

# Alguns Assuntos Críticos à Respiração Holotrópica de Stan e Christina Grof Uma Discussão entre Wilfried Ehrmann, PhD e Stan Grof, MD, PhD

Tradução de Álvaro Jardim



Wilfried Ehrmann

## 1. Integração

Pergunta de Wilfried: O assunto da integração, no que diz respeito ao material que emerge, não é tratado com minúcias na teoria e prática da Respiração Holotrópica (doravante RH). Quando se torna compreensível, que o trabalho interpretativo seja omitido, no que diz respeito à experiência do cliente, não obstante, há muito mais perguntas que são deixadas em aberto. Uma delas se refere às experiências desestabilizantes, que a respiração forçada pode facilmente trazer à tona. Como podem estas experiências ser trazidas e conectadas em harmonia dentro de uma estrutura?

Resposta de Stan: Concordo com você que na RH, bem como em algum outro trabalho com estados incomuns de consciência, a integração da experiência é um assunto crítico. O ponto em que eu não poderia concordar é que a questão da integração não tem sido adequadamente encaminhada na literatura da RH ou em nosso treinamento. O fato de nós evitarmos interpretação convencional, por causa de sua arbitrariedade e dependência das escolas de facilitadores, não significa que não estamos conscientes da necessidade de facilitar integração de experiências poderosas. Você poderia, certamente, encontrar passagens dedicadas a esse importante problema, em meus mais recentes escritos sobre terapia psicodélica, bem como nos mais antigos sobre a RH, mais recentemente, em meu livro *Psicologia do Futuro*.

Tentarei, neste ponto, brevemente resumir os mais importantes princípios envolvidos, como eu os vejo. Primeiro, direcionarei este assunto em relação aos workshops da RH (onde a RH é utilizada num contexto de grupo) e, posteriormente, farei alguns comentários adicionais sobre o uso clínico da RH, na terapia de sérias desordens emocionais e psicossomáticas. Os fatores facilitadores da integração iniciam sua função antes da sessão de RH; minuciosa preparação teórica, contato bem estabelecido com os facilitadores e desenvolvimento da confiança no grupo são de importância crítica. Durante a sessão de RH, a manutenção da experiência internalizada, o sentido de segurança, dando atenção focada para o emergente material inconsciente, e boa vontade para expressar completamente as emoções emergentes e energias físicas são pré-requisitos para uma boa integração.

Para ajudar a melhor integração possível da experiência, os facilitadores e sitters\* têm que estar com o respirante enquanto ele ou ela está em processo e têm experiências incomuns. Para o estágio terminal da sessão, temos desenvolvido especificamente uma certa espécie de trabalho corporal focado, que pode grandemente ajudar no sucesso pleno da completude da sessão. Ela é projetada para liberar emoções e energias físicas que foram ativadas, mas não resolvidas apenas pelo trabalho de respiração. O contato íntimo com a natureza pode também ter um efeito de base e calmante e ajudar a integração da sessão. Particularmente efetiva neste ponto é a exposição à água, tal como estar em uma banheira quente ou nadar em uma piscina, um lago ou no mar. Posteriormente, o trabalho com mandalas e o compartilhar em grupo pode ser inestimável. Evitamos interpretações, mas os facilitadores, freqüentemente, usam outros métodos – não considerando patológica e validando a experiência, encorajando e apoiando comentários, nutrindo o apoio do grupo, dançando de forma expressiva, etc.

Nos dias seguintes a sessões intensas, que envolveram uma maior abertura ou passagem emocional, uma ampla variedade de abordagens completares pode facilitar a integração. Entre elas estão discussões sobre sessões, com um facilitador experimentado, tomando nota dos conteúdos da experiência ou desenhando mais mandalas. Bom trabalho corporal com um profissional que permita a expressão emocional, sacudindo, nadando e outras formas de exercício físico ou expressivas danças podem ser muito úteis, se a experiência holotrópica liberta excesso de energias físicas, previamente mobilizadas. Uma sessão de Gestalt terapia ou jogo de areia junguiano de Dora Kalff pode ser de grande ajuda em insights refinados dentro da experiência holotrópica e na compreensão de seus conteúdos.

Quando as sessões são utilizadas para terapia no contexto clínico, a abordagem de grupo somente pode ser usada em clientes cujos problemas emocionais permitam a eles se alternarem no papel de sitters. Por outro lado, ela é necessário para conduzir sessões individuais privativas. Em trabalho clínico, tanto individual como em grupo, o terapeuta empregaria um tempo adicional com seus clientes. Sessões experienciais

seriam complementadas pelas entrevistas terapêuticas, ajudando os clientes a integrar as experiências das sessões dentro de sua vida diária e traçar a estratégia para a próxima sessão de RH. No entanto, esse trabalho seria igualmente informado pelos princípios e estratégia da terapia holotrópica (como o descrevi em Psicologia do Futuro) e não envolveria o uso de interpretações. Novamente, a razão para isso é, por um lado, a absoluta arbitrariedade de “interpretações”, refletindo as bases específicas de escolas (o mesmo conteúdo interpretado de muitas diferentes maneiras, dependendo do treinamento do terapeuta) e, por outro, o fato que nela, não existe prova de que há uma correlação entre o conteúdo das interpretações e os resultados clínicos. Os resultados terapêuticos parecem ser classificados relativamente de modo igual entre as escolas, dependendo mais das qualidades pessoais dos terapeutas do que da “exatidão de suas doutrinas teóricas refletidas em suas interpretações”.

## 2. A indução de experiências “espetaculares”.

Pergunta de Wilfried: Se a discussão introdutória, para uma experiência de trabalho de respiração na RH, cobrir extensivamente a conformidade da ocorrência do transpessoal ou de experiências “espetaculares”, como Stan Grof as descreve, em suas numerosas publicações, ela está apta a induzir a experiência naquela direção. Pode, portanto, acontecer que essas experiências incomuns (ou interpretações subjetivas das experiências) sejam produzidas em uma atmosfera altamente carregada de um grupo de respirantes holotrópicos, enquanto há falta de provas, se essas experiências têm ou não um valor terapêutico.

Resposta de Stan: A referência às experiências perinatais e transpessoais como “espetaculares”, como você apenas referiu, reflete uma forte tendência cultural e profissional. Eu tenho uma amiga maravilhosa, Jane Middleton-Moz, que é meio nativa americana; ela me critica por usar o termo “estados incomuns de consciência”. Ela acha que combina melhor o termo “estados alterados” o qual, atualmente, tenho aversão. Ele tem um sabor pejorativo e envolve um julgamento negativo sobre o valor ontológico e relevante dessas experiências (eu sempre penso sobre o uso da palavra “alterado” em medicina veterinária quando o ouço). Sugere que há uma “maneira normal” de experienciar nos próprios e o mundo e que o que está fora daquela ordem é um produto da doença mental, causada por algum desconhecido processo patológico no cérebro, ainda a ser identificado pela ciência materialista monística. Jane continua me dizendo: “Stan, eu não compreendo porque você usa o termo “estados incomuns”? Para meu povo, essas experiências são parte do espectro normal da experiência humana!” Então, como você vê eu sou criticado de ambos os lados – por um lado por ser excêntrico e exótico e por outro lado, por ser tão conservador.

Quarenta e cinco anos de trabalho com “estados incomuns” (como descrevi em *Psicologia do Futuro*, estou atualmente utilizando para esses estados o termo “holotrópico”) têm me convencido, que a verdade nesse caso é estar do lado dos nativos americanos (e, do mesmo modo todas as culturas antigas e pré-industriais) e não do lado da corrente da psiquiatria e psicologia ocidentais. Eu tenho visto numerosos exemplos do extraordinário poder de cura das experiências perinatais e transpessoais, e, também, ocorrer em pessoas em nosso treinamento e workshops. A psiquiatria tradicional teria que expandir vastamente seus horizontes e aceitar a existência desses fenômenos “anômalos”. E, para a outra parte da sua questão, a possibilidade de experiências direcionadas dos participantes, por uma entusiasmada conversa para o reino “espetacular”, é atualmente mínima. Temos repetidamente visto pessoas que desejam atingir aqueles reinos, para experienciar morte-renascimento psicoespiritual, memórias cármicas ou encontros com seres arquetípicos porque leram sobre eles e são incapazes de alcançá-los. A experiência os coloca num armamento físico, num confronto com raiva, ou na morte de suas mães. Em estados holotrópicos, vivenciamos o que é preciso, e não o que desejamos.

### 3. Desvantagens da RH ao ser limitada a um contexto de grupo.

Pergunta de Wilfried: A RH é, para a maior parte, limitada ao processo de grupo onde, como todos conhecemos, o modo e a abordagem são facilmente comunicados entre os membros e são altamente influentes. O formato da RH não se adapta facilmente às sessões individuais, isto é, às sessões com somente uma pessoa e o facilitador. Por isso há um perigo da RH se tornar parte da cultura do workshop, onde as pessoas vivem de um alto nível experiencial para outro, isoladas, e essas experiências perdem seu efeito um tanto rapidamente, após o término do grupo.

Resposta de Stan: Não é, realmente, verdade que o formato da RH não se adapta, facilmente, às sessões individuais. Como mencionei anteriormente, a RH pode e tem sido usada, em um número de ocasiões, em sessões individuais. No entanto, exceto no contexto clínico, onde há boas razões para isso, essa não é a mais efetiva maneira de utilizá-la. O contexto de grupo oferece algumas vantagens muito significativas. A mais óbvia é a questão da economia. Enquanto você planejaria três horas de seu tempo para uma sessão individual de RH, Christina e eu fizemos o trabalho, nos dias iniciais, em Esalen e outros lugares, com até 36 participantes, no workshop. Posteriormente, em grandes grupos internacionais (o maior deles, em Santa Rosa e em Praga, tivemos acima de 300 participantes), temos utilizado um facilitador treinado para cada cinco duplas. Nossa experiência tem sido que sitters não treinados podem, geralmente, apoiar efetivamente o processo dos respirantes, durante a maior parte do tempo. Facilitadores treinados são necessários somente quando as situações, durante as sessões, requerem habilidades especiais ou, no período final das sessões, quando o trabalho corporal é conduzido.

Uma sessão individual, em que as últimas duas horas seriam mais longas que a média (a qual pode acontecer), derrubaria completamente a agenda de um terapeuta individual, a menos que o cliente fosse o último do dia, ou até mesmo nesta situação. Esta situação não traria problemas no grande grupo, considerando o número de respirantes envolvidos; a provisão para esse acontecimento seria construída dentro do formato do workshop. A atmosfera das sessões de grupo tem um efeito catalítico muito forte e parece ser condutivo para experiências muito mais intensivas do que nas sessões individuais. Desse modo, esses eventos de grupo são muito similares aos rituais aborígenes. O uso de poderosos sistemas de música, a atmosfera excitante e o efeito contagiante do processo emocional de outros faz este contexto particularmente efetivo. Quando tanto está acontecendo, é fácil participar, enquanto na sessão individual, o respirante é muito mais autoconsciente.

Um aspecto do trabalho, no contexto de grupo, que merece especial atenção é a experiência dos “sitters”<sup>3</sup> (coloquei este termo entre aspas, já que ele não captura, adequadamente, a função dos parceiros; mas não temos ainda encontrado um melhor). Os participantes disseram-nos, repetidamente, que a experiência de ser um “sitter” foi muito significativa e profunda, para eles. Eles indicam que têm aprendido bastante com esta experiência, ajudando-os, significativamente, em seus próprios processos. Um reflexo disto está no fato de uma proporção impressionante, daqueles que participaram de workshops de RH, ficou tão mobilizada pelas suas experiências em sessão, que eles, realmente, decidiram se envolver no treinamento, para se tornarem facilitadores.

Uma outra vantagem é o compartilhar em grupo das experiências. Se o terapeuta não julga ou não rejeita os respirantes individuais para as experiências que eles próprios consideram altamente desagradáveis (p. ex. episódios violentos, conteúdos sexuais explícitos, etc.), isto é freqüentemente atribuído ao treinamento profissional especial do terapeuta. O próprio material continua a ser considerado ofensivo e abominável. Se a situação dos participantes não mostra julgamento e continua sendo amorosa e apoiadora, isto pode prover uma poderosa experiência corretiva. Na oportunidade, permite aos pares serem mais abertos e honestos, em relação aos seus próprios segredos mais profundos. Auxilia a criação de uma atmosfera no grupo, a qual torna óbvio aos participantes compartilharem problemas, comuns às espécies humanas. Isto acontece quando há um efeito muito libertador. Em adição, em muitas instâncias sociais, o contato entre os participantes continua, após a sessão, e leva a um trabalho de rede nacional e internacional, provendo importante apoio emocional, filosófico e espiritual. Assim, o efeito das experiências da RH se estende longe, além do “alto” (ou “baixo”) da própria sessão e não conduz para a subcultura de indivíduos isolados, que estão emocionalmente dependentes das experiências ocasionais “espetaculares”.

4. A RH mal usa as possibilidades do relacionamento terapêutico.

Pergunta de Wilfried: A RH mal usa as possibilidades do relacionamento terapêutico que, segundo a pesquisa científica na psicoterapia é o principal fator de cura de qualquer terapia (cf. Moeller, 2000, p. 59). Ao contrário, o papel do terapeuta é reduzido a um mínimo, no caso ideal: “No caso ideal, uma sessão holotrópica requer um mínimo de intervenção do terapeuta. Sua tarefa principal é observar o processo e manter atenção à rápida e efetiva respiração”. (Grof 1987, p. 252)

Resposta de Stan: A passagem que você cita é relacionada ao curso da própria sessão holotrópica. A ênfase na RH é, inequivocamente, sobre a internalização do processo e orientação interna. Como mencionei anteriormente, isto elimina a arbitrariedade da intervenção terapêutica, refletindo o treinamento do terapeuta e a tendência pessoal. O que a literatura na terapia verbal enfatiza é a qualidade da relação terapêutica, não o conteúdo das interpretações ou especificidades das técnicas; esse variar amplamente de escola para escola e não poder deste modo ser um fator crítico em cura – os relacionamentos com os facilitadores, com os sitters e com outros membros do grupo. O desenvolvimento rápido do forte vínculo é um dos mais impressionantes fatores do trabalho com estados holotrópicos. O antropólogo americano Victor Turner escreveu que o tempo de compartilhamento, em eventos rituais dessa espécie, facilita poderosamente a forma do que ele chamou “*communitas*”, conexão emocional profunda, o senso de comunidade. E que é um fator de cura muito poderoso. Deveríamos, também, não esquecer um outro importante elemento na RH – o uso de contato físico apoiador dirigido a prover satisfação de necessidades anaclíticas e experiência interpessoal corretiva, num nível pré-verbal muito profundo. Esse é um tópico que poderia requerer discussão especial.

##### 5. Abstenção de interpretação.

Pergunta de Wilfried: Com respeito à abstenção de interpretação, a regra é que os facilitadores não deveriam interpretar as experiências, durante o compartilhamento em grupo, após o término da experiência da respiração. A explanação é aquilo que pode inibir o processo do respirante de, mentalmente, filtrar a experiência para ele/ela mesma, e que removeria o poder transformador da experiência. Esta idéia é importante e deveria ser considerada, em algum processo profundo de auto-exploração. Não obstante, pode ser importante, em muitos casos, oferecer apoio ao cliente, no que diz respeito à integração, especialmente, quando a experiência for intensa e espetacular, porque as experiências como estas podem ter efeitos desconcertantes, em diferentes graus. Quando o cliente e o terapeuta compartilham uma busca comum por significado, um importante apoio é provido para transferência da experiência, dentro da realidade ordinária.

Resposta de Stan: Eu penso que tinha dito bastante sobre o problema da interpretação psicológica e sua natureza caprichosa. Concordo com você, no geral,

que é importante oferecer aos clientes apoio, no que diz respeito à integração e ajudá-los com a transferência da experiência dentro da realidade ordinária. Também acredito que o cliente e o terapeuta devem compartilhar uma busca comum de significado. Mas estou convencido que há muito melhores meios para conseguir estes objetivos do que interpretando.

Isto é particularmente verdadeiro, se o terapeuta tiver uma estrutura conceitual estreita, limitada à biografia pós-natal e ao inconsciente individual freudiano, a qual domina, atualmente, a corrente da prática psicoterapêutica. Nesse caso, as interpretações poderiam ser de fato seriamente enganadoras, porque não reconheceriam as experiências perinatais e transpessoais como fenômenos *sui generis*. O terapeuta tenderia a vê-los como eventos, que poderiam ser compreendidos em termos biográficos ou mesmo os confundiria como produtos de um processo psicótico, para o qual não haveria interpretação psicológica e, portanto, deveriam ser evitados.

Isto nos trás de volta à nossa discussão prévia sobre “experiências espetaculares”. Se o trabalho de respiração usa uma ampla cartografia da psique, os participantes têm, a priori, uma estrutura conceitual, dentro da qual as experiências, em sua maioria, que seriam consideradas de outra maneira “espetaculares”, são vistas como constituintes normais da psique humana. Esta perspectiva é também compartilhada pelos facilitadores e o restante dos membros do grupo, situação que é similar àquela dos participantes em rituais nativos. Sob aquelas circunstâncias, “as experiências espetaculares” produzem um sentido de espanto e de numinosidade, melhor do que causar alvoroço emocional, quebras conceituais e confusão.

6. A RH tem uma atitude não crítica em direção ao conceito de “Curador Interno”.

Pergunta de Wilfried: Para mim, a RH parece ter uma atitude não crítica para o conceito do “curador interno”. Ela diz que carregamos uma autoridade interna que controla o ritmo e os temas, no que diz respeito ao crescimento de nossa alma. Em uma sessão de respiração, esta autoridade hipotética é responsável no sentido de que somente o material, que pode ser integrado, emerge. O benefício desta idéia, como uma sugestão, é inquestionável, porque, provavelmente, ela inspira nos respirantes sentimentos de segurança e confiança, e reduz, assim, a probabilidade das experiências, que não podem ser integradas emergirem. Não obstante, este conceito pode ser mal empregado, quando a responsabilidade do instrutor do grupo é espelhada de volta aos participantes, no que diz respeito a seus curadores internos. Se houver uma experiência que seja difícil de integrar, toda a idéia, que “isto era o que o curador interno desejava”, é demasiado facilmente disponível.

Resposta de Stan: Quando falamos sobre o fato que os estados holotrópicos dos vários tipos (a iniciatória crise dos xamãs, as experiências psicodélicas, a respiração

holotrópica, as emergências espirituais, etc.) mobilizam “o curador interno”, uma inteligência intrínseca da psique que guia o processo, não significa que há uma garantia absoluta da segurança e do sucesso do processo, sob todas as circunstâncias. Embora o processo tenha um forte potencial de cura e um sentido geral para a saúde, o resultado final é, ainda, co-determinado por um número de variáveis internas e externas – a habilidade do assunto de render-se a ele ou, inversamente, a resistência a ele, o set e o setting, a qualidade do sistema de apoio, os determinantes culturais, etc.

Por exemplo, em culturas nativas é compreendido que a crise xamânica reflete o mais alto chamado e nele está sua natureza curadora e benevolente. O mesmo é verdadeiro sobre o despertar da Kundalini, como é descrito na literatura iogue. Ao mesmo tempo, é bem conhecido que estes processos podem causar, sob certas circunstâncias, consideráveis problemas para os experienciadores\*. Ambos, o saber xamânico e a literatura iogue enfatizam que pode ser muito perigoso resistir ao processo. Não é incomum, que sérios problemas, incluindo episódios psicóticos, ocorram durante intensas práticas espirituais, com ou sem exercícios respiratórios, como por exemplo, em sesshins Zen, em retiros Vipassana, na oração cristã, nos zikers do Sufi, etc.. Até onde a prática psicoterapêutica diz respeito, houve exemplos, onde o colapso emocional ocorreu, em contextos que não envolveram nenhum exercício de respiração – durante a psicanálise tradicional, em oficinas de Gestalt, no curso de treinamento de EST, etc..

Em algum tipo da atividade humana, há um determinado elemento de risco e isto é verdadeiro para a psicoterapia, bem como para a prática espiritual. Nós podemos tentar nosso melhor, para reduzir este risco a um mínimo, mas nós nunca podemos oferecer uma promessa de segurança absoluta. Haverá sempre os fatores que estão além de nosso controle. Os problemas, com a integração de uma sessão particular assim, não deveriam ser unicamente responsabilizados sobre o curador interno ou, inversamente, ser visto como falha dos facilitadores. Tanto quanto no que diz respeito aos facilitadores, deveríamos examinar se eles fizeram o melhor que poderiam, sob tais circunstâncias. Nem o curador interno, nem o melhor facilitador podem garantir que nenhum problema emergirá sempre.

7. O formato dentro da RH é relativamente inflexível, enquanto seus elementos individuais têm sido usados flexivelmente, em outros contextos.

Pergunta de Wilfried: O formato da RH é relativamente inflexível. O processo da respiração dura pelo menos três horas e, depois, é o momento para a pintura da mandala. Isto significa que a metade do dia é requerida para uma sessão de RH. Após as mudanças das duas sessões, há um compartilhar em círculo. Assim então, geralmente, são necessários de três a quatro dias de seminário para duas sessões de respiração. Este formato pode ser justificado pela intensidade das experiências, que



necessitam muito tempo para a integração. Não obstante, não é compreensível porque um tempo mais curto, para a respiração, não pode também ser apropriado. Nós sabemos do trabalho prático, que os elementos principais da RH podem ser usados em outros formatos com sucesso, por exemplo, em sessões de uma a uma hora e meia. Este fato não é refletido nas publicações da RH.

Resposta de Stan: Antes que eu responda a esta pergunta, eu gostaria de dirigir-me a o que você disse sobre o tempo necessário, para experiências da RH. É importante fazer uma distinção entre um seminário introdutório, que envolve muitas pessoas, as quais são novas para o procedimento e precisam preparação teórica minuciosa e prática. Para esta finalidade, necessitamos, no mínimo, dois dias (geralmente a noite de sexta-feira, o sábado, e a manhã de domingo). Pessoas que estão familiarizadas com o encontro do trabalho de respiração, apenas para as sessões de RH e o compartilhar, o qual toma consideravelmente menos tempo; duas sessões e o compartilhar podem, facilmente, ser feitas em um dia.

E agora a sua pergunta. Estou ciente que há algumas abordagens usando a respiração no contexto de sessões, que são, consideravelmente, mais curtas do que aquelas da RH. Entretanto, estão usando, geralmente, as estratégias que são mais conservadoras, por exemplo, combinando este trabalho com o diálogo terapêutico e orientação, monitorando o processo e controlando a intensidade e a forma da respiração, etc.. Isto é, freqüentemente, associado a uma tendência a evitar as áreas de experiências, que aparecem demasiado intensas e perigosas. Entretanto, a existência de tal material no inconsciente (por exemplo, o trauma do nascimento, as memórias próximas de afogamento, o arquétipo demoníaco, etc.), realmente, tende a ser a principal fonte de muitos clientes de problemas emocionais e psicossomáticos. Eles não podem ser trabalhados completamente em pequenas prestações de experiências mais superficiais e menos intensas.

Quando permitimos que as experiências apareçam completamente, temos que continuar este trabalho até que ele se complete; não podemos estabelecer limites na duração da experiência. Eu penso que, minhas idéias e estratégia, a este respeito, têm sido fortemente influenciadas pelo tempo de trabalho com psicodélicos, onde elas não poderiam determinar e controlar quão profunda a experiência deveria ir e como ela deveria ser. E este é o ponto onde eu repetidamente observei que, as experiências que, à primeira vista, parecem muito perturbadoras e perigosas são aquelas que são seguidas pela mais profunda cura, quando são suportadas apropriadamente e integradas (por exemplo, revivendo um nascimento difícil). Evitando confronta-las e mantendo o foco em áreas "seguras" no inconsciente, seria, então, contraproducente e o set limitaria o grau e a profundidade de cura, que poderia ser conseguida.

8. A respiração tem um insignificante papel na RH.

Pergunta de Wilfried: A respiração tem um papel insignificante na RH. Ela é principalmente usada como uma ignição inicial ou catalisador para a experiência, sendo seu papel o de induzir um transe, tal como um estado alterado de consciência, que permitirá relevantes experiências. Uma vez que o transe é induzido, à respiração não é dada importância adicional. A RH, conseqüentemente, está somente ensinando como aprofundar e acelerar a respiração. Outras possibilidades terapêuticas relacionadas à potência e variabilidade da respiração e, especialmente, seu refinamento são negligenciados. Estamos assim habilitados a perguntar se a RH é um trabalho de respiração em tudo.

Resposta de Stan: A situação, em relação à teoria e prática da respiração, é similar à situação no mundo da psicoterapia, que discutimos, anteriormente. Há muitas escolas usando a respiração para cura, finalidades terapêuticas e espirituais e, cada uma delas, ensina algo diferente. Atrás de cada uma delas, geralmente, está uma convicção implícita que sua técnica particular é a maneira correta. O fato é que você pode fazer muitas coisas diferentes com sua respiração e ela mudará sua consciência.

Sabemos, há séculos, que é possível influenciar a consciência pelas técnicas que envolvem a respiração. Os procedimentos, que têm sido utilizados para esta finalidade, pelas várias culturas antigas e não Ocidentais, cobrem uma muito ampla escala de interferências drásticas com a respiração, para exercícios sutis e sofisticados de várias tradições espirituais. Assim a forma original de batismo, praticada pelos Essênios, envolvia a submersão forçada do iniciante sob a água, por um prolongado período de tempo. Isto resultava em uma experiência poderosa de morte e renascimento. Em alguns outros grupos, os neófitos eram meio sufocados pela fumaça, pelo estrangulamento, ou pela compressão das artérias carótidas.

As mudanças profundas na consciência podem ser induzidas por ambos extremos na taxa da respiração, na hiperventilação e na retenção prolongada da respiração, assim como usando-as em uma forma alternativa. Muitos métodos sofisticados e avançados deste tipo podem ser encontrados na antiga ciência indiana da respiração, ou nopranaayama. As técnicas específicas envolvendo intensa respiração ou retenção da respiração são também parte de vários exercícios na Kundalini ioga, Siddha ioga, o Vajrayana tibetano, a prática Sufi, a meditação Taoísta e Burmese budista, e muitas outras.

As técnicas mais sutis, que enfatizam uma consciência especial com relação à respiração, em particular as mudanças das dinâmicas respiratórias, têm um lugar proeminente no Zen Budismo Soto (shikan taza) e certas práticas taoístas e cristãs. Indiretamente, a profundidade e o ritmo da respiração começam profundamente influenciados por cada representação de ritual artístico, como o canto do macaco

balines ou Ketjak, a música da garganta esquimó de Inuit, o canto dos kirtans, dos bhajans, ou o canto Sufi.

Nas últimas poucas décadas, os terapeutas ocidentais redescobriram o potencial de cura da respiração e desenvolveram técnicas que a utilizam. Temos, nós próprios, experimentado, no contexto de nossos seminários mensais no Instituto Esalen, em Big Sur, Califórnia, as várias abordagens envolvendo a respiração. Estes incluíram ambos os exercícios respiratórios das tradições espirituais antigas, sob a orientação de professores indianos e tibetanos, e as técnicas desenvolvidas pelos terapeutas ocidentais. Cada uma destas abordagens tem uma ênfase específica e usa a respiração de uma maneira diferente. Em nossa própria busca por um método eficaz de uso do potencial de cura da respiração, nós tentamos simplificar este processo tanto quanto possível.

Nós chegamos à conclusão que é suficiente respirar mais rapidamente e mais efetivamente do que o usual e com plena concentração no processo interno. Ao invés da ênfase numa técnica específica de respiração, nós seguimos, até mesmo nesta área, a estratégia geral do trabalho holotrópico, para confiar na sabedoria intrínseca do corpo e seguir as dicas internas. Na respiração holotrópica, nós incentivamos as pessoas a iniciarem a sessão com uma respiração mais rápida e um tanto mais profunda, amarrando a inalação e a exalação em um círculo contínuo de respiração. Uma vez no processo, eles encontram seu próprio ritmo e maneira de respirar. Cada um dos participantes, em sessões de RH, usa a respiração de um modo diferente, mas seria um erro acreditar que, conseqüentemente, a respiração é irrelevante para esta abordagem.

Helen Bonny era a musicoterapeuta para o nosso programa de pesquisa psicodélica, em Maryland. Nos anos seguintes, ela mostrou que a música evocativa pode, sendo utilizada ou não, induzir poderosas experiências e ela desenvolveu o que chama imagem guiada com música (GIM). Muitos tipos de trabalho de respiração, incluindo o trabalho de renascimento clássico, usam a respiração sem música. A meditação Vipassana trabalha unicamente com uma certa qualidade de atenção. Na RH, estes três elementos são combinados e parecem potencializar uns aos outros.

\* sitter – costumamos traduzir este termo, para o português, como acompanhante ou testemunha, dando o sentido de acompanhante que testemunha o processo do respirante.

\*\* experienciadores – não existe esta palavra no dicionário Aurélio, mas costumamos utilizá-la quando nos referimos às pessoas que vivenciam uma experiência psíquica.

Entrevista extraída do “The Healing Breath”, a Journal of Breathwork Practice, Psychology and Spirituality. Volume 3, No. 3, September 2001.

General Editor: Joy Manné, Ph.D.

Esse artigo foi enviado por Stanislav Grof e com a sua permissão foi incluído neste website.