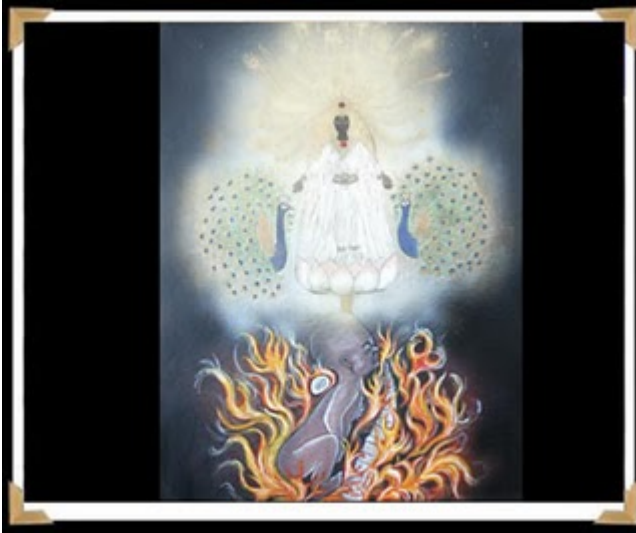


## Respiración Holotrópica: Psicoterapia más allá de la psicoterapia.

### Entrevista a Javier Charme

Por Matías Méndez López



Ha corrido mucha agua bajo el puente desde el nacimiento de la *psicología transpersonal* hacia la década del '70. Durante más de 40 años, bajo el amplio paraguas de lo "transpersonal", se han creado numerosas teorías y técnicas terapéuticas enfocadas en develar los secretos del espíritu humano, más allá de la mente, más allá del *ego*, más allá de la persona.

Algunas propuestas han cuajado en sistemas psico-espirituales coherentes y efectivos, mientras que otras se han perdido en el inmenso mercado *New Age*, vendiéndole a los crédulos iluminación y trascendencia a módicos precios. Las primeras causan menor revuelo entre la población pero cumplen con lo que prometen, mientras que las segundas generan un gran alboroto pero sin llevar a nadie a ninguna parte. En medio de este panorama se agradece contar con personas como Javier, quien cuenta con la experiencia y la formación necesarias para orientarnos en este camino de búsqueda, quizás no como un maestro (como serían Claudio Naranjo o Stan Grof) pero sí como un hermano mayor que ya tiene años de circo.

Javier Charme es psicólogo Clínico y psicoterapeuta transpersonal, Master en Psicología de Oriente y Occidente, con especialización en Psicología Transpersonal por el *Instituto Californiano de Estudios Integrales*, EEUU, donde estudió con varios de los precursores de esta disciplina. Se formó como facilitador en Respiración Holotrópica en el *Grof Transpersonal Training* y desde hace varios años se desempeña como profesor de este programa internacional. También dicta clases de psicología Transpersonal en varios post grados y en la Universidad.

Su recorrido en el ámbito de la espiritualidad lo ha llevado a estudiar y practicar distintas tradiciones místicas de Oriente (Raja Yoga, Vedanta, Budismo). También ha tenido la oportunidad de tener muchas experiencias trabajando con chamanes de distintas tradiciones en el continente americano lo que le ha permitido ampliar su visión sobre la psicología, el espíritu y el desarrollo de la conciencia. Esta visión integral, enmarcada dentro de la psicología transpersonal, ha sido realizada por Javier en la práctica clínica y de la Respiración Holotrópica.

Según señala, la Respiración Holotrópica es una herramienta terapéutica que permite acceder a estados de conciencia que facilitan y promueven el desarrollo psicológico y espiritual, y que han sido descritos por las grandes tradiciones espirituales de oriente y occidente. Estos estados de conciencia ampliada (o estados *holotrópicos* de conciencia) permiten a quien los experimenta entrar en un proceso acelerado de transformación personal y sanación difícil de alcanzar con otras metodologías terapéuticas.

En esta conversación con *Uno Mismo*, Javier Charme nos abre las puertas de la psicología y la psicoterapia transpersonal para reconocer en ellas un camino hacia el desarrollo, el autodescubrimiento y la sanación. Nos adentraremos en los orígenes de la Respiración Holotrópica, así como en sus aspectos teóricos y prácticos más importantes, guiados por el relato experto de quien lleva 15 años caminando por esta senda, habiendo acompañado ya a miles de personas en estas experiencias de autoexploración profunda en varios países.

### **Para comenzar, ¿qué es la psicología transpersonal?**

Es un placer conversar contigo, gracias por tu interés. La orientación transpersonal surge como movimiento dentro de la psicología a fines de los años '60. Por esos años se reúnen Abraham Maslow, Anthony Sutich, Stanislav Grof y James Fadiman, quienes se habían dado cuenta de que los postulados de la psicología humanista necesitaban una importante revisión. Todos ellos venían de diferentes áreas de estudio y se reunieron a partir de un interés común, compartiendo además una misma visión del ser humano.

A partir de este entendimiento, juntos comenzaron a idear las bases de lo que debería ser una nueva psicología. Sostuvieron varias reuniones en el área de la bahía de San Francisco, EEUU. Se le denominó Psicología Transpersonal, a sugerencia de Grof, y a comienzos de la década del '70 se fundó el *Journal of Transpersonal Psychology*, así como la *Association for Transpersonal Psychology*. A partir de esa primera iniciativa se ha ido desarrollando la visión y la práctica transpersonal en la psicología, siendo hoy en día probablemente la línea que más está creciendo.

En la psicología transpersonal coexisten hoy varios modelos teóricos que tienen en común una visión integral del hombre que hoy podríamos llamar "psico-espiritual". Reconoce la dimensión espiritual, lo que permite comprender la unidad fundamental entre individuo, humanidad, el mundo que habitamos y la totalidad del cosmos. Esta visión entiende a la psicología enmarcada dentro de una dimensión y camino que en última instancia es espiritual. Busca marcos amplios que nos permitan comprender e incluir los importantes aportes y comprensiones de la psicología, y también abrirse a los aportes de tradiciones antiguas. Como disciplina, la psicología transpersonal busca integrar los conocimientos de Oriente y de distintas tradiciones espirituales del mundo con la psicología occidental. Estas tradiciones son muy ricas en sabiduría y metodologías. El hombre no empezó a estudiar psicología con Freud. En realidad lleva muchos siglos mirándose, observando la mente, el alma y tratando de entender el sufrimiento, el conocimiento, cómo sanarse y nuestra misteriosa relación con la totalidad.

Entonces, la psicología transpersonal, por necesidad, y como reflejo de una madurez dentro de la disciplina, intenta integrar las distintas visiones, en primer lugar, dentro de la psicología. Es decir, cómo podemos comprender los distintos modelos relevantes sobre la psiquis y sus implicaciones en terapia. En segundo lugar, intenta discernir cómo contextualizar todo este conocimiento científico dentro del conocimiento espiritual que viene de Oriente y las tradiciones antiguas y, a la inversa, cómo pasar toda esa sabiduría antigua por el ojo más pragmático de la ciencia moderna.

Entonces, no se trata de abordar estos temas de manera superficial, sino más bien estudiar abierta y científicamente el desarrollo de la conciencia y su despliegue, con una mirada amplia, integrativa y a la vez precisa.

Si vemos la *espiritualidad*, entendiéndola como una comunicación y conexión más sana y profunda con uno mismo y con la realidad, una variedad de temas relacionados como los estados ampliados de conciencia, los estados meditativos, experiencias trascendentes, las diversas prácticas, etc., pueden ser medidos a través de distintas metodologías científicas, como por ejemplo observar y medir los cambios bioquímicos, correlatos físicos del organismo durante una experiencia, ver lo que relatan las personas, la naturaleza de los procesos, contrastar diferentes grupos, etc. En definitiva, no hay nada de acientífico en estudiar seriamente este importantísimo tipo de experiencias y dimensiones humanas en busca de comprensión.

Con esta nueva capacidad de apertura e inclusividad, apoyada por las comprensiones contemporáneas provenientes de otras disciplinas, la psicología transpersonal se mantiene abierta a estudiar la realidad. Si creemos que determinada práctica funciona, veámosla, midámosla y estudiémosla, entendámosla... sin prejuicios. Así se hace buena ciencia, se desarrolla el conocimiento y avanza la cultura.

Entonces, se trata de establecer un dialogo enriquecedor entre Oriente y Occidente, unir lo antiguo con lo moderno, ciencia, psicología y espiritualidad... es un proceso que recién comienza, y pese a eso ya contamos con bastante comprensión y excelentes modelos teóricos. En este punto, la psicología comienza a releerse a sí misma, a reintegrarse, a re-entenderse, a contextualizarse. La psicología lleva muchos años estudiando y especializándose en dimensiones específicas de la mente y del desarrollo y ahora es tiempo de llevar adelante una integración y contextualización mayor. Esto con un fin práctico: ver cómo podemos entender y ayudar de mejor manera a otros en su propio proceso natural de crecimiento.

### **¿Qué son los estados “holotrópicos” de conciencia?**

Desde tiempos inmemoriales, prácticamente todas las culturas a través de la historia han descubierto la existencia de ciertos estados de conciencia sumamente interesantes, con un alto potencial terapéutico, transformativo, evolucionario y espiritual. Mirando hacia atrás en el tiempo, vemos que existen en el mundo numerosas “tecnologías de lo sagrado”, que son formas desarrolladas para inducir estos estados especiales de conciencia de forma segura y consistente tanto individual como colectivamente.

Son estados “no-ordinarios” porque son distintos del estado típico de vigilia en que vivimos usualmente. “No-ordinario”, sin embargo, es un término demasiado amplio, porque si te intoxicas o te golpeas la cabeza, o si hay un tumor o problema cerebral, claramente vas a entrar en un estado de conciencia poco habitual, pero no es éste el tipo especial de estados del que estamos hablando acá. Por eso Grof acuña el término “holotrópico” (de *holos*, “totalidad” y *trepein*, que significa “dirigirse hacia”) para referirse a estos estados que son “psico-integrativos”, es decir, que llevan a la psiquis hacia un proceso natural de integración, curación y regeneración.

Existen numerosas formas de inducir estos estados (ayunos prolongados, trabajos con temperaturas extremas, uso del dolor, manipulación de respiración, canalización de la energía sexual, uso de tambores y sonidos, ingesta de diferentes plantas de poder, mantras, oraciones, visualizaciones, etc.).

Uno de los ejemplos más claros de trabajo con estados holotrópicos de conciencia está en el chamanismo, sistema de curación más antiguo del planeta. Hay distintas formas de hacer chamanismo, pero en su esencia está la inducción de un estado holotrópico de conciencia, lo que funciona como un remedio general inespecífico. O sea se utiliza el mismo procedimiento para curar muchos diferentes tipos de problemas psicológicos, emocionales e incluso físicos.

Además del uso de sonidos y rituales para catalizar las experiencias curativas, cuenta con una multiplicidad de plantas maestras o entheógenos (que manifiestan la divinidad interna), y que estas tradiciones conocen y consideran medicinas sagradas, utilizándolas a través de la historia como sacramento central en sus ceremonias espirituales y de curación. En las distintas tradiciones místicas de las religiones principales del mundo (yoga, sufismo, budismo, Kabala) siempre hay una serie de técnicas muy elaboradas para inducir estos estados en sus practicantes, los que han sido fundamentales para lograr curación, crecimiento y entendimiento. Este tipo de experiencias internas han sido ampliamente documentadas en las vidas de incontables yogis y místicos de diferentes tradiciones, incluyendo a Jesús, Mahoma y Buda.

Los estados holotrópicos también son centrales en los ritos de pasaje de diversas culturas, que marcan el paso de un niño o niña a un hombre o mujer, con todo lo que eso implica culturalmente. Sabemos que las personas excepcionalmente sanas, han tenido experiencias cumbre. La psicología está redescubriendo y entendiendo el potencial terapéutico de estos interesantes estados, y en técnicas como la Respiración Holotrópica, devolviéndoselos a Occidente con la comprensión adecuada para su utilización adecuada.

### **¿Podrías decirnos en qué consiste la psicoterapia transpersonal?**

Debido a la complejidad del tema, es difícil decir exactamente qué, o cuándo es psicoterapia transpersonal y qué o cuándo no lo es. Así también resulta difícil diferenciar entre lo que es puramente “psicológico” y lo que es “espiritual”. Porque un tema relacional, personal, a nivel cognitivo, de bloqueo corporal, o en relación a la familia, por ejemplo, es psicológico y también dependiendo de la profundidad con que se mire, tiene un matiz espiritual. La visión transpersonal incluye todo lo egóico y personal (*trans* como a través de), y también lo trasciende (*trans* como más allá). Lo espiritual finalmente se vive en lo corporal, emocional, mental, relacional y psicológico. En la vida cotidiana, en nuestras relaciones y en esta realidad. Con la gente y medio que nos rodea. Somos seres íntegros, conformados por múltiples dimensiones, en comunión con la realidad y las dificultades que experimentamos suelen aparecer reflejadas en cualquiera de estas dimensiones, con énfasis en alguna, como caras de una misma moneda. Entonces, existe una apertura y eclecticismo sano, que te permite ojalá utilizar las herramientas más adecuadas para el momento particular y el nivel experiencial donde se presenta la dificultad, sin excluir lo que puede ser beneficioso por sostener marcos conceptuales estrechos o parciales.

Lo que define el enfoque transpersonal, más allá de la técnica particular, es el contexto en el que se trabaja el problema, y que sostiene una mirada integral del ser humano y de su relación con la totalidad, y que obviamente es influida profundamente por la comprensión y experiencia del terapeuta. En este sentido, la Psicología Transpersonal requiere un proceso abierto y prolongado de autoconocimiento y curación personal por parte del terapeuta, un compromiso interno a recorrer este camino abierto de forma consciente, para poder entender mejor desde sí mismo lo que está haciendo con un otro.

La psicoterapia transpersonal sin ser ingenua, sostiene una imagen positiva del ser humano y de su salud intrínseca. No descarta nada de la psicología, ni la técnica más conductista, cognitiva, psicoanalítica, o sistémica porque hay tesoros en cada una de las líneas de la psicología, con buenos y sinceros terapeutas y todas tienen mucho que aportar y que aprender de las otras. La psicoterapia Transpersonal, suele ser profundamente experiencial, más horizontal en cuanto a la relación con el cliente, e involucra la utilización de técnicas que promuevan el proceso.

### **Entonces, ¿cómo es que se integra la dimensión espiritual en la psicoterapia transpersonal?**

Uno de los aspectos que caracterizan a la psicoterapia transpersonal es la comprensión de que la persona puede tener acceso experiencial directo a la profundidad de su propio ser. Y cuando esto ocurre, lo que dice Grof es que la búsqueda del “neurótico” de sanación, al hacerse más profunda y prolongada, se transforma en una búsqueda existencial, una búsqueda de sentido. Y si esta búsqueda va un poco más profundo, se vuelve una búsqueda y encuentro espiritual. Es la misma persona, es la misma psiquis pero en distintos momentos de madurez, autoconocimiento y relación con la realidad. Entonces, la idea es apuntar hacia ese proceso de forma efectiva.

A este proceso se le ha llamado “autoconocimiento”, “sanación”, “despertar” y es la esencia del crecimiento interno. Se van integrando conflictos centrales, y la identidad personal va ampliándose, principalmente a través del amor, moviéndose hacia una mayor integración con la vida, incluyendo como propio lo que antes parecía ajeno. Para llevarlo adelante existen técnicas que posibilitan el acceso a ti mismo de una forma segura. La Respiración Holotrópica, por ejemplo, te permite alcanzar dimensiones internas donde vives experiencialmente lo personal y transpersonal.

No es lo mismo hablar o leer sobre experiencias espirituales de gratitud, comunión, absorción meditativa, entendimiento, etc., que tenerlas uno mismo, en cuanto al potencial transformador y sanador que conllevan. Al momento de tener una experiencia directa de este tipo, te vas dando cuenta por ejemplo de que efectivamente eres un ser esencialmente espiritual, en última instancia Cósmico, que estamos profundamente relacionados con la totalidad, y que tenemos un parentesco y afinidad con el Todo. Así todo va cobrando un sentido nuevo, re-contextualizándose. Nos vamos transformando y madurando, reconociéndonos. Todo esto se hace en un proceso que supone el desarrollo de un trabajo personal consciente, y donde solamente la persona puede recorrer su propio camino. La psicoterapia transpersonal facilita espacios y formas en los que pueda nutrirse este proceso efectivamente. Por esto la terapia experiencial holotrópica es tan especial y tiene tanto que ofrecer a una terapia que busca la transformación, la curación sintomática de problemas emocionales a nivel causal y un verdadero despertar. Las experiencias transpersonales nutren el desarrollo psicológico y espiritual, y suelen ir acompañadas de importantes cambios psicológicos duraderos y beneficiosos que se reflejan en lo cotidiano.

Las experiencias en estados Holotrópicos pueden proporcionar una sensación de sentido y objetivo a nuestra vida, pueden ayudarnos a superar crisis, traumas, adicciones, diversos síntomas de origen psicológico o dificultades personales y existenciales. Suelen despertar en nosotros una relación más íntima, armónica y compasiva con la humanidad y la vida en general, nutriendo el desarrollo psicológico y espiritual.

### **Háblanos un poco sobre Stanislav Grof y su contribución a la terapia psicológica.**

Stan es un médico psiquiatra, Doctor en filosofía, psicoanalista, de origen Checo. Co-fundador de la Psicología Transpersonal y fundador de la Asociación Transpersonal Internacional. Cuando

trabajaba en Checoslovaquia en investigación psiquiátrica en el año 1956, llegó una muestra de LSD-25 desde el laboratorio Sandoz en Suiza, con una nota que solicitaba estudiar los posibles usos de esta nueva sustancia.

Así él comienza a trabajar y pasa los siguientes 20 años realizando investigaciones clínicas con diferentes equipos en Europa y USA, en relación principalmente al origen y tratamiento de diversos cuadros psiquiátricos, utilizando LSD y otras sustancias, en un periodo en el que eran herramientas completamente legales dentro de la psiquiatría. En ese tiempo trabajó con más de 3000 pacientes en terapia psicodélica individualmente, pudiendo trabajar con prácticamente todas las psicopatologías conocidas (depresiones, psicosis, trastornos sexuales, neurosis, problemas psicosomáticos, etc.), y los resultados que obtenían con esta nueva forma terapéutica eran notables y sin paralelo en psicología o psiquiatría. Mucha gente se sanó de problemas crónicos muy severos e inabordables con terapia verbal.

El trabajo de Stanislav Grof (creador de la Respiración Holotrópica) revoluciona el psicoanálisis. Grof con sus investigaciones clínicas, comprueba empíricamente importantes *insights* del psicoanálisis, situándolos en un mapa ampliado de la psiquis, que permite integrar adecuadamente las comprensiones de varios de sus principales exponentes, anteriormente incompatibles, como Freud, Jung, Rank, Reich, Adler, y lo enmarca en una comprensión espiritual de la existencia, mostrando una imagen más completa de la psiquis humana y su relación con la realidad, desde la investigación clínica rigurosa. Añade a la cartografía de la psiquis un nivel "*perinatal*" (término que designa lo que ocurre en torno al nacimiento) y un nivel "*transpersonal*". No podemos ignorar toda la historia de la psicología y lo que ya entendemos. Todo adelanto teórico real va incluyendo y contextualizando el conocimiento que lo precede. De este modo vamos generando marcos más inclusivos, abarcativos y con mayor capacidad explicativa y práctica. La historia de la ciencia consiste en eso y la psicología transpersonal hace lo mismo. Su aporte en relación a la psicodinámica profunda, sitúa a Grof a la altura de Freud y Jung.

Otro aspecto muy relevante de la obra de Grof tiene que ver con las "emergencias espirituales". Este trabajo nos permite comprender el emerger de la espiritualidad y las poderosas crisis de transformación psico-espiritual que pueden ocurrir, distinguirlas de las psicopatologías y apoyarlas de una forma adecuada. Cuando estas personas no son entendidas y son medicadas innecesariamente se puede bloquear un proceso con potencial positivo que, si es apoyado correctamente, puede culminar en una verdadera curación de los síntomas y real evolución de la conciencia. Junto a una integración teórica lógica que parte de la observación clínica, entrega una metodología práctica que cumple con lo que promete, y que probablemente en el futuro cambiará nuestras ideas sobre cómo se realiza la psicoterapia de forma efectiva. Esto está descrito en sus 15 libros en relación al tema.

Considero que Grof está muchos años por delante de donde estamos actualmente en psicología. Todo lo que propone es tan revelador y revolucionario que nos va a tomar mucho tiempo integrar las conclusiones e implicancias de esta investigación moderna de la conciencia. La imagen de la realidad y de estructura de la mente que proporciona, es aún más comprensible al contrastarlas con las comprensiones de la física moderna, y con los mapas de la mente y sistemas ancestrales orientales. Algo relevante es que no sólo es un importante teórico, sino también un clínico excepcional que entrega una metodología terapéutica concreta, basada en investigación científica seria, bien documentada, en relación a la estructura de la psiquis humana y sus dinámicas, la arquitectura de la psicopatología, nuevas perspectivas sobre la psicoterapia, autoexploración, y su

relación con nuestra supervivencia como especie. También ha publicado más de cien artículos sobre temas relacionados en revistas especializadas.

En definitiva, Stan Gof, como reconoce Ken Wilber, es probablemente el psicólogo más grande del siglo o de todos los tiempos, y la historia terminará por reconocerlo. A mí su persona, obra y metodología terapéutica me marcaron mucho. Siento que entrega una llave concreta para abrirte a tu interior, y lo que encontramos en esta aventura suele transformarnos para siempre.

### **¿Qué es la Respiración Holotrópica?**

La Respiración Holotrópica es una metodología terapéutica y de autoexploración. Es probablemente una de las técnicas más poderosas y efectivas dentro de la psicoterapia. Condensa el efecto positivo del trabajo grupal, trabajo corporal bioenergético cuando es necesario y arte terapia, en torno a la utilización del fascinante potencial terapéutico de los estados Holotrópicos de conciencia. Todo esto encuadrado dentro de un contexto terapéutico contenedor, que es ideal para estos estados. Activa y cataliza la inteligencia curativa propia del ser humano, que es el gran terapeuta que está detrás de toda transformación personal.

Esto es realizado tras una necesaria preparación teórica, generalmente el día previo, donde se llena siempre un formulario médico que descarta cualquier contraindicación. Se realiza luego en un lugar idóneo, apoyando la integración de la experiencia, y facilitado por personas certificadas por la Formación Transpersonal Grof. Se puede trabajar individualmente o en grupos. La persona en los talleres tiene su propia experiencia y la oportunidad de acompañar y cuidar a otro, lo que también suele ser transformador.

Los síntomas que no tienen un origen orgánico, como ansiedad, miedos, insomnio, penas, fóbias, etc., luego de un proceso sistemático con terapia experiencial holotrópica, desaparecen. Terminan quemándose, lográndose una mejoría que resuelve la causa del problema, y no solamente aplaca el síntoma. Permite que bajen las defensas del inconsciente temporalmente y que ese material que está surgiendo en forma de síntoma realmente se libere del organismo, simplificando éste su propio funcionamiento. Por esto, en una psicología del futuro, la terapia experiencial holotrópica debería ser probada, y si no funciona, la persona debería medicarse. Eso es lo sintomático, pero también es al mismo tiempo una herramienta y un camino que permite una exploración personal y espiritual profunda para cualquier persona. Mi experiencia es que con la Respiración Holotrópica, quienes realizan un proceso de autoexploración y curación, eventualmente llegan a una experiencia íntima, de mayor autoconocimiento, verdadera espiritualidad y relación más armónica con la vida, que trasciende por mucho los límites y capacidades convencionales de la psicoterapia. Pone la sanación claramente desde y para la persona, que es a mi parecer donde mejor está.

### **¿Qué actividades se realizan en Chile y América Latina en torno a la Respiración Holotrópica?**

La formación Transpersonal Grof abre este año por primera vez en Chile, Formando en Psicología Transpersonal y certificando facilitadores en Respiración Holotrópica. Cuenta con un grupo internacional selecto de profesores. También realiza talleres experienciales con esta metodología abiertos a todo público. Posibilita así un espacio excepcional para realizar trabajo interno profundo, efectivo y seguro. La técnica es ideal para complementar el trabajo de psicólogos, psiquiatras, terapeutas y personas interesadas en trabajar de esta forma con ellos mismos o con otros.

Los interesados pueden encontrar los detalles e información en la página [www.respiracionholotropica.cl](http://www.respiracionholotropica.cl)