

## Respirar para a Livre Consciência

### Laura Lopes escreve entrevistando Álvaro Jardim.

A respiração holotrópica é uma técnica livre de medicamentos e trata problemas que o homem traz consigo desde o momento do parto.



Publicado na revista "Vida Natural et Equilíbrio", nº. 6, Outubro de 2007, págs. 46 a 48, Editora Escala, em São Paulo.

O estado de consciência em que vivemos nos remete a uma vida mais racional do que emocional, um mecanismo de defesa que o ser humano lança mão para poder sobreviver sem culpas e poder guardar bem escondidos seus piores medos e maiores desejos. Essa negação, acreditam os especialistas, pode levar a sérios problemas psicológicos e anos de terapia. Uma prática, no entanto, tenta resolver este problema em poucas sessões sem medicamentos ou qualquer interferência que não seja extremamente necessária ou solicitada ao terapeuta. A respiração holotrópica amplia a consciência através da utilização da respiração mais rápida e profunda, música e trabalho corporal, quando necessário, com liberação de energia. É complementado com arte

terapia e compartilhar das experiências, com finalidade de auxiliar a integração dos conteúdos vivenciados. Álvaro Jardim, psicólogo e psicoterapeuta, que fez parte da primeira turma de formação de facilitadores certificados pelo Grof Transpersonal Training, no Brasil, em 1997, e do Treinamento Avançado nos EUA, em 1998, responde algumas questões sobre a respiração holotrópica, seus benefícios e contra-indicações.

### Como surgiu a respiração holotrópica?

AJ – Stanislav Grof, M. D., Ph. D., dedicou mais de 17 anos conduzindo pesquisa em terapia psicodélica em Praga, na Checoslováquia e no Maryland Psychiatric Research Center, em Baltimore, Maryland, nos Estados Unidos, com a aprovação dos governos destes países explorando o potencial heurístico e terapêutico do LSD e outras substâncias psicodélicas. Em 1967, um pequeno grupo de trabalho, que incluía Abraham Maslow, Anthony Sutich, Stanislav Grof, James Fadiman, Miles Vich e Sonya Margulies se encontraram em Menlo Park, Califórnia, com o propósito de criar uma nova psicologia que pudesse honrar o espectro inteiro da experiência humana, incluindo os vários estados incomuns de consciência. Durante essas discussões, Maslow e Sutich aceitaram a sugestão de Grof e deram, à nova disciplina, o nome de "psicologia transpessoal". Após a proibição do LSD, Stanislav Grof buscava uma maneira de continuar sua pesquisa. A partir de 1975, Stanislav Grof desenvolveu, nos Estados Unidos, juntamente com sua esposa Christina Grof, um poderoso método de terapia e auto-exploração, a respiração holotrópica que leva os praticantes a perceberem o potencial transformativo e de cura dos estados incomuns de consciência sem a necessidade de drogas.

### Por que "holotrópica"?

Aj – Significa "orientado para a totalidade", "indo em direção à totalidade/inteireza". Holotrópico foi o termo criado por Grof, em 1992, para um largo e importante subgrupo de estados incomuns de consciência, com um notável potencial transformativo e terapêutico, que podemos vivenciar, quando realizamos o trabalho de respiração. Este subgrupo difere de modo significativo dos restantes e representa uma fonte incalculável de novas informações sobre a psique humana, na saúde e na doença. Através dos anos, as observações clínicas diárias convenceram-no sobre a natureza extraordinária dessas experiências e sobre as implicações de longo alcance que elas têm para a teoria e prática da psiquiatria. Na terapia psicodélica, estes estados são induzidos por administração de plantas ou substâncias que ampliam a consciência. Na respiração holotrópica, ele é atingido pela combinação de respiração mais rápida e profunda, música evocativa e trabalho corporal localizado, que ajudam a dissolver bloqueios bioenergéticos e emocionais. O Dr. Grof diz que, no cotidiano, nos vemos apenas como uma fração de quem realmente somos. Nos estados holotrópicos, podemos transcender as fronteiras do ego corporal e conhecer nossa (verdadeira) identidade.

### **Quais os benefícios ao paciente?**

Aj – Os tibetanos nos mostram que os maiores males advêm da ignorância, do desejo e da agressividade, que perpetuam os ciclos de nascimento e morte e que são responsáveis por todo o sofrimento em nossas vidas. Este método faz com que outros domínios da psique possam ser integrados e tornados conscientes, de um modo natural e transformador, permitindo a evolução da consciência. A técnica de uma maneira geral leva a auto-exploração, autodescoberta, transformação e cura.

### **Como é o processo?**

Aj – Num primeiro encontro, o facilitador (ou terapeuta) faz uma palestra introdutória sobre o que é a respiração holotrópica e o que esperar do processo. Uma vez que as pessoas resolvam participar, aplica-se um formulário médico, seguido de uma entrevista para o terapeuta saber como a pessoa está fisicamente, emocionalmente, se há contra-indicações e, também, para estabelecer um contato com o cliente, deixando-o mais a vontade.

Dando andamento ao trabalho é feita uma meditação. Em seguida, há a apresentação do grupo, onde todos falam um pouco de si próprios. É sugerido um contrato ético verbal, para que impere o respeito, o apoio sem julgamento e críticas, trazendo segurança para os participantes ao se entregarem à experiência, com confiança no processo.

Os participantes trabalham em duplas, alternando os papéis de respirante e de acompanhante. Os participantes, imbuídos dos seus processos, recebem e dão apoio, sem que haja interferência direta nos processos individuais. O papel do acompanhante durante a sessão é ser responsivo e não-intrusivo, para assegurar uma respiração efetiva, criar um meio seguro, respeitar o que a experiência revela naturalmente e prover assistência em todas as situações em que for requerido (incluindo apoio físico, ajuda durante intervalos para uso do lavabo, trazendo lenço de papel ou um copo de água, etc.). É importante permanecer focado e centrado enquanto estiver frente ao espectro inteiro de emoções e comportamentos possíveis do respirante.

A Respiração Holotrópica não usa nenhuma intervenção que venha de análise intelectual ou que estejam baseadas a priori em um construto teórico. O aquecimento para dar início é feito

através de um relaxamento, ao qual se segue a música, dando início ao trabalho de respiração acelerada, até que haja a ampliação da consciência trazendo o potencial de cura. A música toca por cerca de 3h e, quando cessa, o facilitador vai até cada um, para verificar se a pessoa finalizou o trabalho. Em seguida, cada um dos respirantes é conduzido a outra sala onde poderá expressar, de outro modo, o que está sentindo, através de arte terapia. Há, então, um intervalo para o almoço.

Após do almoço, há a inversão de papéis entre o respirante e o acompanhante. O acompanhante passa a ser o respirante e vice-versa. Todo o trabalho se repete com novas músicas, experiências e arte terapia. Há um novo intervalo para o lanche. Finalizado a segunda parte, todos se reúnem para compartilhar as próprias experiências. É o momento em que os participantes narram a sua experiência, sem que haja críticas ou julgamento e o respeito à fala e ao processo de cada um são fundamentais. O momento ainda é de expressão, de apoio e confiança no que foi vivenciado, sem a utilização do raciocínio reducionista. A razão virá ajudar a entender tudo o que o emocional, desnudo de preconceitos, mostrou só nos dias subsequentes. Caso as pessoas sintam a necessidade de lidar mais com seus conteúdos elas podem procurar trabalhar com arte terapia e outras formas em que possa se expressar. Podem escrever sobre as experiências vivenciadas e discutir a sessão com um facilitador experiente. Podem, também, procurar o seu terapeuta para dividirem um pouco mais e terem mais percepções sobre a experiência e integrá-las de uma maneira satisfatória.

### **E qual o papel do facilitador?**

AJ – O papel do facilitador é o de apoiar o processo experiencial com total confiança em sua natureza curativa, sem tentar direcioná-lo ou modificá-lo. A experiência é completamente interna e não-verbal, sem intervenções. Se precisar de ajuda, a pessoa solicita ao facilitador. Quando está tensa, solicita um trabalho corporal, para liberar energia. Quando tem medo, ela se sente incapaz de lidar com o que a mente coloca à sua frente, então o facilitador a apóia e incentiva, gerando confiança para que ela consiga lidar com aquele conteúdo. Pode não ser uma situação prazerosa, já que é difícil lidar com os bloqueios internos.

### **E como o paciente reage a essas experiências?**

AJ – A natureza e o andamento das sessões variam, consideravelmente, de pessoa para pessoa e na mesma pessoa, de sessão para sessão. Há uma gama enorme de experiências que podem emergir para serem vivenciadas. Algumas pessoas não apresentam aparentemente grandes manifestações, mas no compartilhar elas relatam experiências profundas. Há casos de explosões emocionais, efeitos físicos – tremores, arrepios, formigamento do corpo, dores, tensões fortes. A pessoa amplia a consciência e passa a ter uma percepção mais apurada dela mesma. A respiração contínua e acelerada representa um método de redução de estresse, extremamente poderoso e eficaz, que conduz à cura emocional e psicossomática. Resultados típicos de uma sessão são profunda liberação emocional e relaxamento físico. É essencial, para que a experiência tenha a melhor integração possível, que os facilitadores e acompanhantes fiquem com o respirante durante todo o tempo em que permanecer em processo e vivenciar experiências em comum.

### **Com o que a pessoa entra em contato?**

AJ – Ficando aberta, o mais completamente possível, para a experiência, sem julgamento, confiante no conteúdo que poderá emergir advindo da ampliação de consciência, ela poderá entrar em contato com os conteúdos de toda cartografia da psique, através de experiências que podem ser: biográficas rememorativas (de infância, adolescência e fase adulta); perinatais (período de gestação, durante e logo após o parto) e, ainda, as transpessoais que compreendem as memórias ancestrais, raciais, coletivas e filogenéticas, as experiências cármicas e da dinâmica arquetípica, quando se identifica com etnias, figuras mitológicas, animais, arquétipos, plantas, entre outras. Pode-se viver tanto um estado de paz profunda ou de perturbação. Quanto mais ela se conhece, melhor conseguirá lidar com isso. Ele não lida com algo específico, já que é guiado por um potencial interno de cura. O conteúdo aparecerá com um potencial para ser descoberto, transformado e curado.

### **Qual a importância da música?**

AJ – A música é evocativa e mobiliza emoções associadas a memórias reprimidas, levando-as à consciência e facilitando a sua expressão. Ela intensifica e aprofunda o processo terapêutico fornecendo um contexto significativo à experiência. As músicas escolhidas são aquelas que têm uma cadência para trabalhar a respiração de modo a levar o participante a ter uma experiência holotrópica: no início, é de abertura, um chamado para a vivência sendo estimulante e evocativa, em seguida, passa a ser de transe, tornando-se uma música para quebrar barreiras, mais poderosa e dramática, e, então, passa a ser de coração, terminando como mais meditativa e relaxante, para ajudar ao paciente voltar ao seu estado “normal” de consciência.

### **É preciso quantas sessões para um tratamento completo?**

AJ – Depende muito da pessoa. Algumas se sentem melhor com apenas uma sessão. Há outras que nos procuram sete, oito vezes. No geral, de duas a três sessões o paciente já começa a apresentar um bom resultado. A cada sessão há um aprofundamento maior no processo. E como o processo psíquico evolui indefinidamente, à medida que a pessoa insiste no método, ela vai se conhecendo, se transformando e evoluindo cada vez mais.

### **É possível praticar sem acompanhamento, ou seja, sozinho?**

AJ - É totalmente contra-indicado. Muitas pessoas tentaram vivenciar experiências sozinhas ou caíram nas mãos de profissionais não qualificados e tiveram problemas. O trauma ocorre justamente quando ficamos mobilizados por não conseguir lidar com um conteúdo, sem expressar o necessário. Quando entramos em níveis holotrópicos de consciência podemos experimentar situações difíceis e traumáticas. Caso isto ocorra, o apoio de um profissional qualificado é indispensável para dar segurança e confiança para enfrentar a situação emergente. Apoio, segurança e respeito ao processo são indispensáveis para auxiliar na transformação e integração da experiência.

### **Para que tipo de problema esta terapia é mais indicada?**

AJ - Há resultados de melhoras em casos de dependência química e psicológica, distúrbios emocionais (estresse, estresse pós-traumático, abusos, fobias, ansiedade, depressão) e psicossomáticos, incluindo enxaquecas, asma, infecções crônicas (sinusite, faringite, bronquite

e cistite), osteoporose, artrite e reconstituição da circulação periférica do paciente.

### **E quais as contra-indicações?**

AJ - Esta vivência não é apropriada para mulheres grávidas, pessoas com problemas cardiovasculares, hipertensão severa, algumas condições psiquiátricas diagnosticadas, cirurgias recentes, fraturas, doenças infecciosas agudas, epilepsia ou crise psicoespiritual ativa. Caso o interessado tenha alguma dúvida sobre vir a participar, é essencial que consulte seu médico ou terapeuta, bem como os facilitadores da oficina.

### **Há restrição de idade para participar?**

AJ - Costumo trabalhar com pessoas acima dos 15 anos, com autorização dos pais, e maiores de 18 anos. Podemos trabalhar a partir dos treze anos, mas só com aqueles que estão em sofrimento e a sessão neste caso dura apenas uma hora e meia.

### **Como é a formação do facilitador?**

AJ - Há a exigência de ser psicólogo ou psiquiatra. O Grof Transpersonal Training, entidade criada por Grof e, atualmente, muito bem dirigida por Tav e Cary Sparks, fornece o certificado após um treinamento de no mínimo dois anos, podendo durar mais de três anos. As exigências são cursar sete módulos de 6 dias, quatro deles obrigatórios e três opcionais, além do módulo de certificação. É preciso se submeter a 10 horas de consulta com um facilitador certificado, ter 150 horas extras de respiração e um estágio prático de participar pelo menos de quatro trabalhos com a supervisão de um profissional certificado.

Qual o valor médio de uma sessão?

AJ - Cerca de R\$ 350 por dia, sem incluir alimentação.

### **Saiba mais**

Psicologia do Futuro, Stanislav Grof – Ed. Heresis

A mente holotrópica, Stanislav Grof – Ed. Rocco

A aventura da autodescoberta, Stanislav Grof – Ed. Summus

[www.holotropic.com](http://www.holotropic.com)

[www.stanislavgrof.com](http://www.stanislavgrof.com)

Um pouco mais de Stanislav Grof

Este psiquiatra tcheco nasceu em Praga, onde também se formou médico, M.D., Ph.D. em Filosofia na Medicina e hoje está com 76 anos. Publicou mais de 140 artigos e 17 livros, traduzidos para 16 idiomas. É professor de Psicologia do California Institute of Integral Studies e da Pacifica Graduate School, em Santa Bárbara, ambos nos Estados Unidos. Apesar de residir na Califórnia, viaja o mundo ministrando palestras e seminários. Acaba de receber o prestigioso prêmio internacional Visão 97, em Praga, na República Checa, através da Fundação Dagmar & Václav Havel.