

El Potencial Integrativo de la Respiración Holotrópica en los Procesos de Cierre de la Adolescencia

The Integrative Potential of Holotropic Breathwork in Adolescence Closing Processes

Cristóbal Contreras¹

Universidad Católica Pontificia
Santiago, Chile

Francisco Zenteno²

Instituto Psicológico de Estudios
de la Consciencia (IPEC)
Santiago, Chile

Resumen

El presente estudio indaga en la influencia que tiene la Respiración Holotrópica en los procesos de cierre de la adolescencia. Esta investigación se sustenta en los aportes teóricos de Erikson acerca del desarrollo del ciclo vital, y en el marco teórico conceptual propuesto por Grof, acerca de los estados no ordinarios de conciencia y su naturaleza integrativa. La muestra fue compuesta por 20 personas de entre 19 y 24 años, los cuales participaron en una sesión de Respiración Holotrópica, tras la cual se aplicó entrevistas semi-estructuradas. Los resultados sugieren que la Respiración Holotrópica proporciona contenidos y material psicológico relevante para la resignificación de experiencias pasadas en el marco de la consolidación de la identidad, y facilita un espacio de concientización acerca de aspectos inconscientes que otorgan una comprensión más amplia acerca de la totalidad de la psique. Ambos procesos de integración facilitan y son necesarios para realizar un tránsito armónico y adecuado hacia la siguiente etapa de la vida, la adultez joven. A partir de lo anterior, se ofrece una analogía entre la Respiración Holotrópica y el concepto de Rito de Paso propuesto por Van Gennep, ya que su práctica facilita un proceso de transformación interna propia de los tránsitos del ciclo vital.

Palabras Clave: cierre adolescencia, Respiración Holotrópica, estados no ordinarios de conciencia, identidad, ritos de paso

Abstract

This study explores the influence of Holotropic Breathwork (HB) in the closing processes of adolescence. This research is based on the theoretical contributions of Erikson on the development of the life cycle, and in the conceptual framework proposed by S. Grof about non-ordinary states of consciousness and their integrative nature. The sample consists of 20 people, aged between 19 and 24 years, who participated in a HB session, after which semi-structured interviews took place. The results suggest that HB provides relevant content and psychological material for the reinterpretation of past experiences in the context of the consolidation of identity, and provides an opportunity for awareness of unconscious aspects that give a broader understanding of the totality of the psyche. Both processes of integration facilitate and are necessary for a harmonious and smooth transition to the next stage of life, young adulthood. Based on these findings, an analogy between HB and Van Gennep's Rite of Passage concept is proposed, as the practice of HB facilitates a process of inner transformation, which is characteristic of the lifecycle transits.

Keywords: adolescence closing process, Holotropic Breathwork, non-ordinary states of consciousness, identity, rite of passage

Recibido: 13 de diciembre, 2013

Aceptado: 10 de octubre, 2014

Introducción

La adolescencia es definida como una etapa o fase del desarrollo humano que se extiende entre la infancia y la adultez, la cual está caracterizada por fuertes cambios a nivel fisiológico, psicológico y social (Pérez-Díaz and Rodríguez, 2007). Una de las principales tareas y metas asociadas a la adolescencia es la constitución de la identidad. En este sentido, Erikson (1974) sostuvo que aquellos jóvenes que se encuentran afectados por la revolución fisiológica de la maduración genital y la incertidumbre acerca de los roles adultos que deberán asumir en el futuro próximo, resultan estar abocados de manera espontánea a la formación final de una identidad. El adolescente, entonces, se encuentra en un proceso de rearticulación constante, en el que construye una serie de identificaciones nuevas, aunque sin renunciar por completo a las primeras identificaciones infantiles. En este transcurso, el sujeto se ve impulsado a resolver el problema de cómo conectar los roles y habilidades del pasado, con los prototipos ideales del presente, asociados ahora a valores del mundo adulto.

Este proceso de adquisición o consolidación de la identidad no se configura como la única finalidad de esta fase, sino que además y, en conjunto, coexisten otras necesidades de logro tales como la construcción del espacio subjetivo, la construcción del proceso de emancipación (Efron, 1998) y de un proyecto de vida. El final de este periodo se denomina *adolescencia tardía*, y comprende aproximadamente las edades entre 18 y 28 años (Quiroga, 1999). Este momento se caracteriza por la resolución de las problemáticas atinentes a la adolescencia, las cuales conducirán a quien las atraviese hacia el estado de la adultez. En cierta medida, se refiere a aquel espacio en el cual se terminan de arraigar en el sujeto los aspectos psicológicos principales que normalizan la etapa de la adolescencia.

Una de las particularidades que caracteriza la *adolescencia tardía* reside en que es una transición específica dentro de la vida de una persona, en la cual se re-significan y se reestructuran muchos contenidos y aspectos de la vida psíquica del sujeto. Es un periodo en el cual se integran aquellas identidades infantiles y púberes, al ideal de las identificaciones actuales más cercanas a la adultez, para generar y otorgar un sentido de mismidad y continuidad al sujeto (Erikson, 1974). Se trata, entonces, de un punto clave en la historia del desarrollo maduracional, debido a que se ponen en juego las capacidades para generar una integración y articulación coherente de las experiencias, en una estructura sólida y perdurable que conocemos como personalidad.

Como vemos, se trata de un proceso sumamente complejo sin comparación en la vida del sujeto y que, sin embargo, se encuentra desprovisto de prácticas

y referencias sociales significativas que ayuden a encuadrar y significar dicha transición de manera íntegra y coherente con las problemáticas del hombre moderno.

Hoy en día, las sociedades modernas de occidente disponen de ciertos ritos que pretenden simbolizar dicha transición; sin embargo distan bastante de su propósito, debido a la insistencia de situar el énfasis del ritual desde el exterior del sujeto, y no desde su interior. Un rito usual en la adolescencia son las fiestas de quince o las graduaciones escolares, en las cuales los adolescentes se visten como adultos, consumen alcohol y participan de la vida social de los adultos. La posibilidad de participar como votante en el mundo político y cívico, así como la responsabilidad jurídica y la obtención de la licencia de conducir, se instalan como prácticas de tránsito. No obstante, su relevancia como rito es bastante relativo desde el punto de vista psicológico (Alegret, 2005). De la misma manera, el tránsito mediado desde la adolescencia a la adultez está marcado por el fin de la formación profesional y el inminente ingreso al mundo del trabajo, a su vez entendido como una búsqueda aún no satisfecha de autorrealización personal, ahora asociada a una presunta autorrealización laboral (Postman, 1999).

Se trata de ritos alejados de la experiencia interna de cambio y transformación que caracteriza a los adolescentes en su tránsito hacia a la adultez, donde la connotación social de los momentos de cambio parece cobrar mayor relevancia que las expectativas, miedos y fantasías que tienen los sujetos frente al nuevo futuro posterior al cambio. De este modo, pareciera que los ritos ofrecidos por nuestras sociedades para acompañar, simbolizar o canalizar los procesos de la adolescencia, no ofrecen el espacio adecuado para que dicho proceso se lleve a cabo de manera íntegra y significativa.

En este sentido, la falta o carencia de espacios de transición coherentes con las transformaciones psicológicas internas de los adolescentes puede resultar ser causante de muchas de las conductas disruptivas que se presentan en esta etapa, tales como el abuso de alcohol y drogas, prácticas sexuales irresponsables, conductas antisociales u opositoras, etc. Precisamente es debido a la tendencia occidental de ritualizar las transiciones desde la referencia externa y no interna, que aquellos sujetos insatisfechos por la superficialidad de los ritos convencionales terminan por buscar en estas conductas disruptivas, prácticas y rituales que resulten más significativos para ellos mismos.

No obstante, consideramos que en el marco de la psicología transpersonal existen prácticas y técnicas psicoterapéuticas que eventualmente podrían acompañar y facilitar un tránsito significativo para el sujeto, en tanto parecen suscitar procesos de profunda integración

psicológica, tales como la Respiración Holotrópica (Grof y Grof, 2011).

La Respiración Holotrópica (RH) es una herramienta psicoterapéutica desarrollada por el Dr. Stanislav Grof y su esposa Christina en la década de 1970, y orientada hacia la auto exploración y sanación profunda. Se trata de un proceso continuo de hiperventilación provocado por la práctica de un ritmo respiratorio más intenso y profundo del habitual, acompañado por trabajo corporal específico y música evocativa. Su eficacia como técnica psicoterapéutica se sustenta en el poder heurístico y sanador de los estados no ordinarios de consciencia, el cual en este caso se reproduce en intensos procesos de psicomatización, visualizaciones y otros fenómenos de naturaleza psicoide (Jung, 1960), provocados por el ejercicio mencionado (Grof, 1994).

A diferencia de los estados alterados de consciencia conocidos por la psiquiatría y psicopatología tradicional, en los que las funciones cognitivas (neurológicas, mentales) que se encuentran a la base del funcionamiento consciente se ven afectadas y mermaidas (Dusek y Girdano, en Méndez 2007), en los estados no ordinarios de conciencia u holotrópicos “no perdemos completamente nuestra percepción de la realidad diaria mientras que, por otro lado, nuestro campo perceptivo se ve desbordado por el contenido procedente de otras dimensiones de la existencia y del psiquismo. En tales casos, estamos experimentando de forma simultánea dos realidades muy distintas” (Grof, 2002; pp. 23).

Según Grof (2002), los estados holotrópicos son acompañados muchas veces de una profunda experiencia de transformación psicoespiritual que ayuda a generar una mayor amplitud en nuestra visión del mundo, una importante comprensión de los aspectos más relevantes de nuestra identidad, y también de las dimensiones numinosas de la existencia. Fundamentalmente, la RH tiene como objetivo proporcionar una integración del material psíquico inconsciente que no ha sido acomodado por el organismo tanto en su dimensión psíquica como somática (Grof, 1994). Otro principio fundamental subyacente a esta herramienta son los procesos de amplificación y simplificación de los procesos psicológicos, los cuales facilitan que la persona desarrolle los procesos de elaboración e integración de material psicológico profundo. (Grof, 2005). Este mecanismo de simplificación y amplificación psíquica es, según Grof, una cualidad específica de los estados holotrópicos de consciencia, y facilita el trabajo con material inconsciente no elaborado. La elaboración e integración de dicho material se traduce en una liberación energética y emocional muy significativa para la persona, permitiendo la sanación o curación (Grof, 1998).

Con el uso de la RH en el contexto terapéutico proporcionado por la psicología transpersonal, los sujetos pueden vivenciar diversas sensaciones, imágenes y experiencias, las cuales se relacionan directamente, según Grof y Grof (2011), con aspectos inconscientes tales como traumas psicológicos y psicofísicos, experiencias ligadas a la vida intrauterina, encuentros arquetípicos, y experiencias transpersonales y numinosas, entre otras.

Más allá de la diversidad de experiencias posibles que otorga el uso del trabajo holotrópico, resalta la estrecha relación que guardan estas experiencias con la resolución de conflictos de la vida personal de los sujetos. Según las observaciones de Grof en su trabajo con terapia psíquica (2005), el hecho de experimentar diversos contenidos psíquicos en un estado holotrópico genera una sensación de alivio, cura o sanación en los sujetos que los experimentan: precisamente una de las cualidades principales de los estados holotrópicos parece ser la desinhibición del complejo sistema defensivo del que dispone el aparato psíquico.

De tal modo, se ha sugerido que la aplicación de la RH resulta muy pertinente y útil en el contexto psicoterapéutico, ya que representa una rica fuente de información relevante respecto de la vida y la identidad del sujeto. (Grof, 1998). Dadas las relevancias epistémicas que conllevan el uso de la RH, y el potencial terapéutico que la subyace, así como también, debido a la falta de ritos significativos para las transiciones en el ciclo vital humano, se hace relevante estudiar cómo se relaciona la RH con las crisis que constituyen el cierre de un proceso humano tan complejo como es la adolescencia, indagando en el valor y la contribución que puede tener esta técnica sobre dicho proceso.

Método

Diseño

El presente estudio es de carácter *cualitativo*. Por tanto, los hallazgos han sido realizados mediante análisis interpretativo, y no por procesos de cuantificación. En el presente estudio se busca profundizar e indagar en la cualidad de la relación entre las variables propuestas (Procesos de Cierre de la Adolescencia y Respiración Holotrópica) por sobre la cuantificación.

El tipo de estudio desarrollado es *exploratorio*, ya que se indaga en la relación de variables novedosas y poco estudiadas en nuestra disciplina, y es también un estudio *descriptivo*, ya que se intenta describir las principales características, propiedades y aspectos más relevantes en la manifestación de ciertos fenómenos que afectan a una persona o un grupo social (Hernández, et al, 2003).

El diseño de estudio propuesto es *no experimental*, ya que no se intervinieron o manipularon deliberadamente las variables, sino que más bien se observó los fenómenos tal y como se dieron en su contexto natural. Además se propuso un *diseño transaccional*, ya que se describió y analizó la incidencias de las variables en un momento determinado y tiempo específico (Hernández, et al., 2003).

La estrategia utilizada fue el *estudio de casos*, dado que posibilitó una comprensión integral de los procesos en cuanto su naturaleza, sus circunstancias y sus principales características, incluyendo el contexto en el cual se desarrollan (Hernández, et al., 2003).

Muestra

La población que constituyó este estudio es de adolescentes que se encuentren en la fase definida como *adolescencia tardía*. La muestra estuvo compuesta por 20 sujetos de entre 19 y 24 años, todos estudiantes de diversas carreras y universidades. Los sujetos fueron invitados a una sesión de RH a cargo del facilitador Javier Charme, se les administró una ficha médica con contraindicaciones, y se les proporcionó un consentimiento informado acerca de las características del presente estudio. Ninguno de los sujetos había tenido una sesión de RH con anterioridad.

El tipo de muestra fue *intencional o no probabilística*, y la modalidad del muestreo fue de tipo teórico, ya que el criterio de elección corresponde con levantar información relevante en relación al marco teórico establecido (Ruiz, 1999). Se trató, a su vez, de una muestra con sujetos tipos, debido a que nuestro objetivo fue analizar los valores y significados de un determinado grupo social, a saber, sujetos en la adolescencia tardía.

Para la fase de recolección de los datos se utilizó una *entrevista semi-estructurada*, ya que genera una dinámica en la cual el entrevistado, por iniciativa propia, puede revelar las problemáticas respecto a su realidad interna tal y como la percibe desde su propia subjetividad e interpretación. Esta modalidad de entrevistas se caracteriza por seguir una pauta en la cual ni el texto ni las preguntas están fijadas de forma rígida, priorizando el trabajo sobre ciertos esquemas o ejes temáticos en los cuales interesa indagar, de manera de otorgar al entrevistado un espacio flexible y abierto para su propio desenvolvimiento (Fernández, 1993). Además, este tipo de entrevista permite al entrevistador generar distintos tipos de preguntas en el transcurso de la entrevista con la finalidad de profundizar allí donde le interesa indagar (Hernández, et al, 2003).

Los ejes temáticos desde los cuales se generó la entrevista se relacionan con los aspectos conceptuales provistos por los diferentes autores que se han refe-

rido a características y propiedades tanto de la adolescencia tardía como sobre la RH.

En este sentido, se destacan los siguientes ejes:

1- Articulación de Identidades infantiles con los ideales de la juventud (Erikson, 1974) .

2- Resignificación de las experiencias pasadas con un sentido de continuidad en el presente. (Erikson, 1974).

3- Diferenciación de las figuras paternas y su relación con procesos identitarios. (Erikson, 1974).

4- Expresión de manifestaciones corporales y procesos psicosomáticos; reactivación de viejos síntomas y traumas psicofísicos (Grof, 2005)- Tensiones musculares, dolores (Reich, 1986).

5- Estimulación y canalización a través del cuerpo de contenidos inconscientes emergentes en la RH: Experiencias Biográficas, Perinatales y Transpersonales (Grof, 2005).

6- Logro de la totalidad de la personalidad: capacidad humana para acceder a un grado creciente de integración de los distintos componentes del psiquismo (Jung, 1984).

7- Expansión de la consciencia (Wilber, 1977) y nueva información a cerca de la naturaleza de la realidad (Grof, 2002).

Procedimiento

El procedimiento consistió en una sesión de RH a la que asistieron todos los sujetos de la muestra. La RH consta de tres etapas; a) Charla teórica en la cual se explica el origen y la naturaleza del trabajo holotrópico, b) la sesión de RH, c) integración del trabajo, realizado a través de un dibujo y de un círculo de cierre donde cada participante comparte lo que el estime acerca de su experiencia.

La RH se realiza en parejas y por turnos. Existen dos roles posibles: el respirador, es decir, el sujeto que practica la RH; y el cuidador, quien está a cargo de satisfacer las necesidades de su respirador, como por ejemplo darle agua, llevarlo al baño, quitarle la ropa si se acalora, tapanlo con frazadas, o llamar a un facilitador en caso de que el sujeto que respira necesite un trabajo específico corporal o psicológico. Las sesiones duraron aproximadamente entre 2 y 3 horas por cada turno.

Luego de que los participantes participaran de sus respectivas sesiones, se les solicitó que intentasen expresar, reflejar o describir su experiencia en algún

dibujo o *mandala*, con el fin de plasmar y condensar la experiencia en algún elemento, con el objetivo de facilitar el proceso e integración. Posterior a eso se llevo a cabo el círculo de cierre o *sharing*, en el que poder compartir la experiencia.

Luego se realizaron las entrevistas pertinentes después de transcurridos seis días desde la experiencia. Los investigadores consideramos este intervalo de tiempo pertinente para que el sujeto logre hacer un acercamiento y una integración adecuados de lo vivido.

Plan de Análisis

Para el análisis de los datos recogidos se utilizó el esquema o modelo propuesto por Miles y Huberman descrito en Rodríguez Gómez (1996), en el cual se desglosa el proceso de análisis en tres principales etapas; *Reducción de Datos*, *Descripción y Transformación de Datos*, y *Obtención de Resultados y Conclusiones*.

La *Reducción de Datos*, consiste en generar una selección de la información más relevante con los fines de la investigación. De esta manera, se produce un filtro de aquello que resulta útil al análisis, como forma de reducir la cantidad de información y de generar un proceso más eficaz.

La etapa de *Disposición y Transformación de Datos* consiste en separar y organizar la información en unidades organizadas según los ejes temáticos establecidos, de manera tal que se pueda generar una categorización que permita clasificar los contenidos y datos recogidos según la temática que abordan.

Por último, la *Obtención de Resultados y Conclusiones* es la etapa en la cual se establecen las principales relaciones e interpretaciones, ya sea entre los diversos contenidos con sus categorías, así como también entre las diversas las categorías, con el fin de articular los contenidos recolectados en diferentes ideas, resultados o conclusiones. Es un proceso de integración constante, que busca generar relaciones entre los datos recogidos a la luz del marco interpretativo que otorga el sustento teórico propuesto para la investigación.

Resultados

En relación a los datos recolectados, podemos identificar experiencias relacionadas con sucesos correspondientes al pasado de la vida de los sujetos, respecto de las cuales éstos realizan una determinada interpretación y re-significación, según el caso. Por otro lado, existen experiencias que apuntan hacia una comprensión actual de la personalidad de los sujetos, orientada a integrar aspectos que tal vez se desconocían o

permanecían ocultos sin desarrollarse, y que son percibidos como elementos constitutivos de ellos mismos.

Con respecto a las experiencias centradas en la re-significación de eventos pasados, los tres ejes temáticos, que provienen principalmente de los aportes teóricos de Erik Erikson: 1) articulación de Identidades infantiles con los ideales de la juventud, 2) re-significación de las experiencias pasadas con un sentido de continuidad en el presente, y 3) diferenciación de las figuras paternas y su relación con procesos identitarios, se ven representados en los contenidos suscitados por la RH en los sujetos de la muestra.

Con respecto a lo anterior, son relevantes las experiencias en que los sujetos se han identificado con quienes fueron en épocas previas, es decir, con identidades infantiles que hoy en día generan o aportan una comprensión particular acerca de la manera de interpretar el ser y estar en el mundo. Desde la perspectiva de los Procesos de Cierre, la importancia de estas experiencias para el sujeto reside en que, al rescatar mediante la vivencia holotrópica aspectos internos que se ubican antes del inicio de la adolescencia, se puede construir un sentido de continuidad y autenticidad entre dichas experiencias y las percepciones y construcciones que lo constituyen en el presente y que, tal como lo plantea Erikson (1974), son propias del paso hacia la juventud.

En este sentido, un sujeto afirma:

“Me dejé llevar e inundar por esta emoción que me hizo conectar con diferentes cosas más existenciales mías, como dónde están mis apoyos, cuáles son mis objetivos, mis expectativas del proceso en el que estoy sumergido desde el colegio, como algo mucho más largo, un proceso largo. Me empezaron a aparecer imágenes del pasado y cosas que no las tenía muy presentes y que me doy cuenta ahora de que las había perdido en algún momento de mi vida y que en el fondo son esenciales para definir quien soy”.

En este mismo ámbito, son significativos los procesos de re-significación y diferenciación de las figuras paternas. Los padres, hasta antes del inicio de la adolescencia, constituían las principales fuentes proveedoras de identidad. Por lo tanto, la consolidación de ésta alude necesariamente a procesos que integren y cierren de cierta manera las diversas significaciones que se ha tenido sobre las figuras paternas a lo largo de la adolescencia.

En este aspecto, uno de los sujetos afirma lo siguiente:

“Años atrás me di cuenta que teníamos muchas diferencias con mi familia, yo me distancié porque creí que nuestra diferencias eran irreconciliables. Me di cuenta que yo no los podía cambiar y me había

resignado, entonces después de esta experiencia, al conversar con ellos, yo les dije que ahora tenía una necesidad de reparar eso y de reencontrarme con ellos, y que yo realmente quería cambiar la relación con ellos, porque me di cuenta que mi familia son las personas más importantes de mi vida. Así que dije no quiero seguir así en mi vida, en un farsa relacionarme con ellos, y ahora es mi momento para cambiar la relación y sanarla“.

Ahora bien, las experiencias de los participantes no solo dieron cuenta de procesos de resignificación y reconciliación, sino que además hubo experiencias de algunos respiradores que aportaron luces acerca de la relevancia que tienen las figuras paternas en la forma en que los sujetos se perciben a sí mismos y, al mismo tiempo, en cómo quieren ser percibidos por los otros significativos. La posibilidad de desarrollar este proceso tiene implicaciones sobre la capacidad que tiene el adolescente de desarrollar su propia individualidad, permitiendo al sujeto desidentificarse de las proyecciones o expectativas de sus figuras paternas.

Como menciona otro sujeto de la muestra:

“Me di cuenta de que todavía quería valorarme más a mí misma, y con el tiempo, yo quería manifestar esto a mis papas, entonces yo justamente una de las cosas que yo les hable con respecto a nuestra relación, les dije que sentía que estaba recibiendo muchas críticas de parte de ellos y muchas cosas que tenía que corregir y no cosas positivas. Quería sentirme valorada como persona y que me dijeran como ellos me ven, como persona y en cuanto a eso es que pedí que ciertas cosas cambiaran, que por favor tuvieran más cuidado en bajar un poco el nivel de críticas y comenzar a valorarme más como persona”.

Se trata, entonces, de un espacio y un lugar para la renegociación de las relaciones parentales desde la intimidad del mundo interno, las cuales, según los sujetos, resultan significativas para la definición de ellos mismos.

Por otro lado, podemos identificar otro tipo de experiencias que ayudan a que la experiencia holotrópica sea más completa y abarcativa.

Muchos de los sujetos describen experiencias significativas relacionadas con la reedición de experiencias dolorosas, traumáticas, recuerdos olvidados de la infancia, pérdidas, omisiones afectivas, etc., que en conjunto representan, en el contexto de la RH, la posibilidad de generar una integración heurística de aspectos remitidos a una dimensión inconsciente. Estas experiencias no sólo facilitan una comprensión más amplia acerca de la historia vital del sujeto, sino que además, en este caso, permite que el tránsito hacia la

adultez se vea fortalecido por la integración de estos nuevos aspectos.

Lo anterior se ve reflejado en el relato que comparte uno de los sujetos de la muestra:

“Siento que la nostalgia que sentí de mi infancia estaba también muy ligada a los recuerdos que es carbé, la niñez que tuve con mi abuelo, porque yo viví gran parte de mi vida con mi mamá y mis dos abuelos... la extrañeza de mi abuelo, que fue como un padre. Murió cuando yo tenía 12 años o 13 años. No me lo esperé. Fue una neumonía fulminante. Yo no quise ir al funeral.... Pienso que tiene que ver un poco con la resignación, con la nostalgia que siento de esa niñez con mis abuelos. Un poco con su muerte también, y la resignación a su muerte, que cuando chico no la procesé nada. Después ya mas grande pude aceptar un poco más, cuando finalmente fui al cementerio a verlo... No había ido nunca. Yo me resistía a ir a verlo. Creo que tiene que ver con la sorpresa de que haya muerto, quizás la rabia que tengo también tiene que ver con eso...”.

En gran medida, estas experiencias no elaboradas, no acomodadas o integradas, tienen un correlato en lo somático. Unos de los principales canales mediante los cuales se expresa la energía contenida en el inconsciente es a través del cuerpo (Grof,2002).En el caso de la RH, se genera un movimiento de energía que muchas veces encuentra en lo psicosomático su mejor manera de expresión. Ahora bien, lo relevante de las experiencias observadas al respecto es que dichos procesos adquirieron una significación particular según los propios aspectos psicológicos de los sujetos. Muchas de las tensiones y dolores musculares ubicados en puntos específicos del cuerpo como el abdomen, las piernas y la garganta, contenían un correlato psicológico específico que trascendía la experiencia y que los sujetos podían identificar en sus propias vidas a través de temáticas irresueltas.

En este sentido, uno de los sujetos aporta lo siguiente:

“Vi imágenes de como la energía fluía en mi cuerpo, vi mis células de dolor, vi donde la energía en mi cuerpo estaba estancada... por ejemplo, me di cuenta de que tenía mucha energía estancada en mi garganta y me di cuenta que era porque tenía muchas cosas que tenía que decir y no podía decirlas. Y necesitaba gritar, sacarlas y luego de eso me conscienticé para decir esas cosas que para mí era muy importante decir, porque si no me estaba enfrentando y afectando”.

Lo que se intenta rescatar de estas experiencias, es en qué medida los sujetos lograron dar cuenta

de la relación que estas manifestaciones corporales tenían con la expresión de contenidos y energías inconscientes. Los sujetos comentan que este tipo de experiencias resultó proporcionar información valiosa acerca de las dinámicas defensivas del inconsciente, específicamente con la represión y tensión corporal de material afectivo. La cualidad abreactiva y catártica de la experiencia tuvo como resultado la identificación de material psicológico significativo, su elaboración y la posterior liberación de la carga energética y psicosomática que estaba detrás de dichas temáticas.

Otro aspecto relevante de lo observado fueron todas aquellas experiencias que aluden a las dimensiones perinatales del inconsciente. Con respecto a esta dimensión, pudimos observar una gran cantidad de experiencias que hacen alusión a energías inconscientes, principalmente relacionadas con la ansiedad y el temor que tenían la cualidad intrauterina de las experiencias perinatales.

Desde la teoría de Grof, muchas de estas experiencias tienen su origen en el profundo estrés suscitado por la experiencia del nacimiento y parto. De alguna manera, estas energías no elaboradas permanecen remanentes en las profundidades del inconsciente y están a la base de las principales dinámicas psicológicas del sujeto.

En distintos relatos pudimos identificar cómo los sujetos hablan de experiencias en las cuales se encuentran encerrados, sin aire, con dificultades para respirar, y en las cuales a la base encontramos ansiedad, y que los sujetos logran trasladar e identificar en otros aspectos de su vida, e incluso como elementos constitutivos de la personalidad.

Lo anterior lo podemos ver reflejado en el relato del siguiente sujeto:

“Empecé a ver como había sido mi experiencia, y fue muy similar a como fue mi nacimiento(...) yo nací muy rápido, nací muy agitada, mi mamá llegó al hospital a punto de tenerme y yo venía naciendo, fue muy rápido y yo reconocí esa energía en mi vida, como yo soy como nací, mi mamá llegó súper apurada”.

Lo interesante en este caso no es la presencia de la ansiedad en sí misma, si no el particular modo de vivenciarla, muy similar a las matrices perinatales propuestas por Grof, y en el significado que le atribuyen los sujetos:

“Comencé a notar en un principio la dificultad de poder respirar, y luego, la necesidad por tener dicha dificultad. En ese punto comencé a respirar como si estuviese ahogándome, como si mi garganta estuviera apretada y no dejara entrar ni salir aire. Era un acto voluntario pero a su vez inconsciente, no respondía a ni una lógica formal pero si a una necesidad in-

terna por experimentar una situación de lucha y supervivencia”.

Por otra parte, también se observaron experiencias que aluden a una integración de aquellas fortalezas y recursos que permanecían latentes en la psique de los sujetos, y que emergieron como parte de un movimiento espontáneo del organismo hacia un estado de mayor totalidad e integración. Se trata de experiencias en las cuales las personas manifestaron una sensación de movilizarse hacia una integración, maduración y cristalización de la personalidad a través de una identificación con la totalidad de la psique, en la que aparecen sentimientos y afectos omitidos. En este sentido destacaron los procesos de re-significación de aspectos evaluados por los sujetos como negativos, disruptivos o amenazantes, y la identificación con aspectos positivos de la personalidad tales como cualidades, recursos, herramientas y potenciales. En síntesis, son experiencias que apuntan a una reevaluación del auto concepto, en el sentido que se integran nuevos aspectos y dimensiones omitidas que influyen en la imagen que los sujetos tienen de ellos mismos. Ahora bien, la particularidad observada de estos procesos integrativos es que los sujetos espontáneamente se identifican con ellos como una especie de tendencia propia hacia la totalidad de la personalidad. En la mayoría de los casos, este movimiento acercó a los sujetos a la dimensión espiritual de ellos mismos y los niveles transpersonales del inconsciente, despertando el interés por las fuentes divinas de la existencia y los dominios numinosos de la realidad. Este aspecto nos parece sumamente relevante para nuestra investigación, ya que da cuenta del carácter heurístico de las experiencias suscitadas por la RH:

“Me di cuenta de al querer tratarme con más sutilezas, cambio el ritmo de mi vida, sentí que venía muy acelerada, y me dije: quiero estar conmigo misma, cambio la manera de relacionarme conmigo misma. Y sentí mucha fortaleza porque me sentí plena, sentí como que había llegado a un espacio de calma mental, sentí como que vacié mi cabeza y todo se calmó, entonces me sentí poderosa, con mucha voluntad me di cuenta que yo tenía mucha fortaleza, y que ya estaba, no tenía que luchar para tenerla y ser dura conmigo misma. Solo estando tranquila conmigo mismo resultaba tener mucha fortaleza....entonces cambié la energía en mí y cambio la manera en que yo soy en el mundo, en cómo me manifiesto en el mundo”.

Otro sujeto menciona:

“Siento que yo voy evolucionando cada vez más hacia una integridad. Voy conociendo aspectos nuevos e inconscientes y al hacerla estas cosas cons-

cientes y darles un sentido me voy integrado, siento que me voy fusionando, creciendo”.

Finalmente, el aspecto más significativo fueron las experiencias que aluden a la identificación de aspectos que van más allá del propio ego (transpersonales), que otorgan nuevas comprensiones acerca de la naturaleza de la realidad y que, en síntesis, suponen una ampliación del autoconcepto gracias a la identificación con fuentes tanto internas como externas de sabiduría e inteligencia superior:

“Sentí una conexión con una fuente suprema tuve con ese punto oscuro desde el cual salía colores verde azulado con morado, ese punto era como el centro del mándala que yo soy, como que el verme, el ver esa unidad, ese centro interno me conectaba con una fuente suprema que habita en mí.... Esa unidad me conectaba con... realmente con la eternidad, pero desde el punto más cercana de mí mismo. Realmente dentro de mí estaba ese centro organizado de mí ser.”

Discusión y Conclusiones

La re-significación de experiencias pasadas y la integración de aspectos inconscientes (Freud, 1984; Grof, 2005; Jung 1984; Rank, 1972), parecen ser dos procesos que aportan bastante en lo que se define como cierre de la adolescencia. El primer caso supone un proceso de evaluación y re-significación importante, esencial para generar un movimiento de transición segura hacia la adultez, con la confianza que produce atravesar por espacios de integración y re-significación profunda acerca de la propia identidad. Dicho tránsito se ve respaldado y fortalecido por la concientización de todos aquellos aspectos inconscientes de la personalidad que le otorgan al sujeto una perspectiva más amplia, ya no solo de su identidad, sino de la totalidad de la psique. En este, sentido podemos sugerir que las experiencias suscitadas por la RH en adolescentes tardíos no solo genera un espacio importante de re-significación y consolidación, sino que además proporciona información valiosa acerca de sí mismos, con lo cual se facilitan los procesos de cierre con la confianza que produce rescatar los aspectos omitidos de la personalidad.

En este sentido, consideramos que el modo en que se han asociado las variables propuestas en este estudio, a saber, Respiración Holotrópica y Procesos de Cierre de la Adolescencia, ha proporcionado elementos y datos significativos que sugieren que la RH genera una importante incidencia positiva en los procesos de cierre, facilitando su desarrollo. Temas como lutos no resueltos, experiencias pasadas inconclusas, e inte-

gración de aspectos inconscientes en general, resultaron tener un valor inusitado para aquellos que decidieron participar de la experiencia.

Los autores consideran que la RH puede ayudar a resolver algunas de sus múltiples aristas de cara a una nueva etapa en el desarrollo como lo es la adultez desde la perspectiva del adolescente. La relación que se establece entre estas variables se sustenta en la similitud que observamos en las dinámicas de integración y reestructuración de contenidos psicológicos y procesos inacabados en ambos asuntos. Dado lo anterior, se considera la posibilidad de que la RH pueda constituir un aporte en la etapa del desarrollo vital que aquí nos interesa.

Por otro lado, proponemos que la serie de conductas disruptivas asociadas a la adolescencia, como lo son el tabaquismo y alcoholismo precoz, o las conductas anti sociales, sostienen una relación directa con la imposibilidad de manifestar en actividades óptimas o adecuadas los contenidos psicológicos propios del proceso de cambio desde la adolescencia a la adultez.

En el contexto de la antropología cultural, se han identificado una serie de rituales en distintas culturas que están diseñados para favorecer los procesos de maduración de los integrantes de una tribu o comunidad. Estos rituales fueron descritos por el antropólogo francés Arnold van Gennep (1960) como *ritos de paso*, y corresponden a prácticas ceremoniales arcaicas que se han desarrollado durante miles de años en diversas partes del mundo, con el propósito de redefinir y transformar a uno o más sujetos dentro de un colectivo local cultural. De acuerdo con Gennep, los ritos de paso se celebran en momentos críticos en la vida de los miembros de un grupo, y cumplen la función de orientar al sujeto a resolver la problemática subyacente a la transformación.

Los *ritos de paso* poseen, según Grof, una relevante connotación psicoespiritual, que se evidencia en la serie de técnicas desarrolladas por diferentes colectivos culturales con el fin de alterar la consciencia y generar estados holotrópicos asociados a experiencias de muerte y renacimiento, que implican el surgir de una nueva condición en la personalidad de la persona involucrada en dicha práctica (Grof, 2006).

Se ha sugerido que la persona que regresa del viaje propuesto como *rito de paso* no es la misma que se inició en el proceso. El hecho de ser sometido a esta intensa experiencia de transformación psicoespiritual hace que la persona construya una conexión vivencial y experiencial con los motivos que convocaron al rito (cambios en el cuerpo etc.) y, a su vez, con dimensiones de la existencia que aquí hemos definido como transpersonales, y que son multiculturales (Grof, 1994).

Ahora bien, consideramos que en las sociedades actuales industriales no tenemos algo similar a un

rito de paso que dé cuenta de los tránsitos entre ciclo y ciclo en el desarrollo vital. Sin embargo, es probable que “rituales o costumbres, bien seleccionados, entrañen para los chicos vivencias satisfactorias” (Alegret, 2005: 45).

Considerando esto último, y teniendo en cuenta la relación que algunos autores han establecido entre los ritos de paso y los estados holotrópicos implicados en muchos de éstos (Grof, 2006), además de las experiencias que se analizaron en este estudio, los autores sugerimos situar a la RH como una posibilidad de ritualizar el tránsito desde la adolescencia hacia la adultez, en una práctica que involucre de forma innata los contenidos psíquicos implicados en el proceso maduracional.

Desde la perspectiva de la salud psicológica, un proceso adecuado de cierre de la adolescencia debería asumir, orgánica y holísticamente, la solución de las más importantes problemáticas que atañen a la adolescencia, con la intención fundamental de asegurar un tránsito seguro y completo hacia la adultez.

Las similitudes entre estos procesos de cierre y la Respiración Holotrópica propiamente tal y como han sido descritas. No obstante, estas similitudes son las que permiten perfilar a la RH como mecanismo de integración positivo y eficiente a la hora de afrontar el proceso de tránsito en términos de Rito de Paso.

Los autores sugerimos que los alcances de ésta técnica pueden ser altamente gratificantes, tanto para los usuarios como para el desarrollo positivo de un proceso psicoterapéutico. Sin duda, también es posible realizar la RH sin el acompañamiento de un proceso psicoterapéutico. Sin embargo, pensamos que lo óptimo es que se acompañe por éste, sobre todo en aquellas personas que tiene dificultades en sus procesos de cierre.

Basándonos en nuestros datos, consideramos que temas como los ya planteados correspondientes a la diferenciación y re-significación de las figuras paternas y figuras de autoridad, la consolidación de la identidad y la reivindicación de la plenitud de ésta, e incluso la expansión de la consciencia y la integración de material psíquico inconsciente, son ejes importantes frente a los cuales la RH puede ser entendida como herramienta de facilitación del cierre de la adolescencia de forma óptima y adecuada, lo que alude principalmente a su cercanía con el ideal de salud entendido para éste momento del ciclo vital.

Por último, en el marco de las consideraciones para futuras investigaciones, no cabe duda de que la posibilidad de realizar un seguimiento a través del tiempo y de varias sesiones de RH en un mismo sujeto, puede tener implicancias teóricas muy importantes al considerar la eficacia de ésta herramienta en la salud. Un estudio longitudinal parece ser la forma más adecuada para evaluar el potencial transformador de los

estados holotrópicos en la vida de una persona, ya que permite dar cuenta de un proceso de forma más completa y profunda. La experiencia de varias sesiones se articula como una fuente segura y valiosa de información, de autodescubrimiento profundo y de transformación real. Es por ello que en este estudio se implicó la noción de Potencial Integrativo, ya que en el curso de una sola sesión sólo es posible dar cuenta de la integración de algunos aspectos de la personalidad de los participantes a partir de sus propios relatos, mientras que en un estudio longitudinal podría evaluarse el Potencial Transformador de la RH en el contexto del ciclo vital.

Desde el punto de vista epistemológico, este estudio resalta la necesidad de sostener el modelo comprensivo acerca de los estados holotrópicos propuesto por Stanislav Grof, en tanto parece ser el único marco conceptual capaz de explicar y dar sentido a las experiencias que aquí se han tratado, y de muchas otras que aún resultan inexplicables para la psicología y psiquiatría en general.

La capacidad de Grof para reunir corrientes tan diversas como el psicoanálisis, la psicología transpersonal, la bioenergética y el chamanismo, ha sido decisiva a la hora de construir una reflexión respecto de la utilidad de la RH y su potencial integrativo.

No obstante, el potencial de los estados holotrópicos de consciencia en el contexto terapéutico requiere aún de más indagación y estudios que, por un lado, utilicen un marco explicativo adecuado que movilice a la disciplina a instalar nuevos modelos comprensivos y, a su vez, que demuestren la relevancia de los estados no ordinarios para la salud humana y para la psicología en general.

A la luz de este estudio resultaría especialmente interesante una investigación futura que dé cuenta de la relación entre la RH a y psicopatologías específicas presentes en la adolescencia tales como el abuso de sustancias, conductas anti sociales, depresión adolescente etc. Este estudio representa un precedente significativo para futuras investigaciones en esa línea, dado que los datos recogidos, apoyan el potencial de integración y la cercanía que tienen los resultados de la práctica de la RH con un cierre adecuado de la adolescencia.

Bibliografía

Alegret, J (2005). *Adolescentes: Relaciones con los Padres, Drogas, Sexualidad y Culto al Cuerpo*. Editorial GRAO, Colección Familia y Educación

- Efron, R. (1998). "Subjetividad y adolescencia". En *Adolescencia, pobreza, educación y trabajo*. Buenos Aires: Losada.
- Erikson, E (1974). *Identidad, juventud y crisis*. Buenos Aires: Paidós.
- Fernández Ballesteros, R. (1993). *Introducción a la evaluación psicológica. Tomo I*. Madrid: Psicología Pirámide.
- Freud, S. (1984). *Esquema del Psicoanálisis*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Gennep, Arnold van (1960). *Los Ritos de Paso*. Editorial Alianza (2008) Colección Ciencias Sociales.
- Grof, S. (1994). *La Mente Holotrópica: Los Niveles de la Consciencia Humana*. Barcelona: Kairós.
- Grof, S. (1998). *Theadventure of self discovery*. New York: State University of New York Press.
- Grof, S. (2002). *La Psicología del Futuro: Lecciones de la Investigación Moderna de la Consciencia*. Barcelona: Liebre de Marzo.
- Grof, S. (2005). *Psicoterapia con LSD: El potencial curativo de la medicina psiquedélica*. Barcelona: Liebre de marzo.
- Grof, S. (2006). *El viaje definitivo*. Barcelona: Liebre de Marzo.
- Grof, S. (2011). *La Respiración Holotrópica: Un nuevo enfoque hacia a la autoexploración y la terapia*. Barcelona: Liebre de Marzo.
- Hernández Sampieri, R; Fernandez, C.; Baptista, P.(2003). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw Hill
- Jung, C. G. (1960). *La Interpretación de la Naturaleza y la Psique*. Editorial Paidós.
- Jung, C .G. (1984). *El hombre y sus símbolos*. Barcelona: Luis de Caralt.
- Méndez, Matías (2007). "Estados Alterados v/s No Ordinarios de Consciencia: un Marco Transpersonal-Integral para Comprender la Ingesta Ceremonial de Enteógenos". Edición Especial, Ponencias Congreso Nacional de Estudiantes de Psicología. Santiago, Chile. Revista de Neuropsicología www.neuropsicologia.cl.
- Pérez-Díaz,P&Rodríguez,J.C. (2007). "La adolescencia, sus vulnerabilidades y las nuevas tecnologías de la información y la comunicación". Consultado en la web <http://fundacion.vodafone.es/VSharedClient/FundacionVodafone/PDF/adolescencia.pdf>, el día sábado 2 de mayo de 2009.
- Postman, Neil (1999). *El Fin de la Educación: Una Nueva Definición de los Valores de la Escuela*. Ediciones Octaedro. Barcelona, España
- Quiroga, S. (1999). *Adolescencia: del goce orgánico al hallazgo de objeto*. Buenos Aires: Editorial Eudeba.
- Rank, O. (1972). *El trauma del nacimiento*. Buenos Aires: Editorial Paidos.
- Reich, W. (1986). *Análisis del carácter*. Barcelona: Paidós.
- Rodríguez Gómez, Gil Flores & García Jiménez (1996). *Metodología de la Investigación Cualitativa*. Málaga: Ediciones Aljibe.
- Ruiz Olabuénaga, J. (1999). *Metodología de la Investigación Cualitativa*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Wilber, Ken (2005). *El Espectro de la consciencia*. Barcelona: Editorial Kairós.

¹**Cristobal Contreras** es psicólogo clínico con experiencia en la atención pública y en intervenciones psicosociales. Licenciado en psicología por la Universidad Diego Portales, Chile. Diplomado en Psicoanálisis Intersubjetivo y sus implicaciones en la Clínica, por la Universidad Católica Pontificia, Chile. Certificación en Psicología Transpersonal y Respiración Holotrópica por la Grof Transpersonal Training, USA. Su interés se centra en desarrollar herramientas, recursos y competencias ligadas al abordaje psicológico de sujetos, y al manejo de situaciones complejas, ya sea en el marco psicoterapéutico o en el contexto psicosocial. Facilita talleres de Respiración Holotrópica y tiene su consulta privada de atención psicológica en Santiago de Chile. Email: cristobalcontreras@gmail.com

²**Francisco Zenteno** es psicólogo por la Universidad Diego Portales, con especialización en Respiración Holotrópica. Formado en medicina andina, psicodrama y meditación Vipassana. Psicoterapeuta con experiencia en problemas infantiles y de la adolescencia como el VIH infantil, el TDAH o conflictos familiares, también ha trabajado el manejo del estrés y las habilidades sociales para empresas y organizaciones. Actualmente se desempeña como docente en el Instituto Psicológico de Estudios de la Consciencia (IPEC) en Chile.

Email: franciscozntenopsi@gmail.com