

Radar para o infinito

By Martin Boroson

Tradução de Álvaro Veiga Jardim e Evane Ferreira Júnior.
Revisão Técnica de Álvaro Veiga Jardim.

Extraído do livro Exploring Holotropic Breathwork: Selected Articles from a Decade of The Inner Door, editado por Kylea Taylor, e publicado pela Hanford Mead Publishers, 2003. Copyright © 1998 para Martin Boroson.

Extraído do The Inner Door, 10(4)5-6, November 1998, publicado pela Association for Holotropic Breathwork International.

A AHBI pode ser conectada pelo telefone (650)325-4254 ou
<http://holotropicbreathwork.ning.com/>



Martin Boroson estudou filosofia na Yale University e obteve o MBA na Yale School of Management. Foi certificado facilitador de Respiração Holotrópica em 1993 e é, atualmente, membro do conselho da Association for Holotropic Breathwork International. É o autor da história da criação, Becoming Me1, www.becomingme.com, baseada em suas aventuras holotrópicas, utilizando-as para ensinar a fé na espiritualidade interna para crianças e adultos. Tem desenvolvido recentemente o weblog www.becomingme.com

Resumo

Boroson fornece uma exposição da Respiração Holotrópica e seu contexto como uma meta-técnica, que engloba e assiste a muitos métodos e processos.

Nas últimas quatro décadas, o Ocidente tem visto o florescer de novas formas de terapia, novos caminhos espirituais e uma disponibilidade sem precedentes das

tradições espirituais Orientais. Mas com tantos produtos no supermercado da transformação, como descobrir o produto que precisamos, quando dele necessitamos? Muitas pessoas têm gasto anos — e uma pequena fortuna — em alguma forma de terapia ou prática espiritual que não estava bem ajustada às suas necessidades. Descobrir a terapia apropriada tem se tornado ainda mais difícil, pela completa discordância entre as várias escolas de psicologia e caminhos espirituais, no que diz respeito à técnica, valores e até sobre a própria natureza da realidade.

A visão integral

Ken Wilber, considerado por alguns como o "Einstein da consciência", cuidadosamente desenvolveu uma teoria que traz coerência a esse problema. É um projeto para um caminho "total" de auto-exploração, uma visão que ele chama "integral". Líder de considerável evidência, ele sugere que a consciência é organizada como um espectro, abrangendo matéria, vida, mente, alma e espírito. Nos tempos modernos, cada um desses níveis tem sido o foco de um diferente ramo de conhecimento: o físico se volta para a matéria; os biólogos para a vida; psicólogos para a mente; e os místicos têm dado atenção à alma e ao espírito. Infelizmente, cada disciplina tende a ignorar ou diminuir a importância das outras. Um caminho verdadeiramente integral ou holístico poderia incluir todos os níveis do espectro, admitindo que somos compostos de todas essas dimensões.(1)

Wilber sugere um "plano" para terapia ou auto-exploração que poderia ser direcionado a cada nível: "Utilizar uma prática (ou práticas) de cada um daqueles níveis, conforme mencionados anteriormente, e compor com o centro na totalidade, em todas essas práticas. Para o nível físico, você pode incluir a ioga física, levantamento de peso, vitaminas, nutrição, jogging², etc., para o nível emocional/corporal, você pode tentar a sexualidade tântrica, terapia que ajuda você a contatar o lado sensível do seu ser, bioenergética, etc. Para o nível mental, terapia cognitiva, terapia narrativa, terapia da fala, terapia psicodinâmica, etc. Para o nível da alma, meditação contemplativa, ioga da divindade, contemplação sutil, prece da concentração³, e assim por diante. E para o nível espiritual, a maioria das práticas não-duais, tais como Zen, Dzogchen, Advaita Vedanta, Kashmir Shaivism, Misticismo Cristão informal, e etc."

"Eu hesitei em fornecer essa lista, porque, como você sabe, há literalmente milhares de práticas maravilhosas em todos esses níveis e eu estremeço ao excluir algum deles. Mas, por favor, apenas foque na idéia geral: utilizar uma ou mais práticas para cada um dos níveis do seu próprio ser — aplicando uma para o corpo, uma para a

mente, uma para a alma e uma para o espírito — e exercitar todos eles para o melhor de sua habilidade, individualmente e coletivamente."(2)

Esse é um nobre caminho, um caminho verdadeiramente real e o que dá um caminho radicalmente expansivo e novo para os indivíduos desenvolverem o seu potencial. Essa idéia de espectro, sugere Wilber, pode também ser usada pelos médicos e terapeutas para diagnosticar pacientes — buscando acertar onde, no espectro, a doença do paciente tem origem e, então, criar um plano de tratamento apropriado.(3) Porém, a abordagem de Wilber, embora tipicamente completa, provavelmente se apresenta, à maioria das pessoas, como um desafio impossível. Imagine o retorno ao lar de um difícil dia de trabalho, após um longo roteiro, fazer uma tarefa maçante, despendendo um tempo de qualidade com as crianças e, então, iniciando um regime de corrida, Tai Chi, psicoterapia, canto e meditação (não mencionando o serviço comunitário e o ativismo político). É uma grande teoria, mas difícil de se imaginar na vida diária. Entretanto, o trabalho de Stanislav Grof, uma outra liderança, à luz dos estudos transpessoais, pode prover uma solução mais eficiente e prática, abraçando o espectro inteiro em um caminho.

A Prática Holotrópica

Stanislav Grof, um psiquiatra checo, é um dos pioneiros da pesquisa clínica da consciência e tem sido citado por Wilber como "provavelmente o maior psicólogo vivo do mundo".(4) Com Christina Grof, desenvolveu uma técnica chamada Respiração Holotrópica, na qual os clientes têm acesso aos estados incomuns de consciência, através da respiração rápida e profunda. Esse processo é fortalecido pela música evocativa e é apoiado por um grau considerável de preparação e atenção pessoal. Os clientes se deitam em um colchonete e fecham os seus olhos, mas estão livres para movimentarem os seus corpos, ou chorarem, gritarem, cantarem, entoarem mantras, moverem, vomitarem, meditarem, rirem, ou exclamarem, etc., como a experiência interna exige.

Nesse estado de consciência, os clientes podem relembrar, descobrir e explorar algum nível do espectro da consciência. Eles podem experimentar aspectos do seu próprio nascimento, traumas reprimidos ou não resolvidos (ex. abuso na infância, acidentes de carro), liberações bioenergéticas, dinâmicas familiares inconscientes, sabedoria intuitiva, despertar psíquico, viagens xamânicas, vidas passadas, divindades, anjos e consciência mística sem forma. Além disso, cada uma dessas experiências é normalmente trazida à consciência por uma forma particular de prática (uma das "milhares de práticas maravilhosas"), auxiliando ao cliente a explorá-la, do modo mais apropriado. Holotrópico significa mover-se em direção ao

todo. Grof acredita que cada experiência holotrópica move o indivíduo para o próximo passo apropriado, em sua jornada, em direção ao todo.

Nós podemos agora considerar a Respiração Holotrópica de três maneiras – como diagnose, cura e prescrição – ilustrando os benefícios de cada um, como um caminho do espectro integral ou completo.

1. Diagnóstico: A Respiração Holotrópica seleciona o nível do espectro no qual o esforço de uma pessoa é mais efetivo.

Quando entramos em um estado holotrópico com uma mente aberta e sem agenda pré-definida, a psique parece selecionar a experiência que está mais carregada ou "madura", naquele momento. Grof chama isto de "função radar". A experiência que emerge não poderia ter sido predita ou planejada, mas ela, invariavelmente, mostra-se altamente relevante ao crescimento do participante. É como se nos abrissemos completamente para descobrir o que está realmente ocorrendo nos níveis mais profundos de nosso ser, naquele momento, permitindo que a experiência nos envolva e nos ensine. Em outras palavras, a sessão holotrópica traz o indivíduo diretamente ao limite de sua evolução pessoal. Do ponto de vista de Wilber, poderíamos dizer que a Respiração Holotrópica determina o nível do espectro que é mais eficiente para o atual crescimento. A função radar é como uma ferramenta de diagnóstico, altamente sofisticada, que instantaneamente localiza com precisão o problema ou potencial que está mais significativo e carregado emocionalmente. Como uma forma de triagem interna, a Respiração Holotrópica separa o que é o mais urgente. Alguns exemplos:

Uma pessoa acredita que precisa expressar a raiva que tem de sua mãe e tem falado sobre isso há anos, em terapia. Mas durante sua sessão holotrópica, ele revive um acidente de carro que ocorreu muitos anos atrás. Revivendo o momento do impacto, o terror súbito, a necessidade de gritar e o modo em que se congelou de terror, ele está apto a liberar seu grito daquele estado congelado. Isto libera a raiva dele.

Uma pessoa sente-se bloqueada em sua prática de meditação, está começando a desanimar-se, e pode desistir completamente de praticá-la. Durante sua sessão holotrópica, ela revive um momento de seu nascimento onde a passagem estava bloqueada, e entra em sofrimento fetal. Ela libera-se de seu trauma nos níveis físico e emocional e, então, descobre que sua concentração e habilidade de sentar-se calmamente em sua postura meditativa ficaram melhores.

Uma pessoa que tem usado drogas, de modo recreativo, está sendo oprimida por imagens místicas, e está, desesperadamente, tentando evitar uma admissão psiquiátrica. Durante sua sessão holotrópica, revive uma experiência de quase-morte, na infância, na qual ele "deixou" seu corpo. O trabalho, através desse trauma, auxilia a "aterrá-lo" física e emocionalmente, de novo, em seu corpo.

Uma pessoa que está em terapia há muitos anos, trabalhando em assuntos de abuso sexual, sente-se presa a um padrão de acusação. Em sua sessão holotrópica, encontra um anjo que abre seu coração. É completamente saturada de compaixão e torna-se apta a perdoar seu ofensor.

Nesses casos, trabalho intenso no nível errado do espectro seria ineficiente, podendo, na realidade, ser contraproducente. Seria muito mais simples convidar sua psique para escolher o nível apropriado para o próximo passo. 2. Cura: A Respiração Holotrópica seleciona a forma de prática mais apropriada às atuais necessidades do indivíduo.

Cada forma de terapia ou caminho espiritual tem sua lista de faça e não faça, e seu próprio método prescrito para o tratamento ou progresso espiritual. Na meditação, você sente-se absolutamente calmo e, na dança de transe, você se move até entrar em êxtase. Na terapia bioenergética, você expressa sua raiva, na loga kundalini você direciona essa energia internamente. Mas, a Respiração Holotrópica é extraordinariamente livre de métodos. Clientes são simplesmente encorajados a permitir o que quer que esteja emergindo, à medida que eles respiram mais profundamente e rapidamente. Eles são apenas "obrigados" a manterem seus olhos fechados, de modo que a experiência não seja projetada nos outros, e a permanecerem em seus colchonetes, de modo que possam ser mantidos em segurança. Não há limite de tempo, não há limite de ruído, não há regras de postura ou dieta, não há hierarquia institucional, nem guru, nem texto sagrado, nem código de vestimentas. Se a experiência interna desejar, clientes podem gritar, chorar, cantar, rezar, regredir à infância, falar em línguas, meditar, assumir posturas iogues, gargalhar, bocejar, deixar seus corpos, entrar em seus corpos, socar o travesseiro, tremer, transpirar, girar – a lista é infundável. É permitido, ao mecanismo interno de cura, fazer o que quer que seja necessário para a cura e transformação do indivíduo, ditando a verdadeira forma de prática ou terapia, sem a imposição da estrutura acadêmica de alguém, background cultural ou crenças religiosas. A sessão de Respiração Holotrópica fornece um espaço físico e emocional no qual se encoraja às dimensões mais profundas de nosso ser a realizarem sua mágica. A verdadeira maneira e o método de transformação são escolhidos pela experiência emergente.

Poderíamos dizer que o próprio Espírito escolhe, por si mesmo, a forma e o método da sua evolução.

3. Prescrição: A Respiração Holotrópica dirige um cliente para as formas de auto-exploração que serão mais eficientes fora da experiência holotrópica.

A Respiração Holotrópica fornece uma prescrição para outras formas de cura. Neste sentido, é como um ato completo de receita. Se você está confuso sobre qual terapia ou prática espiritual seguir, simplesmente, obtenha acesso a um profundo estado incomum de consciência e veja o que emerge naturalmente. Um cliente descobriu-se vacilando entre um compromisso com o T'ai Chi, hatha ioga ou meditação zen. Porém, após uma série de sessões holotrópicas seu caminho ficou claro, pois seu corpo, espontaneamente, entrou em posturas iogues, as quais eram acompanhadas de cura física e insight espiritual. Ela se comprometeu com uma prática formal de hatha ioga. Outra pessoa descobriu que, apesar de sua intensa busca espiritual, as suas sessões holotrópicas focaram em apenas uma parte de sua infância. Isto foi uma importante "prescrição" para fazer algum trabalho com a criança interna, ou psicoterapia de apoio, fora das sessões. Nesse sentido, a Respiração Holotrópica não é simplesmente um dos muitos "milhares de caminhos maravilhosos", mas é um meta-caminho, uma clearing house⁴ pós-moderna para tudo, do biofeedback⁵ e psicanálise, aos Alcoólicos Anônimos e regressão a vidas passadas, até a dança Sufi e kriya yoga. Estas terapias adicionais podem ampliar a prática da Respiração Holotrópica, até, talvez, a dinâmica interna mudar e uma diferente forma de prática ser "prescrita".

Uma grande experiência de tudo

Grof reconhece a importância de se trabalhar através de todos os níveis da consciência. A partir de extensa observação clínica, descobriu um extraordinário fenômeno que é consistente com o conceito de espectro de Wilber. Grof percebeu que os conteúdos de um indivíduo estão agrupados junto a certos temas. Eles são padrões comuns ligando os conteúdos emocionais de alguém a seus problemas físicos, à dinâmica do nascimento e às profundas questões espirituais universais. Grof chama estas ligações ou cadeias de "sistemas de experiências condensadas" ou COEXs, para abreviar.

Aqui está uma forma pela qual um COEX pode emergir em uma série de sessões de Respiração Holotrópica: Samantha sofreu a maior parte de sua vida de persistentes infecções de garganta. Emocionalmente, ela sentia-se inibida de se expressar. Durante sua primeira sessão de Respiração Holotrópica, lembrou-se de um professor

de música, da escola fundamental, que brutalmente disse a ela que "não poderia cantar uma só nota". Em outra sessão, emergiu um incidente da infância, no qual seu irmão tentou estrangulá-la. Ao reviver isto, ela gritou insistentemente – liberando tensão muscular mantida, por muito tempo, em sua garganta. À medida que o processo aprofundou-se nas sessões subseqüentes, ela vivenciou um momento de seu nascimento, no qual o cordão umbilical estava ao redor do seu pescoço. Percebeu que, num nível profundo e inconsciente, sempre confundiu o caminho para emergir e ser livre com uma sensação sufocante de ameaça à vida. Quando o processo dela aprofundou-se ao nível transpessoal, ela reviveu uma vida passada, como um homem que foi decapitado, devido às suas convicções religiosas. E então, um dia, ela teve uma mudança, num nível inteiramente simbólico. Vivenciou a si mesma como um cisne, cantando enquanto morria. Pela primeira vez em sua vida, teve uma imagem de cantar enquanto morria, ao invés de cantar ou morrer. Nessa sessão, ela sentiu sua voz ser devolvida a ela e seu medo da morte foi reduzido. Tendo liberado tanto medo e tensão, em sua garganta, através desse processo, ela agora, raramente, tem uma infecção de garganta.

De acordo com Grof, COEXs são finalmente resolvidos quando eles forem tratados em todos os níveis (5). Esta visão abrangente oferece esperança àqueles obstinados buscadores, que tem passado através de grupos de encontro e renascimento, psicanálise e cogumelos mágicos, mas tem descoberto, que os mesmos velhos problemas continuam ressurgindo. A estas almas muito cansadas, a Respiração Holotrópica oferece a possibilidade de que outras dimensões da psique e outras formas de liberação irão dar a solução, quando acessadas.

A experiência mais transformadora pode ter estado bem ali o tempo todo, esperando somente a humildade do ego, a liberdade do método e a abertura e segurança do setting⁶.

Mais espetacularmente, na Respiração Holotrópica, podemos ter experiências que tocam em vários níveis do espectro, de uma só vez, ou mesmo, englobam o espectro inteiro. É comum para os indivíduos ter uma profunda realização espiritual concomitante a uma importante liberação física. Nessa experiência espontânea, nós também nos alertamos que todos os níveis do Ser estão profundamente entrelaçados. Bem antes de nossa jornada, antes de termos solucionado todos os nossos problemas, ou nos unido ao Divino Infinito, vivenciamos um despertar cada vez mais profundo – nas tramas do nosso Ser e nas fibras de nossos corpos – na união da Criação.

O envolvimento completo do espectro

Ken Wilber é reconhecido pela unificação de Freud e Buda, criação de uma visão integral que expande o passado e o futuro da consciência, e mais. E a Respiração Holotrópica, livre para serpentear por toda parte e em qualquer lugar através do espectro, nos traz diretamente para as fronteiras da nossa evolução. Isto requer apenas que nós nos inclinemos na direção da verdade que emerge aqui e agora, nos alcances mais profundos e distantes do presente momento. Com uma abertura sem precedentes – na teoria e no método – ele abarca todas as antigas formas de adoração e todos os meios modernos de crescimento pessoal, e até mantém espaço para aqueles caminhos a serem inventados. Através disto, nós podemos obter acesso ao completo espectro da consciência, a todas as magníficas dimensões do Ser, e podemos viajar junto a qualquer e a todas as maravilhosas terapias e processos, objetivando sempre, incansavelmente, um objetivo único e integral.

Notas finais

(1) Um caminho verdadeiramente integral, sustenta ele, também incluiria o interno (interior) e o externo (exterior) de tudo, bem como os aspectos culturais e sociais de cada nível. Seguindo sua argumentação na citação, estou aqui simplificando seu trabalho.

(2) Wilber, K. (1997.) "A Ticket to Athens", uma entrevista em Pathways: A magazine of psychological and Spiritual Transformation.

(3) Wilber, K. et. al.(1986.) Transformations of consciousness. Boston: Shambhala. 144-146.

(4) Wilber, K. (1997.) The eye of the spirit. Boston: Shambhala. 165.

(5) Na versão do Espectro de Grof, esses níveis são o sensorial, o inconsciente pessoal, o perinatal e o transpessoal.

Referências

Grof, S. (1992). The holotropic mind. Harper SanFrancisco.

Grof, S. (1988). The adventure of self-discovery. State University of New York Press.

Wilber, K. (1993). The spectrum of consciousness. Quest Books.

Wilber, K. (1996). A brief history of everything. Shambhala Publications.

Notas dos Tradutores

Dicionário referência: Webster's Seventh New Collegiate Dictionary – Merriam Company, Springfield, Massachusetts, U.S.A. 1970.

1 "Tornando-me Eu"

2 Prática de correr em ritmo suave.

3 centering: traduzido para o português por concentração pelos tradutores.

4 Literalmente "casa de esclarecimento, de compensação": (a) um estabelecimento mantido por bancos para assentamento de avaliações e reivindicações mútuas. (b) uma agência central para coleta, classificação e distribuição, especialmente de informação.

5 Bio-retro-alimentação.

6 Na Respiração Holotrópica, o termo "setting" refere-se ao meio ambiente real, físico e interpessoal, as circunstâncias concretas nas quais é realizado o trabalho.