mismo tiempo que un desbloqueo físico importante. Durante esta experiencia simultánea, se descubre que todos los niveles del Ser están profundamente interconectados.

La Totalidad del Espectro

La RH, recorre libremente todos y cada uno de los niveles del espectro para llegar directamente a la frontera de la evolución personal. Sólo se requiere que nos entreguemos a la verdad que emerge aquí y ahora, hacia los más profundos y lejanos alcances del momento presente.

Con una apertura sin precedentes en teoría y método, la RH abarca las arcaicas formas de devoción y los modernos modos de crecimiento personal, dejando aún lugar para aquellos caminos todavía no inventados.

Podemos acceder al espectro de la conciencia en su totalidad, a todas las dimensiones del Ser y conocer cualquiera de los posibles y maravillosos caminos que se ofrecen, dirigiéndonos resueltamente y con determinación a la meta de la propia integración.

Artículo publicado en "The Inner Door", Noviembre 1998.

Revista que edita la Asociación Internacional de Respiración Holotrópica.

Martín Boroson, facilitador certificado en el Grof Transpersonal Training en 1994.

Ofrece charlas y dirige talleres sobre el juego cósmico, tema de su libro "Becoming Me".

Es director de la organización "Proyecto Temenos", fundada por el Consejo Artístico de Irlanda y dedicada a la promoción de proyectos artístico-espirituales.

www.becomingme.com

www.temenosproject.org

marty@temenosproject.org

• UN VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO ¿Cómo es una sesión de Respiración Holotrópica?

... Me pongo el antifaz y me acuesto sobre la colchoneta... estoy a punto de iniciar una vez más un "viaje holotrópico". Este viaje, a diferencia de muchos otros, tiene como propósito el viaje mismo, la experiencia de indagar, de aprender y de contactar con la conciencia en un estado expandido... de recorrer y bucear en el paisaje interno que me constituye y me pertenece como mujer, como miembro de una raza, como parte de la especie, como ser viviente y como habitante de este planeta en el cosmos. Es un viaje que consiste en el puro hecho de ser transitado y sentido antes que en "¿hasta dónde voy a llegar?"...

Y a diferencia de otros tantos aún, para realizar este viaje se necesitan singulares objetos y recursos. Por empezar, el "motor" de la experiencia se pone en marcha con la respiración: se la intensifica y sostiene hasta que la conciencia entra en un estado expandido o no ordinario, y es allí donde comienza el viaje; se realiza dentro de una habitación, hay música que acompaña durante casi todo el tiempo y en la que nos encontramos el "respirador" y un cuidador (sitter) por cada viajante presente; y el facilitador/a que camina por la sala trabajando con quién lo requiera.

El ambiente necesita estar específica y cuidadosamente acomodado: luces bajas, temperatura agradable, varios almohadones de diferentes tamaños, mantas... Yo, como "respiradora", uso una colchoneta, un antifaz para

obscurer la vista ya que el viaje es hacia adentro, y tal vez necesite pañuelos de papel o un vaso de agua. Mi "sitter" se ocupará de alcanzármelos, eventualmente.

Cuando me subo a un tren elijo un asiento y me acomodo para el viaje, del mismo modo, aquí me ubico en una colchoneta y me dispongo para vivir la experiencia. Me despido de mis compañeros deseándonos mutuamente "buen viaje", comienza a sonar la música, yo intensifico mi respiración y me dejo llevar... Desde el asiento del tren no puedo mirar por la ventanilla y enunciar: "hoy quiero que el paisaje me traiga una montaña, un animal, un árbol...", tampoco en "este" viaje puedo decidir, desde mi voluntad en qué consistirá la experiencia. Lo único y lo mejor que puedo hacer es recostarme y entregarme a lo que hoy aparezca.

El tren de la experiencia me impulsa hacia donde hoy necesito ir, me pongo en manos del conductor de la locomotora, mi Sanador Interno, un sabio radar que me trae de entre las infinitas experiencias posibles, aquellas que hoy puedo contactar, conocer, recorrer, y sanar. Tal vez se relacione con algunas situaciones de mi vida, con mi propio nacimiento o tal vez ... me confío al potencial sanador de la conciencia (la sabiduría intrínseca del psiquismo que se manifiesta buscando su propia completud o autorrealización); también sé que si me resultara difícil completar la vivencia de alguna situación, el facilitador/a estará allí para ayudarme a hacerlo.

Transcurridos unos minutos de respiración, percibo que comienza a tomar forma un determinado paisaje. Este particular tren puede llevarme a recorrer tantos lugares como los que somos capaces de imaginar y de no imaginar. Las vivencias pueden consistir en estados emocionales intensos e insospechados; recuerdos conocidos o desconocidos; múltiples sensaciones corporales; conexión vívida con dramáticas historias propias o ajenas, antiguas o actuales; la vida intrauterina o cósmica; insights que abarcan todos los planos de la existencia, etc...

En cada oportunidad el tren me lleva a recorrer uno, todos o aún otros paisajes todavía inconcebibles para la conciencia ordinaria.

Es increíble que sea realmente posible explorar el terreno del alma con tan sencilla disposición, cuando todo lo que es valioso y verdadero parece tan difícil de conseguir; pero lo cierto es que es reparador y maravilloso entregarnos a vivenciar esta experiencia tal y como se presenta..

Cuando el "tren de la experiencia" aminora su marcha y la música comienza a suavizarse, sé que el viaje está finalizando; me doy cuenta de que traigo nuevos recuerdos que con el tiempo se irán incorporando casi imperceptiblemente a mi vida cotidiana; la que tendrá una cualidad diferente a partir de hoy.

Me quito el antifaz y me reencuentro con los ojos de mi sitter que me acompañó y cuidó durante todo el tiempo sin interferir ni por un instante. Regreso con la sensación de haberme regalado una visita a lugares sagrados...

• ¿QUÉ ES UN FACILITADOR ?

Lic. Silvina Alterman

"Sin aquél que necesita de nuestra ayuda, qué haríamos los que ayudamos..?"
Ram Dass

Hace cinco años que facilito procesos de Respiración Holotrópica en sesiones individuales, grupales y en talleres. Hasta entonces había trabajado con el enfoque psicoterapéutico que ofrece la Gestalt Transpersonal, el que agradezco haberme llevado a explorar y estudiar el potencial de sanación que traen los Estados No Ordinarios o Ampliados de Conciencia.

Cuando se los comprende y acompaña con respeto y cuidado, los estados no ordinarios son una fuente ilimitada de sabiduría y de conocimiento que a modo de puente nos ponen en contacto con lo trascendente y con cada uno de los aspectos de la existencia.

En la escuela del Dr. Stanislav Grof recibí mi Certificación como Facilitadora en Respiración Holotrópica y Psicología Transpersonal. La denominación "facilitadora" expresa ciertamente la actitud y el lugar desde donde trabajamos: sin interferir, sin interrumpir, sin dirigir, sin "dificultar" la experiencia.

Como facilitadora holotrópica honro profundamente el misterio que se manifiesta en cada sesión y atestigo desde el silencio y con maravilla cómo va tomando forma ese "viaje" que fui concibiendo cada vez más como un proceso, como un recorrido que nos acerca paso a paso al propio centro, a la totalidad, a la unidad con nosotros y con lo demás. Entero, es sinónimo de sanación, de hacernos Uno, de integrarnos.

Ram Dass, en su libro "Still Here" expresa al respecto lo siguiente:

"... la diferencia entre sanar y curar; sanar es aquello que nos acerca más a Dios. Curar significa llevarnos a donde estábamos antes de "enfermar", pero si donde estábamos no era más cerca de Dios, no hemos sido sanados. La sanación nos acerca a la Unidad, al Uno, si eres ese Uno entonces estás entero. Ese es el significado último de sanar – hacer entero (heal: whole) porque ya no hay nada que queda afuera, ni siquiera la enfermedad...."

Carl Gustav Jung consideró la existencia de un impulso que se encuentra en el psiquismo y que nos induce a buscar la propia completud; una "sed de totalidad" que se manifiesta tarde o temprano en algún momento de la vida, habitualmente alrededor de la "mediana edad" (también puede aparecer en la adolescencia). Penosamente esta

energía no siempre se manifiesta en el contexto más adecuado; lo que da origen a conductas adictivas, depresión, violencia destructiva, etc...

La Respiración Holotrópica y el trabajo con ampliados nos ofrecen un exquisito marco de contención y de apoyo para que esta fuerza se exprese convenientemente y encuentre el sentido que busca. En este proceso se pone de manifiesto un importante recurso: un mecanismo intrínseco y natural que a modo de radar "elige" y trae a la conciencia el material que necesita ser vivenciado. A este mecanismo lo denominamos "Sanador Interno" y representa para mí un extraordinario aliado: lo único que se requiere de parte nuestra es una actitud de entrega y confianza mientras nos dejamos llevar sin juzgar ni controlar, permitiendo a las fuerzas sanadoras realizar su trabajo. "... La única solución es estar en dos planos al mismo tiempo: entrar plenamente en el dolor y sin embargo permanecer en el nivel del alma al mismo tiempo ¡Eso es duro! Sentimos la plena intensidad del dolor, y al mismo tiempo lo trascendemos manteniéndonos quedándonos, permaneciendo en la posición, el estado del Testigo." (Ram Dass op.cit.)

Elizabeth Kübler-Ross decía: "...tenemos las experiencias que necesitamos, no las que deseamos tener..." Provengo de un ámbito en donde "la palabra del terapeuta es santa", el poder que se ejerce desde este rol es fuerte, y la responsabilidad de decidir qué es importante y qué no constituye la base de la tarea terapéutica. Haberme encontrado, como participante y como facilitadora, con un enfoque que propicia la confianza en la sabiduría interna que todos traemos y tener la posibilidad de verla evidenciarse casi a diario es uno de los regalos más preciados que he recibido.

Carl Gustav Jung afirmaba que el elemento espiritual es una parte integral y orgánica de la psique, de modo que la autoexploración que alcance suficiente profundidad (como lo hace la Respiración Holotrópica), necesariamente facilita el encuentro conciente y espontáneo con los elementos espirituales que nos conforman.

Desde esta perspectiva, tanto el alma del facilitador como el alma de quién es cuidado estamos allí compartiendo una experiencia juntos, estamos sirviendo; son roles complementarios en una danza. Dos almas que se sirven, ayudan mutuamente, honrándose mutuamente, espejando el corazón de cada uno.

• **Fragmentos De "MATRICES PERINATALES COMO MODELO EN PSICOTERAPIA"**

Por: Ted Riskin

Traducción: Silvina Alterman

En el campo de la psicología, así como en la vida, existe una abundante cantidad de modelos para diagnosticar y clasificar las experiencias humanas. Algunos ejemplos son el DSM (diagnósticos psiquiátricos); la estructura de carácter de Reich y Lowen (esquizoide, oral, psicopático, masoquista, rígido); diversos sistemas que describen tipos de personalidad (Myers-Briggs, el Eneagrama, los estadios del desarrollo psicosexual de Freud, las ocho etapas del ciclo vital de Erickson); etc...

La veracidad de cada modelo es difícil de confirmar; cada uno de ellos es un ejemplo de la forma que adopta la tendencia humana a imponer orden en el caos, del mismo modo en que percibimos constelaciones de estrellas en el azaroso cielo nocturno. Desde mi punto de vista, el mejor indicador para evaluar un modelo determinado es su utilidad.

El modelo de las Matrices Perinatales Básicas (MPB) de Stanislav Grof me ha resultado muy útil para trabajar con mis pacientes en psicoterapia. Brevemente, este modelo divide al proceso del nacimiento en cuatro etapas, o Matrices Perinatales Básicas (I, II, III y IV)

La primera matriz (MPB I) representa la apacible vida intrauterina, sus características son generalmente positivas; sentimientos de calidez, conexión, satisfacción, y la sensación de estar flotando.

La MPB II comprende el momento en que la química del útero cambia y las fuertes contracciones empujan al bebé interrumpiendo su nutrición. Esta matriz incluye intensos sentimientos de miedo, impotencia, victimización y culpa. Como el cuello del útero o cerviz no se ha dilatado aún, no hay en apariencia una salida de esta situación, lo que agrega un sentimiento de desesperanza.

Una vez que el cerviz se dilata lo suficiente como para permitir el movimiento a través del canal, surgen los elementos que caracterizan a la tercera matriz (MPB III): pelea, agresión, dolor, carga sexual.

Finalmente el nacimiento se completa (MPB IV) y favorablemente el niño se reconecta con la madre, lo que lleva a un estado positivo pero cualitativamente diferente al de la primera matriz.

Como psicoterapeuta clínico, uno de mis objetivos es la transformación de los pensamientos y creencias disfuncionales y sus consecuentes conductas. Los pensamientos disfuncionales son conclusiones inadecuadas elaboradas sobre uno mismo o sobre el entorno y que surgen de un sentimiento preciso y recurrente. En ese caso, la exploración del pasado es beneficiosa porque deja en claro que el sentimiento recurrente es de hecho un sentimiento no resuelto traído al presente. Esta comprensión provee el potencial para reinterpretar el sentimiento en lugar de utilizarlo para determinar qué es la realidad, con lo cual se reformula el pensamiento disfuncional.

Por supuesto que esto no sustituye el trabajo con la resistencia del sentimiento ni provee la disponibilidad para explorarlo, aceptarlo, y contenerlo. Realizar la conexión cognitiva con el pasado es sólo una pieza más del rompecabezas.

La experiencia de la MPB II es indudablemente muy importante y difícil de integrar. El fuerte sentimiento de agobio que padece el bebé combinado con la intensidad de la situación deja una profunda huella en su sistema nervioso. Como la experiencia que ha tenido hasta ese momento sólo se limita a esta situación y a la memoria de la MPB I y no percibe al cuello del útero como un pasaje circunstancialmente cerrado sino como una puerta definitivamente cerrada, y dado que aún no ha leído los libros de Stan Grof; la única esperanza que tiene es la de retornar al estado de la primera matriz. Esta tendencia pasa a formar parte de la experiencia misma, de modo que al recrearse esta circunstancia en algún otro momento de su vida se hace evidente que la única estrategia que parece posible es la de moverse hacia atrás, a la MPB I.

Uno de los mayores problemas en el ámbito de la clínica que aparece además vinculado con pensamientos y conductas disfuncionales, es el círculo vicioso de la depresión. Completamente desesperanzada y convencida de la inutilidad del esfuerzo, la persona no está motivada a realizar los cambios que necesita para su vida. De lo único que puede aferrarse es de la fantasía de tener todas sus necesidades satisfechas con el menor esfuerzo. Para ayudarlas a transformar la creencia de que todo esfuerzo es inútil, he utilizado el modelo perinatal que incluye la posibilidad de que dicha creencia proviene de otra fuente que la realidad actual. Esta idea les permite comprender la necesidad de reorientar su energía para avanzar.

Una paciente llega a la consulta refiriéndose a su último mes como “un mal mes”; se hartó de comida, alcohol y sexo. Pudo reconocer en estas conductas sus intentos de vivir experiencias de no-límites, asociados naturalmente con el estado de una primera matriz. Saturar al cuerpo de comida (especialmente con las típicas elecciones de carbohidratos y grasas), podría parecerse a la sensación de recibir abundante nutrición por medio de la placenta. El sexo visto como el intento de reproducir la conexión con la madre y el alcohol como sustancia que crea un estado en el que los problemas desaparecen como si nunca hubieran existido (MPB I), antes que trabajar para atravesarlos (MPB IV).

En el nivel transpersonal, la segunda matriz corresponde al infierno o “caída del paraíso”. Nuevamente sobreviene un abrumador deseo de recuperar el estado paradisíaco. La posibilidad de atravesar la experiencia infernal es descartada frente a la aparente perpetuidad de la experiencia, ya que la eternidad es una característica del infierno. El modelo del nacimiento tiene correlación con algunos otros abordajes como por ejemplo el mito del Viaje del Héroe identificado por Joseph Campbell en “El Héroe de los Mil Rostros”. Carol Pearson en su libro “El Héroe Interior” describe el desarrollo psicológico como una progresión a través de seis arquetipos cuyos temas y energías corresponden a las matrices perinatales: Inocente (MPB I), Huérfano y Mártir (MPB II), Guerrero y Vagabundo (MPB III), Mago (MPB IV).

Ken Wilber describe la “Falacia Pre/Trans”, esencialmente una confusión entre los tipos de conciencia no-personal. La pre-personal es irracional, es un estado infantil de fusión, sin conciencia de sí, que precede en el desarrollo al ego individual auto-conciente. El transpersonal es numinoso, divino, superconciente, espiritual y representa el crecimiento más allá del ego individual. Porque ambos son no-personales, son confundidos con frecuencia del mismo modo en que la bendición de la primera matriz se confunde con la espiritualidad de la cuarta.

Del mismo modo, en el Pathwork de Eva Pierrakos, se discuten temas de unidad y dualidad y el significado del mal. Desde esta perspectiva, la MPB I representa una perspectiva dualista en donde el mal se desvanece y sólo se experimenta el bien. La MPB II representa la experiencia de caer víctima del mal. En la MPB III, podríamos igualmente pelear contra el mal como identificarnos con él. Y en la MPB IV, sólo existe el bien, pero a diferencia de la primera matriz, el bien combina ambos polos de la dualidad trascendiéndolos a ambos.

Cuarteto

No dejaremos de explorar
Y el final de nuestro viaje
Será el retornar al punto de partida
Para reconocer el lugar por primera vez.

T. S. Elliot

Publicado en “The Inner Door”

Revista editada por la Asociación Internacional de Respiración Holotrópica. Volumen 12, Agosto 2000

Copyright: Ted Riskin. Certificado como Facilitador en Respiración Holotrópica con el GTT (Grof Transpersonal Training) desde 1998.

Co-Facilita Talleres en Nueva Jersey, Nueva York y Florida.

Ofrece consultas sobre música de Respiración Holotrópica.

tarisk@aol.com

www.breathwork.com