

## 12 Coisas Que Você Deve Saber Sobre A Respiração Holotrópica



Por Martin Boroson com Jean Farrell, Nienke Merbis,  
e Dara White  
Tradução de Álvaro Jardim

Muitas pessoas conhecem o Dr. Stanislav Grof como pesquisador pioneiro no uso clínico do LSD em psicoterapia. Outros o conhecem como fundador, com Abraham Maslow, do movimento conhecido como psicologia transpessoal. Ele é, na opinião de Ken Wilber, "sem dúvida o maior psicólogo vivo do mundo". Muitas pessoas também ouviram falar da técnica que ele desenvolveu com sua esposa, Christina Grof, chamada Holotropic Breathwork™.

A Respiração Holotrópica tem uma história complicada na Irlanda, com variações no processo oferecido sob vários nomes e, às vezes, na minha opinião, compreensão limitada da técnica adequada. O termo "Respiração Holotrópica" é uma marca comercial e somente aqueles treinados e certificados pelo Grof Transpersonal Training têm o direito de usá-lo. Mas na Irlanda, ouvi os termos "terapia holotrópica", "terapia Grof" e até "Groffing", e não está claro para mim o que realmente eram. Isso causou um mal-entendido generalizado sobre a técnica real, o que constitui uma boa prática e quando é recomendada. Mesmo sem essa história complicada, no entanto, uma técnica que é tão sutil e dramática quanto a Holotropic Breathwork™ está a um passo de ser mal compreendida. Neste artigo, pretendo corrigir alguns dos mal-entendidos mais comuns sobre a Respiração Holotrópica e ajudar a estabelecer as "melhores práticas" para profissionais, clientes e terapeutas que desejam encaminhar seus clientes para uma oficina holotrópica.

A Respiração Holotrópica™ refere-se a um processo no qual a respiração profunda e rápida, em um contexto de apoio, é usada como catalisador para a experiência de um estado não ordinário de consciência (NOSC). Pensa-se que esse estado de consciência seja inerentemente curativo e evolutivo, trazendo à tona quaisquer problemas que precisem ser abordados e ajudar o cliente a

resolvê-los de maneira criativa. A Respiração Holotrópica tem sido chamada de "meditação da força industrial".

Em uma Respiração Holotrópica, os clientes trabalham em pares, sendo um como o "respirante" e o outro como o "acompanhante". O respirante se deita em um colchão, enquanto o acompanhante garante que o respirante esteja fisicamente seguro e apoiado durante a sessão. As instruções para o respirante são simplesmente respirar mais fundo e mais rapidamente, mantendo os olhos fechados. Isso gradualmente provoca um estado não ordinário de consciência - como um sonho vívido - e o respirante simplesmente confia na sabedoria do que quer que surja. Os respirantes são livres para fazer qualquer movimento, mudar para qualquer postura ou emitir qualquer som que desejarem. A experiência é apoiada pela música, que começa com tambores ou similar à música de 'condução', atinge um crescendo emocional, transita para a música 'coração' e termina com música meditativa. As sessões estão programadas para durar três horas. Mais tarde naquele dia, ou no dia seguinte, o respirante e o acompanhante trocam de papéis. As sessões são seguidas por duas atividades opcionais: arte expressiva e compartilhamento de pequenos grupos. Os facilitadores estão sempre presentes para explicar o método, criar o ambiente seguro, apoiar o processo e trabalhar com as pessoas se elas tiverem alguma dificuldade.

1. A respiração holotrópica envolve drogas?

Não.

Grof foi um dos pesquisadores mais antigos e respeitados no uso clínico do LSD. Analista e psiquiatra freudiano, ele se convenceu de que o LSD tinha valor terapêutico como catalisador do potencial curativo do inconsciente. Grof conduziu o tratamento com LSD no Instituto de Pesquisa Psiquiátrica em Praga, de 1960 a 1967, e continuou esse trabalho na Universidade Johns Hopkins, Baltimore. Ele trabalhou com pacientes psiquiátricos, pacientes com câncer e viciados em drogas, bem como com artistas e cientistas que estavam curiosos sobre as dimensões mais profundas de suas mentes.

Na época, havia várias maneiras de trabalhar com o LSD, mas o método de Grof era notável pelo uso de um ambiente muito seguro e seu foco interno. Isso envolveu o paciente deitado com os olhos fechados, ouvindo música e sendo atendido o tempo todo por dois médicos. Assim, o foco estava na experiência interior, e não na experiência interativa ou psicodinâmica, e no acesso ao inconsciente experimentalmente, em vez de intelectualmente, verbal ou

analiticamente. Grof observou e relatou benefícios terapêuticos notáveis para seus pacientes nesse processo. Além disso, ele percebeu que esses estados de consciência não eram tão incomuns quanto pareciam: a maioria das culturas pré-industriais tinha alguma maneira culturalmente sancionada de entrar nesses estados, periodicamente, para promover a cura ou encontrar a sabedoria, usando coisas como percussão natural, psicodélicos, meditação ou jejum como catalisador.

A pesquisa clínica de Grof sobre o LSD foi extremamente promissora, mas devido ao uso na rua do medicamento e sua promoção por figuras menos sóbrias como Timothy Leary, o uso não clínico do medicamento foi banido nos EUA em 1967 e a pesquisa clínica terminou em 1975. Então, voltou sua atenção para outros métodos de indução de um estado de consciência não comum e decidiu usar a respiração profunda e rápida. Esta é a base da Holotropic Breathwork™. Embora a Respiração Holotrópica tenha algumas das semelhanças, na definição e na intenção, do trabalho de Grof com o LSD, uma sessão de Respiração Holotrópica absolutamente não envolve drogas. Como em muitas formas de yoga, ele é alimentado pela simples respiração, a um nível controlado pelo cliente.

## 2. O facilitador é um curador?

O princípio primário da Respiração Holotrópica é que a cura vem de dentro do cliente. No modelo holotrópico, isso é levado a um nível de confiança sem precedentes. Facilitadores não são considerados curadores ou mesmo terapeutas. Em vez disso, eles são mais como parceiros, para apoiar um processo que possui uma sabedoria inerente. Facilitar uma oficina de Respiração Holotrópica é uma prática intensa em "não saber". Lembro-me de Grof dizendo que a razão pela qual o treinamento leva no mínimo dois anos para ser um facilitador é que leva pelo menos dois anos para perceber o quão pouco você sabe.

Grof acredita que existe uma função interna de 'radar' na psique que, quando tem a oportunidade, pode escolher a experiência mais relevante que precisamos, naquele momento, para nossa evolução. [1] Ninguém pode saber o que é essa experiência, antecipadamente. Por exemplo, considere um cliente preso a um padrão de raiva da mãe: qual seria a melhor receita para ela? Um terapeuta bioenergético pode incentivá-la a expressar sua raiva. Um professor budista pode incentivá-la a praticar a compaixão. Um junguiano pode incentivá-la a dialogar com a imagem de sua raiva. Um iogue da Kundalini pode incentivá-la a canalizar a raiva para uma forma superior. Mas um facilitador da Respiração Holotrópica diria simplesmente: "continue respirando e descubra o que está surgindo para

você". A resposta é específica para o cliente e para o tempo.

É sempre tentador pensar que "sabemos melhor". Isto é particularmente verdade para qualquer pessoa nas profissões de ajuda. Mas o facilitador da Respiração Holotrópica é treinado para não saber. É claro que muitas pessoas têm ótimos presentes em suas modalidades escolhidas, seja terapia craniosacral, reiki, bioenergética, psicoterapia psicodinâmica ou auras de limpeza, mas em uma oficina holotrópica essas nunca seriam aplicadas ao processo de um cliente. "Curar alguém" é uma coisa bonita, mas no contexto de uma oficina de Respiração Holotrópica, seria considerado um abuso de poder. Cada participante deve deixar uma oficina de Respiração Holotrópica sentindo-se pessoalmente empoderado: tendo descoberto que ele próprio tem respostas internas - não que tal ou qual seja 'um grande curador'. Não se espera que o facilitador da Respiração Holotrópica faça a cura e não promova a idéia de ser um curador. O facilitador de uma sessão de Respiração Holotrópica está lá para ajudar, apoiar e incentivar os clientes a encontrar seu próprio caminho.

Muitos clientes chegam a uma oficina de Respiração Holotrópica que deseja 'ser curada' ou com uma necessidade inconsciente de encontrar um guru. Isso pode ser uma armadilha para o cliente e o facilitador. Mas um bom facilitador resistirá a essa projeção e gentilmente encorajará o cliente a procurar uma resposta interna. Certamente, alguns facilitadores têm uma forte presença de cura ou podem ser talentosos em "ver" ou entender. Mas todos os bons facilitadores da Respiração Holotrópica devem manter isso firmemente sob controle: a prática de ser um facilitador é de não saber e dar espaço para os indivíduos encontrarem as respostas por si mesmos.

### 3. A Respiração Holotrópica é uma espécie de xamanismo?

Existem várias maneiras pelas quais a Respiração Holotrópica se assemelha ao xamanismo. Como no xamanismo, os participantes de uma oficina de Respiração Holotrópica fazem uma jornada para um estado não ordinário de consciência para encontrar a cura. Música é tocada para apoiar esta jornada. Mas há muitas diferenças entre a respiração holotrópica e o xamanismo. Primeiro, não há roteiro para a jornada de Respiração Holotrópica: os participantes não precisam imaginar uma entrada para um mundo xamânico e não iniciam sua jornada holotrópica com a intenção de trabalhar em um problema ou pergunta específica. Certamente faz sentido procurar um guia espiritual ou animal de poder em uma oficina xamânica, pois essas são características típicas do mundo xamânico, mas fazer isso em uma

sessão holotrópica restringiria o processo. Em uma sessão holotrópica, todo o mundo de experiência espiritual possível, de qualquer tradição (e de nenhuma tradição), está disponível para cada cliente.

Uma das características mais notáveis da Respiração Holotrópica é que as pessoas podem ter tantos tipos diferentes de experiências e são livres para interpretá-las de maneira diferente, sem nenhuma linguagem ou visão de mundo específica. Vi cristãos tendo experiências budistas e hindus tendo experiências cristãs. Vi ateus terem experiências xamânicas e praticantes xamânicos terem experiências sufis. (Eu até me lembro de um padre católico tendo uma experiência cristã e expressando surpresa e prazer ao descobrir sobre o que era sua fé.) Também vi pessoas terem experiências que parecem derivar de muitas tradições diferentes de uma só vez e já vi algumas pessoas ter experiências de nenhuma tradição ainda identificada. Portanto, embora a Respiração Holotrópica tenha muitos recursos semelhantes ao xamanismo, é muito maior e mais ampla. Nesse sentido, é uma prática verdadeiramente pós-moderna.[ii]

#### 4. A Respiração Holotrópica é viciante?

Eu certamente vi algumas pessoas parecerem viciadas em Respiração Holotrópica. Mas temos que ter cuidado aqui. Muitas pessoas vêm para a Respiração Holotrópica como último recurso, ou quando estão em crise psicoespiritual. Nesses casos, um período intensivo de trabalho interno não é apenas desejado, mas essencial para eles. Eles podem querer ou precisar entregar suas vidas ao processo interno por um período de tempo. Para outras pessoas, uma oficina holotrópica pode ser o único lugar em que eles realmente podem ser eles mesmos, e onde eles podem expressar algumas energias muito grandes com as quais estão lutando. Então, há outras pessoas, como eu, que considere a Respiração Holotrópica uma prática espiritual e tente fazê-la pelo menos duas vezes por ano, da mesma forma que um retiro de meditação. Mas, embora eu tenha visto muitas pessoas praticarem intensamente o trabalho de respiração holotrópica por um período de tempo, e algumas pessoas que pareça talvez muito apegado a isso por um tempo, não vi ninguém "viciado" nele.

Provavelmente, não existe uma única prática que, nas mãos de um viciado, não possa ser usada de maneira viciante. A Respiração Holotrópica definitivamente não é apropriada para pessoas que são viciadas ativamente em qualquer coisa (seja uma droga, álcool, comida ou comportamento), pois tende a trazer à superfície exatamente o material que o viciado está tentando, através do vício,

suprimir ; esse conflito aumentado pode aumentar o comportamento viciante. Mas uma vez que um viciado está em recuperação, a Respiração Holotrópica pode ser extremamente curativa, ajudando o viciado em recuperação a trabalhar com o material suprimido e talvez descobrir os padrões mais profundos que deram origem a seu vício.[iii]

5. Existe uma 'ordem' de experiência prescrita?

Eu já vi muitos recém-chegados à Respiração Holotrópica chegarem a uma oficina com idéias fixas sobre o que devem experimentar ou experimentarão, como se tivessem recebido instruções de seu terapeuta. (Uma pessoa chegou até com um mapa de seu corpo, desenhado pelo terapeuta, mostrando-me onde estavam suas "coisas".) Mas na Respiração Holotrópica, não há ordem prescrita de experiência e nenhuma maneira de prever o que surgirá. Os facilitadores enfatizam repetidamente: solte sua agenda e esteja disposto a ser surpreendido. O curador interno selecionará a questão que você explorará, a cura que experimentará e a lição que aprenderá.

Também existe uma percepção errônea comum de que os clientes devem primeiro limpar o trauma pessoal, depois trabalhar com o trauma do nascimento e, se tiverem sorte, podem ter uma experiência transpessoal. Este é um mal-entendido compreensível do trabalho de Grof, pois ele sugeriu isso como a ordem geral da descoberta em um processo holotrópico. No entanto, caso a caso, sessão a sessão, o princípio básico, não funciona assim. Vi muitas pessoas terem experiências espirituais muito poderosas em sua primeira sessão: essas experiências podem dar-lhes o incentivo para continuar, uma visão geral de seu processo ou as ferramentas necessárias para continuar. Eu já vi muitas pessoas cujas primeiras sessões são inteiramente transpessoais, e isso pode continuar por muitas sessões, até que elas percebam que a próxima margem para seu crescimento está na vida pessoal ou na história pessoal. Curiosamente, muitas sessões apresentam muitos níveis da psique ao mesmo tempo, de uma maneira holográfica fascinante. E, como nos sonhos, cada sessão pode conter um prelúdio ou uma sugestão do que está por vir. Lembro-me de um participante, um vegetariano devoto, tendo uma sessão holotrópica em que a imagem de um Big Mac apareceu em sua mente, fugazmente, para sua diversão. Em sua próxima sessão, vários dias depois, ele teve uma experiência transpessoal completa, na qual se experimentou como um leão, devorando avidamente a carne crua de um animal recém-morto.

Eu acredito que o trabalho de respiração holotrópica simplesmente traz exatamente a experiência que precisamos agora, no momento, de qualquer nível de consciência. Se isso é uma experiência "terapêutica" ou uma experiência "espiritual", é irrelevante. Se parece ser do passado também é irrelevante. Se é literal ou metafórico, também não parece importar muito. O que mais importa é simplesmente ter essa experiência, naquele dia. A sessão oferece um vislumbre da estrutura arquetípica do momento presente e leva você, com muita eficiência, ao próximo estágio de seu desenvolvimento.

## 6. A Respiração Holotrópica requer trabalho corporal?

Os facilitadores da Respiração Holotrópica são treinados para ajudar os participantes com uma forma de apoio que às vezes é chamada e muitas vezes confundida com o trabalho corporal. Cada vez mais, porém, isso é chamado de "Trabalho de Liberação de Energia Focada" em vez de "trabalho corporal". Está disponível para os clientes, se eles solicitarem, durante uma sessão ou no final de uma sessão. É usado pelos participantes quando eles se sentem presos, sem ligação à terra ou percebem que sua sessão não foi concluída.

A maioria dos participantes conclui suas sessões sem precisar dessa ajuda. Mas se alguém quiser ajuda, um facilitador responderá de maneira criativa e empática ao que o cliente pedir. Na maioria das vezes, isso significa simplesmente colocar a mão gentilmente no ombro para encorajá-lo. Às vezes, um facilitador sugere que o cliente amplifique o que já está acontecendo. Isso pode ser amplificação física, mas também pode ser amplificação expressiva. Pode significar simplesmente incentivar um cliente a vocalizar um som ou explorar uma imagem que ele já está experimentando. Um cliente também pode querer resistência física para um gesto específico, a fim de intensificar o sentimento nele. Mas essa resistência física não envolve fazer algo com o cliente e nunca se destina a sobrecarregar o cliente. É simplesmente encontrar a cliente onde ela está e incentivá-la a ir um pouco mais longe, se ela desejar.

Infelizmente, tenho visto alguns terapeutas, não treinados por Grof, fazer algumas intervenções no trabalho com estados não comuns que me assustaram, então, deixe-me ser muito claro: um facilitador de Respiração Holotrópica nunca iria intervir fisicamente em uma sessão sem a permissão do cliente - a menos que houvesse perigo iminente de o cliente se machucar ou machucar alguém.

## 7. A Respiração Holotrópica faz com que você tenha uma experiência extracorpórea?

Certamente é possível ter uma experiência extracorpórea em uma sessão de Respiração Holotrópica. A maioria das sessões de Respiração Holotrópica, no entanto, são excepcionalmente incorporadas. De fato, esse pode ser um dos aspectos mais valiosos do trabalho de respiração holotrópica. Como o respirante está deitado, em uma esteira, com alguém por perto para garantir que ele não se machuque, é possível que seu corpo faça o que for necessário. Essa é uma ordem bastante diferente, por exemplo, do que em um retiro de meditação, onde a postura física exata para a prática pode ser prescrita. Em uma oficina de Respiração Holotrópica, você pode se expressar fisicamente de qualquer maneira imaginável. Mais exatamente, você pode permitir que seu inconsciente se expresse fisicamente, da maneira que desejar. Assim, os participantes podem ter experiências espirituais totalmente incorporadas, expressas de maneira bastante idiossincrática. Não vi nenhuma prática que se casa com o transcendente e o imanente, ou com o espiritual e o físico, de maneira tão eficaz.

#### 8. Os participantes deixam as oficinas 'não aterrados'?

Após qualquer experiência dramática, existe o risco de ser "não aterrado". As pessoas que retornam de um ashram ou retiro de meditação, e mesmo de uma sessão de terapia ou massagem, podem ficar sem terra. Experiências profundas costumam ser perturbadoras e pode levar algum tempo para integrar essas experiências à vida cotidiana. É por isso que as sessões de Respiração Holotrópica geralmente são oferecidas em retiros noturnos e, no mínimo, em retiros de um dia. Uma configuração residencial ajuda as pessoas a aprofundar a experiência e oferece mais tempo para concluir a experiência. Bons facilitadores garantem que as pessoas estejam suficientemente aterradas antes de deixarem uma oficina e estejam disponíveis para ajudá-las após a oficina, se necessário. Os facilitadores da Respiração Holotrópica geralmente encaminham as pessoas para um terapeuta apropriado para suporte contínuo e integração de suas experiências (e muitos terapeutas remetem os clientes para a Respiração Holotrópica como um complemento à sua terapia).

De alguma maneira, a Respiração Holotrópica realmente oferece uma forma superior de aterramento. Os facilitadores comprometem-se a permanecer com um cliente até que ele atinja um nível razoável de fechamento com a sessão. A maioria das pessoas termina a sessão dentro de 2 a 3 horas, mas os facilitadores entendem que o final de uma sessão não pode ser imposto arbitrariamente: cada sessão tem sua própria lógica interna. (Em raras ocasiões, tenho visto alguns facilitadores, incluindo Stan Grof, ficar com alguém a noite toda.)



Comentando mais, não existe um 'método' de fechamento. Os facilitadores trabalham com cada cliente, se necessário, para garantir o fechamento apropriado. Antes de experimentar a Respiração Holotrópica, tive muitas experiências profundas nas mãos de terapeutas que não entendiam isso. Eles encerraram minhas sessões no momento de sua escolha, ou no horário combinado, usando uma visualização guiada, um ritual de encerramento, ou simplesmente apontando o tempo e sutilmente me incentivando a levantar. Embora isso seja compreensível do ponto de vista do cronograma, pode não ter absolutamente nada a ver com as necessidades do cliente e é potencialmente prejudicial à sabedoria inata da psique do cliente. Por que convidar um processo para começar, em espírito de confiança, apenas para restringi-lo arbitrariamente?

Isso não é apenas uma questão de tempo. Um facilitador de Respiração Holotrópica incentiva cada cliente a encontrar o símbolo único (ou seja, expressão, realização, imagem ou necessidade) que completa sua jornada e o ajuda a se sentir pronto para retornar. Foi somente quando encontrei a Respiração Holotrópica, adequadamente facilitada, que consegui encontrar um fechamento autêntico em certas questões, encontrando a resposta única que minha situação psicológica específica exigia. Eu não precisava mais me "voltar" à vida cotidiana para atender às demandas dos outros, mas aprendi a encontrar meu próprio caminho de volta, de uma maneira que parecia autêntica.

Às vezes, é claro, uma jornada não pode ser concluída em uma sessão - algumas jornadas nas últimas vidas -, mas pode haver pelo menos um fechamento apropriado nessa parte específica da jornada. No entanto, encerrar uma sessão prematuramente é como pedir para Jason voltar para casa sem o Velocino de Ouro, porque seu jantar está ficando frio. Permitir que as pessoas encontrem seu próprio caminho de volta é mais empoderador, mais ético, mais satisfatório e, por fim, muito mais eficiente.

9. A Respiração Holotrópica induz um "estado alterado de consciência"?

O termo 'estados alterados' foi amplamente usado nos primeiros dias do movimento transpessoal, mas com sua sugestão de anormalidade ou patologia, tornou-se cada vez menos favorecido. O termo "estados não ordinários de consciência" é preferido, pois não julga esses estados positiva ou negativamente. Grof também tende a chamar esses estados de consciência simplesmente de "holotrópicos", o que significa "avançar em direção à totalidade". Em outras

palavras, a Respiração Holotrópica simplesmente nos abre para um estado de consciência que ajuda a nos mover em direção à totalidade.

Nos últimos anos, ouvi algumas pessoas usarem o termo "estados extraordinários de consciência", que sugere a beleza e a possibilidade de tais estados. Pessoalmente, porém, passei a acreditar que esses estados de consciência - como sonhos - estão sempre presentes ; eles são extraordinários se ainda não os conhecemos. Acredito que o mundo simbólico esteja realmente acontecendo o tempo todo, mas estamos muito "acordados" para perceber. Meu entendimento atual da Respiração Holotrópica é que ela simplesmente nos leva a dimensões mais profundas do momento presente, revelando um pouco mais do espectro colorido que é realidade, no momento.

#### 10. A Respiração Holotrópica é violenta?

Há anos trabalhando como terapeuta e facilitador da Respiração Holotrópica, e em minha própria jornada pessoal, aprendi que há sentimentos, desejos e reações violentos em cada um de nós. A questão é até que ponto sabemos sobre eles e podemos trabalhar com eles habilmente, em vez de ser surpreendidos por eles, projetando-os nos outros ou encenando-os no mundo.

Certamente, a Respiração Holotrópica permite às pessoas uma oportunidade incomparável de trabalhar com sua própria raiva e fúria. Os clientes sentem-se confiantes de que não machucarão ninguém, inclusive eles mesmos. Eles podem fazer tanto barulho quanto desejarem. Assim, eles são realmente livres para desabafar seus sentimentos violentos. Qualquer pessoa que esteja entrando em uma oficina, sem entender isso, pode assumir que o trabalho é violento. Mas acredito que o que está acontecendo é apenas uma representação dramática do interior da psique humana, que obviamente inclui sentimentos violentos. Só porque as pessoas podem experimentar sentimentos violentos em uma sessão holotrópica não significa que o processo seja violento. A maioria das pessoas que frequenta uma oficina de Respiração Holotrópica, na minha opinião, tomou a decisão de encarar a verdade de si mesma, incluindo sua sombra, para que possam ter mais paz em suas vidas comuns.

Certamente, o envolvimento com a raiva pode ser um desafio para as pessoas. Muitas pessoas, depois de anos deprimidas ou desconectadas da raiva, descobrem tanta raiva que precisam aprender técnicas de controle da raiva ou praticar um esporte, apenas para processar ou lidar com esse surto de

sentimentos. Mas, embora esse surto de raiva possa ser desafiador a curto prazo, no contexto da cura, é um progresso.

Um facilitador da Respiração Holotrópica nunca tornaria a expressão de sentimentos de raiva uma agenda para um cliente. A expressão de sentimentos de raiva é apenas uma das muitas experiências possíveis que podem surgir em uma sessão. De fato, muitas sessões de Respiração Holotrópica são pacíficas, alegres ou divertidas. Tendo cofacilitado quase 10.000 sessões de Respiração Holotrópica, certamente senti muita raiva, mas ainda mais tristeza, tristeza, vulnerabilidade, gentileza, sabedoria e admiração.

11. A Respiração Holotrópica é apenas sobre reviver o trauma?

Uma das percepções errôneas mais comuns sobre a Respiração Holotrópica, particularmente na Irlanda, é que se trata apenas da recuperação de um trauma. Isso pode dever-se ao fato de que a maior parte da Respiração Holotrópica realizada na Irlanda ocorreu na década de 1990. (E alguns terapeutas, não treinados por Grof, estavam fazendo sua própria versão nos anos 80). Foi um período de grande transição na Irlanda. A realidade do abuso físico e sexual, nas mãos de pais, professores e clérigos, estava começando a se tornar conhecida. Os terapeutas estavam ajudando os clientes a processar esse trauma em um momento em que a cultura não apoiava muito a verdade desse trauma. E as pessoas que frequentavam as oficinas de Respiração Holotrópica eram frequentemente aquelas que estavam particularmente deprimidas, "presas" ou emotivas. Muitas vezes eram aquelas pessoas que sofreram os traumas mais graves. Elas foram encaminhadas às oficinas de Respiração Holotrópica por seus terapeutas porque não estavam fazendo nenhum progresso ou porque os terapeutas não conseguiam lidar com a intensidade do processo. Tudo isso distorceu a percepção na Irlanda do Respiração Holotrópica.

A Respiração Holotrópica é praticada por pessoas em recuperação de trauma e também praticada por pessoas que não têm trauma conhecido. Conheço um professor zen que envia as pessoas ao trabalho de respiração holotrópica quando a prática de meditação fica paralisada. Vi a Respiração Holotrópica como um parceiro muito eficaz com outras formas de desenvolvimento pessoal. Ela tem sido usada no contexto de desenvolvimento de liderança, diálogo inter-religioso e reconciliação de gênero. O ponto é que a Respiração Holotrópica é uma maneira moderna de todos nós explorarmos as dimensões mais profundas de nós mesmos: às vezes isso envolvia curar o que havia acontecido antes, e às vezes

isso significa descobrir o que está acontecendo além. Mas sempre, significa tocar o que realmente está acontecendo agora.

Sim, a Respiração Holotrópica parece oferecer às pessoas a possibilidade de memória recordada e uma oportunidade extraordinária para a catarse. E é frequentemente uma história de trauma, ou o aparecimento de sintomas de um trauma, que leva um indivíduo a um caminho de autodescoberta. Mas a Respiração Holotrópica não se refere principalmente a traumas. Um facilitador da Respiração Holotrópica também não encorajaria um cliente a "acreditar" em uma memória recordada como fato, por duas razões. Primeiro, sempre cabe ao cliente interpretar a experiência. Em segundo lugar, as sessões de Respiração Holotrópica, como os sonhos, geralmente contêm uma mistura de elementos, biográficos e simbólicos, que podem ser muito difíceis de separar. Isso não significa que um trauma recordado não aconteceu, apenas que não é o papel de o facilitador da Respiração Holotrópica para definir uma agenda ou interpretar a experiência, e o objetivo da oficina nunca é apenas 'recuperação de trauma'.

A definição de trauma não é tão simples quanto pensamos, e pode variar de acordo com a cultura e a época. Algumas pessoas se perguntam se a Respiração Holotrópica pode estar retraumatizando; muitas pessoas se perguntam se alguma técnica na qual o trauma é revisitado é retraumatizante. A crença de Grof, no entanto, é que o trauma só se manifesta em uma sessão holotrópica se for necessário para a cura. Os facilitadores da Respiração Holotrópica nunca insistiriam que alguém trabalhasse em um trauma, nem determinariam quanto tempo deveria trabalhar em um trauma.

É possível que as pessoas que estão passando por um trauma (por qualquer modalidade) fiquem presas nesse processo por um tempo. De fato, parece que essa é uma das maneiras pelas quais algumas pessoas avançam: elas ficam presas em uma perspectiva específica até ficarem tão cansadas de ficar presas nessa perspectiva que uma nova surge. Durante o período de estagnação, no entanto, eles certamente podem parecer presos em um gancho.

Mas é importante lembrar que a Respiração Holotrópica, por não se tratar de recuperação de trauma, está sempre oferecendo aos clientes uma nova maneira de resolver os problemas antigos. A injunção primária no trabalho de respiração holotrópica não é "entrar no trauma", mas "respirar até que você seja surpreendido pelo que emerge". Em outras palavras: "não fique preso às suas suposições".

Francamente, tenho visto mais retraumatismos por terapeutas e gurus que impõem suas próprias suposições à psique amplamente aberta de seus clientes - interpretando os sintomas de acordo com seu modelo específico, aconselhando-os a realizar formas particulares de trabalho, gerenciando suas escolhas de vida, etc. A Respiração Holotrópica é simplesmente um campo de amor no qual tudo o que precisa surgir pode fazê-lo.

Em muitos países, a Respiração Holotrópica é realmente vista mais como um processo espiritual do que terapêutico; oficinas atraem pessoas que procuram principalmente expandir sua consciência. Mas se os benefícios de uma Respiração Holotrópica são espirituais ou terapêuticos (e não tenho muita certeza de que haja diferença), o ponto principal é que o que acontece em uma sessão de Respiração Holotrópica, na sua forma mais simples, é esta: você obtém a próxima parte da imagem [iv].

## 12. A Respiração Holotrópica é muito profunda?

Primeiro, não há dúvida de que a Respiração Holotrópica permite que as pessoas tenham experiências profundas e, até certo ponto, catalisa essas experiências. Lembre-se de que o cliente está sempre no controle do mecanismo que impulsiona a profundidade do processo: a respiração. Ninguém é forçado a ir mais fundo do que ele deseja.

Como na osteopatia e na homeopatia - e, até certo ponto, na análise junguiana - na Respiração Holotrópica, espera-se que os sintomas aumentem - ou sejam amplificados - como um meio de resolução: isso é chamado de 'crise de cura'. Isso é bem diferente do modelo médico, onde a eliminação dos sintomas - às vezes sem que ninguém saiba a causa - é geralmente padrão.

Grof acredita que um sintoma é como um padrão de interferência - ele representa o "limite" de outra realidade ou gestalt que está tentando emergir. [V] O problema é que essa outra realidade não combina muito bem com essa realidade. Por exemplo, um ataque de pânico pode ser a tentativa da psique de curar um trauma anterior; certamente possui muitas características de um processo de nascimento (claustrofobia, constrição, medo, frequência cardíaca elevada, etc.). O problema, portanto, não é o ataque de pânico, mas o contexto em que está acontecendo. Se isso acontece quando você dirige um carro ou está sentado em sua mesa no escritório, é considerado patológico. Porém, se ocorrer em um ambiente seguro e favorável, onde é possível experimentá-lo completamente, a gestalt subjacente poderá ser resolvida e considerada uma

cura. Em um mundo em que o modelo dominante de cura incentiva os sintomas de supressão, não surpreende que qualquer técnica que incentive a amplificação dos sintomas seja controversa.

Eu certamente vi pessoas entrarem em um território muito desafiador nas sessões de Respiração Holotrópica, mas elas poderiam ter entrado em situações ainda mais difíceis se essas energias surgissem na vida comum. Em momentos intensos de mudança na vida de alguém, pode haver mudanças de humor, sonhos ativos e profunda ansiedade. Muitas pessoas vêm a uma oficina de Respiração Holotrópica durante esses períodos de transformação; portanto, pode parecer para um observador casual que a Respiração Holotrópica tenha causado esse distúrbio, em vez de ser um método para processá-lo.

Muitos chegam à Respiração Holotrópica como último recurso. Trabalhei com muitos clientes que estavam se recuperando de abusos da profissão psiquiátrica, ou de xamãs manipuladores ou iogues, e que só encontraram um espaço seguro e sem julgamento em uma oficina de Respiração Holotrópica. Também trabalhei com muitas pessoas que estavam se recuperando do abuso de psicodélicos, o que pode criar um estado psicológico muito complexo e desafiador. Não é de surpreender que a Respiração Holotrópica atraia essas pessoas, pela segurança, profundidade e respeito pelo cliente que ela oferece. Mas seria um erro acreditar que a Respiração Holotrópica induz uma experiência difícil em pessoas que de outra forma não a encontrariam. Minha experiência geral é que as pessoas acham que podem resolver problemas em uma sessão de Respiração Holotrópica que simplesmente não conseguiam resolver em nenhum outro lugar.

Não estou negando que a Respiração Holotrópica seja um processo profundo e, às vezes, emocional. Porém, experiências profundas nem sempre são dolorosas ou sombrias (embora elas pareçam ser mais divulgadas). Eu já vi muitas pessoas, em uma oficina de Respiração Holotrópica, liberar sua capacidade de rir profundamente, aprender a chorar profundamente, mover partes de seus corpos que estão congeladas há anos, experimentar o êxtase pela primeira vez e encontrar um sossego e paz que eles nunca se tocaram na vida comum.

## **Conclusão**

Finalmente, uma das percepções errôneas mais comuns sobre a Respiração Holotrópica, a meu ver, é aquela que o próprio Grof e muitos facilitadores treinados são culpados de favorecer. Eles desprezaram essa técnica principalmente como uma maneira de experimentar um estado não ordinário de

consciência com segurança. Essa é uma proposta muito atraente para algumas pessoas, mas perde muitos dos outros motivos para participar de uma oficina e não descreve com muita precisão o que a maioria das pessoas experimenta como os principais benefícios de uma oficina.

Em uma oficina de Respiração Holotrópica, as pessoas experimentam um local de profunda segurança e profunda confiança, muitas vezes pela primeira vez. Eles aprendem a tirar um tempo da vida cotidiana por suas preocupações e sonhos mais profundos. Eles aprendem a testemunhar seu próprio sofrimento e o sofrimento dos outros. Eles aprendem a apoiar-se mutuamente através de um processo dramático de desenvolvimento. Eles aprendem que os enormes tesouros espirituais do Cosmos estão disponíveis em cada um de nós. Eles aprendem a confiar em seu curador interior. Eles aprendem que experimentar a verdade é o caminho mais rápido para a totalidade. Eles aprendem a ser compassivos consigo mesmos e com os outros. Eles aprendem a celebrar sua singularidade e a respeitar as diferenças de outras pessoas. Eles aprendem que não há problema em se sentir pequeno e vulnerável e que não há problema em se sentir grande e poderoso. Eles aprendem a ter empatia com tudo no universo criado como parte de si mesmos e aprendem que eles também fazem parte de tudo. Eles aprendem a confiar na profunda sabedoria de sua própria psique e a permanecer abertos à sua história em constante evolução.

Martin Boroson é o autor de "The One-Moment Master: Stillness for People on the Go", e a história da criação inter-religiosa, "Becoming Me", com base em suas experiências holotrópicas. Ele dirigiu oficinas de Respiração Holotrópica na Irlanda por dez anos com o Transpersonal Group e atualmente é Vice-Presidente da Association for Holotropic Breathwork Internacional. Ele pode ser encontrado em [www.martinboroson.info](http://www.martinboroson.info) .

Jean Farrell, Nienke Merbis e Dara White são facilitadores certificados pelo Grof que criam e produzem obras de arte e artes plásticas. Este é o seu site [www.breathingtime.ie](http://www.breathingtime.ie) .

Mais informações sobre a respiração holotrópica, incluindo pesquisas sobre sua eficácia, podem ser encontradas no site da Association for Holotropic Breathwork International em [www.ahbi.org](http://www.ahbi.org) . Uma lista de facilitadores certificados está disponível por e-mail na GTT através do site - [www.holotropic.com](http://www.holotropic.com) .

[i] Grof, S. (1992) *The Holotropic Mind*. New York:Harper Collins, p 23.

[ii] Boroson, Martin, (1998) 'Radar to the Infinite: Holotropic Breathwork and the Integral Vision' reprinted in K. Taylor (ed), *Exploring Holotropic Breathwork: Selected Articles from a Decade of The Inner Door*. Santa Cruz: Handford Mead, 2003.

[iii] Grof, S. (1985) *Beyond the Brain: Birth, Death and Transcendence in Psychotherapy*, Albany: State University of New York, pp. 267 – 268. See also Sparks, T., *The Wide Open Door*, and Grof, C., *The Thirst for Wholeness*.

[iv] Boroson, M., *ibid*.

[v] Grof, S., (1992), p. 206.