

# Hacia una Comprensión Expandida del Potencial Transformador de la Respiración Holotrópica

Toward an expanded understanding of the transformative potential of Holotropic Breathwork

**Felipe Landaeta\***

Universidad Adolfo Ibáñez  
Santiago, Chile

## Resumen

Este artículo representa un ejercicio de integración de conceptos e insights de distintos sistemas de psicología de occidente y oriente con la Respiración Holotrópica, una forma de terapia experiencial creada en 1976 por Christina y Stanislav Grof, y que desde entonces ha sido experimentada por miles de personas. Se busca situar a este trabajo en un contexto más amplio, así como plantearse ciertas preguntas respecto a los mecanismos terapéuticos en torno al Self de los respiradores e indagar en ciertos aspectos críticos del proceso y en la efectividad de la técnica.

**Palabras clave:** Respiración Holotrópica, psicología transpersonal, budismo, Self

## Abstract

This paper represents an integrative exercise of several concepts from different systems of Western and Eastern psychologies focused on the experiential technique called Holotropic Breathwork. This technique was developed in 1976 by Christina and Stanislav Grof, and has been used by thousands of people since then. The objectives of this paper are to understand HB in a broad context, to raise questions about the therapeutic mechanisms related to the breathers' Self, and to do inquiry on certain aspects of the process, as well as the effectiveness of the technique.

**Keywords:** Holotropic Breathwork, transpersonal psychology, buddhism, Self

Recibido: 26 de diciembre, 2013  
Aceptado: 29 de septiembre, 2014

## Introducción

La conceptualización sobre la que se sostiene el trabajo de la Respiración Holotrópica (RH), desarrollada por Stanislav Grof, incluye conceptos de las teorías y trabajo clínico de Freud, Jung, Adler, y Reich; comprensiones y conclusiones del trabajo previo de Grof con LSD, así como también integra conceptos de diferentes tradiciones espirituales y filosóficas de oriente y occidente (Grof, 1985, 2002, 2005). En este artículo se pretende expandir, mediante la reflexión teórica, la visión y comprensión de los posibles mecanismos curativos de la RH, incorporando conceptos de diferentes sistemas y psicologías de oriente.

### El paraguas de la Psicología Transpersonal

El emerger de la psicología transpersonal a finales de los años 60, creó el contexto para el estudio, la investigación, experimentación y desarrollo de diferentes formas de espiritualidad dentro del ámbito de la psicología. Según Hartelius, Caplan y Radin (2007) el enfoque transpersonal tiene relación con la creación de contextos para el conocimiento y nuevas formas de conocer, ofreciendo una visión inclusiva, holística y transformadora donde la diversidad humana tiene lugar.

Una de las contribuciones más relevantes de la psicología transpersonal es el progreso significativo hacia la corrección de los prejuicios etnocéntrico y cognocéntrico de la psiquiatría y psicología tradicionales, particularmente a través del reconocimiento de la naturaleza genuina y el valor intrínseco de las experiencias transpersonales, así como la validación de diversas formas de espiritualidad como un aspecto importante, natural y significativo de la existencia humana (Grof, 2008, 2012b). La espiritualidad involucra una actitud acerca de la propia vida que puede llevar a sacralizar la vida cotidiana (Maslow, 1970) para tener acceso a una “sutil pero profunda transformación de la percepción de la realidad cotidiana” (Grof, 2008: 7).

La visión transpersonal discierne entre los estados de consciencia pre-egoicos y trans-egoicos señalando y evitando la confusión entre ambos. La equivocación entre éstos es lo que Wilber (1996) denomina la *falacia pre-trans*, donde lo transpersonal es reducido a lo prepersonal, lo que puede indicar un estado de desarrollo de la consciencia donde no hay capacidad de reflexión, o también un estado infantil regresivo, y en algunas ocasiones patológico, mientras que lo prepersonal es elevado a estados transpersonales o trans-egoicos. Esta comprensión debiera ayudar a discernir entre los estados de desorganización psicótica de la personalidad y las crisis transpersonales o lo que Grof

y Grof (1990a, 1990b) denominan emergencias espirituales.

### La Respiración Holotrópica (RH)

La RH es una forma de trabajo experiencial de autoconocimiento y curación, basado en el poder transformador de una forma específica de estados no ordinarios de consciencia que Stanislav Grof denomina holotrópicos (Grof, 2012a, 2012b; Grof y Grof, 2011; Grof y Taylor, 2009). Basado en sus tempranos estudios sobre el efecto terapéutico del LSD, Grof desarrolló una conceptualización comprensiva de la experiencia humana que lo llevó a nuevas dimensiones y capas de la mente, incluyendo el nivel biográfico, y más allá, los dominios *perinatal* y *transpersonal* con sus respectivos mecanismos terapéuticos (Grof, 2002, 2005, 2012a, 2012b; Grof y Grof, 2011; Grof y Taylor, 2009). Según Ryan (2010), estos aparentes nuevos niveles de la psique “han sido parte de las visiones religiosas y han sido descritas en escrituras y otros documentos religiosos” (p.101), a la vez que representan elementos de varios rituales indígenas, ritos de paso y prácticas de curación (Grof, 2002).

La RH involucra una preparación teórica para los respiradores, mientras que la técnica usa una respiración profunda y rápida, combinada con música, trabajo corporal, y una fase final de integración a través de la expresión creativa (Grof y Grof, 2011; Grof y Taylor, 2009).

El contexto para la realización de la RH (llamado “setting”), se caracteriza por un espacio de seguridad afectiva, basado en la aceptación incondicional de cualquier experiencia. Este principio es transversal al proceso completo, incluida la fase de integración, donde no se realizan interpretaciones para evitar la posibilidad de reducir las experiencias por opiniones o juicios, basados en mapas interpretativos reduccionistas (Grof y Grof, 2011). Esta estrategia pareciera tener el potencial de honrar y respetar las experiencias de los respiradores en su propia dimensión (Frankl, 1969).

Grof (1985, 1998, 2002, 2005, 2009, 2012a, 2012b) y Grof y Grof (2011) señalan que, durante las sesiones de RH, los respiradores pueden acceder a diferentes niveles de experiencia más allá de la realidad personal, incluyendo lo pre-personal y trans-personal, incluso al mismo tiempo. Estas experiencias representan un desafío para los investigadores, al representar un fenómeno anómalo de experiencias multinivel o multicapa, lo que conlleva la pregunta acerca de si dichas experiencias representan una progresión, una regresión, o incluso si dichas experiencias representan un movimiento evolutivo de la consciencia o una fragmentación interna del sujeto.

En este sentido, Grof (2008) señala que la consciencia evoluciona como una espiral compleja con

regresión y progresión, mientras que Wilber (citado por Grof, 2008) indica que la consciencia evoluciona en forma lineal, y que las realidades espirituales sólo son accesibles a partir de cierto nivel evolutivo de consciencia. Posteriormente Wilber (2003) propuso que la evolución de la consciencia ocurre en diferentes niveles y a través de diferentes líneas; es decir, una persona puede encontrarse muy evolucionada en un aspecto de su vida y, por el contrario, el mismo sujeto puede hallarse en un nivel precario de desarrollo en otro aspecto. A partir del argumento de Grof, la consciencia evolucionaría como una constante de regresiones y progresiones, mientras que basado en los conceptos de Wilber, las experiencias multi-nivel podrían entenderse como un grado acrecentado de consciencia en diferentes olas o líneas de desarrollo al mismo tiempo.

Las experiencias multi-nivel o multi-capa que, según Grof (1985, 1998, 2002, 2005, 2009, 2012a, 2012b), pueden ocurrir durante las sesiones de RH, pueden representar un gran desafío para quien las experimenta pues, más allá del contenido de las experiencias, la relación que la persona crea con dicha experiencia puede también indicar quién es esa persona en ese momento. El asunto de la relación con la propia experiencia durante la RH, aparece como un tema relevante que no tiene un rol central en las sesiones, y que podría ser un foco interesante de investigación y mayor desarrollo. Técnicas como el *Focusing* de Eugene Gendlin, la *Gestalt* de Perls y la meditación *Vipassana* de Goenka, colocan el foco central en la relación con la propia experiencia, y podrían aportar en el futuro a un posible refinamiento del trabajo de integración de las experiencias logradas durante la RH.

Dentro de los beneficios potenciales de la experiencia de RH están: (a) la liberación de tensión física y emocional a través de los mecanismos de catarsis y abreacción (Grof, 2012a; Grof y Grof, 2011); (b) el apoyo en la recuperación de alcoholismo y adicción a otras sustancias (Brewerton, Eyerman, Capetta, y Mithoefer, 2011; Jefferys, 1992, 1999; John, 1992; Mesaeh y Sullivan, 2000; Metcalf, 1995; Taylor, 2007); (c) la ayuda en el alivio de síntomas subyacentes a síntomas y conductas psicopatológicas cuando es usada en combinación con otras formas de terapia (Brewerton, Eyerman, Capetta, y Mithoefer, 2011; Holmes, Morris, Clance y Putney, 1996; Rhinewine y Williams, 2007); (d) la disminución de sintomatología y malestar subjetivo (Hanratty, 2002; Pressman, 1993; Puente, 2014); y (e) el aumento en la orientación a metas, autodirección y en la percepción de que la vida tiene un sentido, además de una reducción en la ansiedad ante la muerte (Puente, 2014). Rhinewine y Williams (2007) indican que, cuando la RH es usada en el contexto de una terapia en curso, puede resultar en la extinción y resolución de las conductas evitativas y resistencias que caracterizan a los desórdenes psiquiátricos difíciles de tratar.

Algunos estudios han mostrado cómo las experiencias de la RH pueden incluir la curación y liberación de memorias perinatales (Binns, 1997; Márquez, 1999), mientras que algunos autores (Brouillete, 1997; Metcalf, 1995; Pressman, 1993; Puente, 2014) han expuesto que la técnica permite el acceso a las dimensiones espirituales.

### La Respiración Holotrópica como un acelerador del proceso de individuación

Según Grof y Grof (2011), la RH tiene el potencial de llevar a los respiradores hacia lugares muy profundos de su interior, desde el “cielo” hasta el “infierno” y todo lo que hay entre ellos. Archambault (2010) señala que “todos quienes involucran su psique en diferentes formas de curación hasta las profundidades del submundo, enfrentan un viaje del héroe” (p.79). Las experiencias dramáticas y las transformaciones en el contexto de la RH y otras formas de trabajo interior, parecieran tener el factor común de la presencia de un aspecto divino que rodea esas experiencias, lo que Jung denominó *numinoso*.

Según Grof (2002), cuando una persona ingresa en los estados holotrópicos, un recurso interior guía la experiencia, una forma de sabiduría interna o *sana-dor interior*. Wagenseller (2012) señala que Jung llamó “Self” a este principio para referirse a un “centro de la personalidad que es de orden superior e incluye a toda la psique” (p.292), y que además tiene una “perspectiva más amplia que el ego y suele traer a nuestra atención un punto de vista diferente para considerar” (p.292). El proceso de maduración e individuación es similar al proceso que se vive durante el mito del *viaje del héroe*, donde el protagonista experimenta la separación de su núcleo de origen, para luego ser iniciado y retornar a casa transformado (Campbell, 1959). Durante este proceso evolutivo, la relación entre el ego y el Self, y entre el consciente y el inconsciente, se van incrementando, permitiendo que el centro de la personalidad, nuestro centro de gravedad, se mueva desde el ego en dirección hacia el Self, desde donde se puede desarrollar una vida más auténtica y plena (Johnson, 1989; Wagenseller, 2012).

Grof y Grof (2011) y Grof (2012b) señalan que la RH ofrece un contexto de apoyo y una técnica, donde los participantes pueden conectarse con su Self superior, algo que, según los mismos autores, Jung sugirió realizar en el contexto psicoterapéutico para promover la transformación psicospiritual en los clientes.

### **La Respiración Holotrópica como una búsqueda activa del Self a través del dolor**

Mientras que en la tradición occidental de salud, la enfermedad, las crisis personales y los síntomas, son vistos como la patología en sí misma según han denunciado autores como Almendro y Weber (2012), Grof (2002, 2011), Grof y Grof (1990a, 1990b) y Kalweit (1992), los participantes de la RH son alentados a hacer lo opuesto: abrazar y dejarse ir en una expresión completa de sus emociones y cualquier síntoma que pueda emerger durante el proceso. Cabe señalar que la expresión emocional completa, es algo considerado como positivo y liberador en el contexto de la psicología somática (Kutsko, 2013). Sin embargo este es un tema ampliamente discutido que será abordado más adelante.

Así como en la psicología india y en el conocimiento chamánico, la RH invita a las personas a sumergirse y abrazar sus síntomas como un camino de transformación desde el interior. Lo que significa que lo mejor que un respirador holotrópico puede hacer es evitar los juicios y convertirse en el proceso para experimentar lo más completamente posible su realidad interior. En relación a lo anterior, como señala Wagenseller (2012), “el síntoma tiene dentro de sí la semilla de la curación” (p.295). Este es un fenómeno que, según Grof (2002), se presenta como un movimiento natural hacia una mayor integración, mientras que Grof y Grof indican que se presenta en las crisis espirituales, así como en los procesos de respiración holotrópica (Grof y Grof, 1990a, 1990b, 2011).

Mientras la RH ofrece un contexto y un método para la transformación psicoespiritual (Grof, 2012b; Grof y Grof, 2011), éste requiere de personas que quieran recorrer el camino. En este sentido, uno de los requisitos que se consideran importantes para realizar la RH es, tener una motivación personal positiva, lo que Grof (2005) y Grof y Grof (2011) llaman “set”: la intención e interés personal en realizar una sesión con estados holotrópicos de consciencia. Esta motivación personal conecta al respirador con sus propias expectativas, y usualmente está ligada a necesidades emocionales y asuntos psicológicos.

Como Menon (2005) indica, en el contexto de la psicología india, las personas pueden usar los estados inferiores de la mente, como la depresión o la ansiedad, como un camino para recobrar la salud y redefinir una identidad sana, agregando que esos estados crean “una mentalidad para el cambio y la recuperación de valores y disciplinas tradicionales olvidadas” (Menon, 2005, p.84). Una actitud activa hacia la curación física, emocional y espiritual posiblemente puede impulsar a las personas a buscar sistemas de pensamiento, filosofías, espiritualidad, talleres o experiencias terapéuticas como las que la RH puede ofrecer. Siguiendo lo

anterior, Cristina Grof (1993) menciona que los seres humanos queremos sentirnos completos y que, si somos honestos con nosotros mismos, encontraremos un cierto grado de necesidad de conexión con una totalidad mayor, así como de alcanzar una sensación de completitud, lo que según esta autora estaría detrás de nuestras luchas en la vida.

Los Grof invitan a la persona a dirigir sus esfuerzos a orientarse a alcanzar su Self real, su verdadera identidad. Esto concuerda con la dirección de la psicología india, que propone la actualización del propio potencial como un tema central (Menon, 2005), y se basa en el supuesto de que la persona esta en la búsqueda de su completo y profundo Self (Ramasmami, 1989; Shearer, 1982).

Como Archambault (2010) dice: “la búsqueda del héroe por el sentido de la vida a veces involucra sufrimiento; y de una forma perversa, esto debe ser aceptado” (p.81), lo que recuerda la primera noble verdad del Buda acerca de que la vida tiene sufrimiento (Kornfield 1993, 2008). Aparentemente hay un elemento de lo divino que subyace al sufrimiento que toda persona debe aceptar (Archambault, 2010).

El tipo de transformaciones que se encuentra tras el sufrimiento, es desconocido para quien no ha alcanzado una fase de resolución o, en términos de Campbell (1959), no ha completado su retorno a casa. De acuerdo con el punto de vista planteado en esta sección: ¿es el sufrimiento una forma de invitación para que la persona cambie su nivel de consciencia?, ¿puede ser posible que las personas puedan cambiar al profundizar en la comprensión y experimentación de una situación que genera sufrimiento?, ¿confían las personas en la sabiduría profunda que hay detrás del sufrimiento?

Como afirma el Lama Khenpo Phuntzok Tenzin Rinpoche: “si duele es porque está sanando” (comunicación personal, Septiembre 2013). Esto tiene relación con las enseñanzas budistas, que indican que el dolor y la enfermedad representan la purificación del karma, e incluso una bendición (L.Z. Rinpoche, 2001).

### **Las experiencias holotrópicas como una invitación a la flexibilización de la autoimagen**

Durante la preparación teórica y en la fase de relajación de la RH (justo antes de que la sesión de respiración comience), los respiradores son invitados a abrirse a experimentar lo que sea que emerja desde su interior, y a recibirlo lo más completamente que puedan. Se ha propuesto que es la presencia del Self de la persona, lo que determina el cómo experimenta, y la manera en que se integra de forma posterior una experiencia en diferentes estados de consciencia (Wilber,

2000, 2003). En este sentido, pareciera que la diferencia entre una experiencia “buena” o “mala” en estados no ordinarios de consciencia, depende de la relación y la actitud con la que el Self de la persona se relaciona con el contenido de su experiencia. Si se pretende tener una experiencia de amor, o si se quiere sanar un trauma del pasado, y si se recibe algo diferente desde nuestro interior, ¿cómo es la reacción que se tiene frente a la diferencia entre nuestras expectativas y nuestra experiencia real?

El darse cuenta incondicional, el tipo de darse cuenta que “no reprime ni suprime, no pelea o concentra, analiza o divide” (Butcher, 1986, p.37), parece ser un buen aliado para el proceso, y un posible resultado positivo de la exposición repetida a la RH. Como la RH lleva a los respiradores a confrontar los temas no resueltos ni integrados de sí mismos, la mente es dirigida repetidamente a situaciones y emociones difíciles, para resolverlas y liberar de su influencia a la psique y al cuerpo. En relación a esto, puede que el sentido de yo, esa entidad que pensamos que es independiente (Yeshe y L.Z. Rinpoche, 2012), se ve amenazada y movilizada. Grof (2005) señaló que uno de los resultados esperados en su temprana terapia psicodélica era, el desarrollo de un estilo de vida confortable y ecológico, con valores amplios y una mayor aceptación de sí mismo, agregando que la resolución sintomática ocurría como un efecto secundario de una transformación profunda del ser, algo que podría aplicarse a la RH. Una atención amorosa hacia nuestra realidad interior, puede ser una gran solución para nuestras aflicciones; más que una actitud reactiva dual hacia nuestros síntomas que busca erradicarlos. Tal vez podemos comenzar por una aceptación bondadosa.

De acuerdo con la psicología budista, el sufrimiento o *dukkha* (Semple y Hatt, 2012) es entendido como deseo o aversión de la realidad interna o externa, lo que significa una falta de aceptación, atención plena o bondad amorosa. T.T. Rinpoche (1974) señaló que podemos estar sufriendo por la identificación con una imagen rígida de nosotros mismos, la que es típicamente dual, y que separa el yo de lo que no representa al yo. Esta tendencia conduce a incrementar la insatisfacción tanto por apego a lo que está acorde con la idea de yo, como por rechazo a lo que no calza con esta imagen (Kornfield 1993, 1997, 2008).

No es inusual que en las sesiones de RH, el proceso conduzca a algunos respiradores hasta aspectos de su sombra para experimentarlos completamente e integrarlos. Si un respirador tiene una autoimagen muy rígida, el proceso de la RH posiblemente puede involucrar una dura confrontación con aspectos sombríos de sí mismo, pero si esa persona puede aceptar esa dimensión suya, será más fácil abrirse y atravesar el proceso. De acuerdo con Grof (2002, 2005) la confrontación con el momento de nuestro nacimiento en el nivel peri-

natal, lo que simbólicamente representa la *muerte del ego*, puede convertirse en el mayor desafío en este trabajo, porque se ha llegado a un punto en que se debe aceptar algo que puede ser inaceptable para los propios valores actuales, o la conducta de un adulto completamente adaptado a la cultura. La rendición y aceptación de la experiencia tal cual es, conllevará una sensación de liberación, apertura y una placentera sensación de liberación física y emocional (Grof, 2002, 2005).

La trascendencia de la visión dual de la realidad, de sí mismo, y una comprensión más profunda de la vida, son sinónimos de progresión espiritual en la tradición budista (Kornfield, 1993). Este tipo de atención completa y radical permite que aceptemos completamente nuestra experiencia (Kornfield 1993, 1997; Rinpoche, 1976), para funcionar de una manera más flexible y trascender nuestra errada identificación con una falsa imagen que genera sufrimiento (Rinpoche, 1974).

Un gran cambio positivo en el propio bienestar desde esta perspectiva puede ocurrir, si simplemente se acepta la propia experiencia presente y se contiene el deseo de tener, poseer o de convertirse en alguien diferente. De acuerdo con lo anterior, si la persona es capaz de desarrollar lo que T.T. Rinpoche (1976) refiere como *kun-gzhi*, un aspecto de la consciencia que está disponible para observar la mente, y “es una forma de darse cuenta intrínseco, que no está involucrado en ninguna dualidad sujeto/objeto” (T.T. Rinpoche, 1976, p.42), entonces posiblemente podrá disfrutar más de la vida. Como indican Grof y Grof (2011), una actitud abierta y sin juicio acerca de la experiencia personal, tiende a promover que ocurra una experiencia positiva y una resolución más fácil del proceso.

Una actitud despierta y amorosa hacia la experiencia presente, puede ser un logro positivo que la futura investigación podría medir sobre los efectos de la exposición repetida a la RH. Grof y Grof (2011) y Grof (2002) sugieren integrar las experiencias holotrópicas mediante técnicas experienciales como la Gestalt, el Psicodrama o la Bioenergética, además de sugerir el uso de la expresión creativa a través del dibujo de *mandalas*, escritura espontánea y *soul collage*. Grof también realiza seminarios junto al psicólogo budista Jack Kornfield, donde se combina RH y meditación. Parece necesario realizar investigación empírica acerca del efecto en el resultado final de la RH, cuando es utilizada junto con técnicas que combinan mente-cuerpo como las ya mencionadas, además de Mindfulness, Vipassana o Focusing, por su orientación y atención consciente en la experiencia. Sería interesante revisar el trabajo de Belinda Gore (2009) con los trances extáticos, quien tras las experiencias de trance realiza ejercicios en parejas y en grupo, incluyendo preguntas de reflexión y *feedback* entre los participantes para la in-

tegración de las experiencias y apertura del propio mapa mental.

### Una breve discusión acerca de la confrontación experiencial de material traumático

No existe un acuerdo en la comunidad científica, acerca de si la experiencia de material traumático del pasado puede representar curación o retraumatización. Grof (2002, 2012a) argumenta que en los estados de consciencia holotrópicos, una persona puede experimentar un evento del pasado para aceptarlo completamente, algo que la persona en teoría no fue capaz de hacer en el momento en que el evento original sucedió. Este es el mecanismo terapéutico que Grof (Grof, 2002, 2012a; Grof y Grof, 2011) refieren como *abreacción*. Tal como se indicó anteriormente, Kutsko (2013) también señala que la expresión emocional completa es un hecho positivo en el contexto de la psicología somática.

Desde el punto de vista de la perspectiva neurofisiológica, Kutsko (2013) indica que “entrar en estados de hipo o hiper-exitación, puede reactivar memorias de eventos traumáticos que posiblemente causen afectos desregulados, flashbacks y un estado crónico de hiper-exitación” (p.32). Además agrega que “la teoría emergente del estudio de las vulnerabilidades neurológicas, promueve un nivel moderado de excitación en los clientes” (p.32).

De acuerdo con lo anterior, Bercei (2008) ha propuesto el proceso de cómo cuerpo y mente aprenden a crear un estado de hiper-exitación, que se encuentra en la base del Síndrome de Estrés Post-Traumático (SEPT). Bercei señala que, si se provoca un súbito descongelamiento de las emociones detrás de la armadura corporal, se puede llevar al paciente al mismo punto donde el trauma se generó y, frente al alto grado de excitación, la persona puede volver a aplicar la estrategia original de escape, ataque o congelamiento. De esta manera, una persona puede crear un círculo vicioso de congelamiento y descongelamiento de sus sentimientos, que deja a la persona atrapada en el ciclo del SEPT. Dado lo anterior, Bercei (2008) propone una serie de ejercicios controlados, para liberar al cuerpo y al sistema neurofisiológico, de la energía atrapada, cuidando que el cliente no se vea desbordado por su experiencia para que se produzca un re-aprendizaje y un sentimiento de autocontención y seguridad.

Aunque la mayoría de las personas terminan sus sesiones de respiración, con un sentimiento de flujo emocional y liberación después de confrontar incluso experiencias dolorosas (Grof y Grof, 2011), no existe una posición clara en el ámbito académico, acerca de cómo ocurre el proceso de curación de traumas del pa-

sado, si la confrontación experiencial puede ser más positiva que negativa, o para qué tipo de personas está indicado. En este sentido Rhinewine y Williams (2007) proponen que el futuro de la investigación en RH debiera incluir: (a) una muestra de tamaño adecuado, y población con diagnósticos clínicos, para evaluar el uso de este trabajo en el tratamiento de desórdenes psiquiátricos comunes; (b) una exploración acerca del rol de la deseabilidad social, y la hipnotizabilidad a la que pueden estar sujetos los clientes; (c) los cambios en la actividad cerebral durante la RH; y (d) el efecto de la hipocapnia sin el contexto que provee la RH.

Frente a la escasez de estudios empíricos, es necesario ir más allá de las observaciones y comentarios anecdóticos, y realizar más investigación acerca de los efectos de la RH, para intentar validarla en el ámbito académico y dentro la comunidad científica como una alternativa terapéutica.

### Conclusiones

Varios autores han señalado que la RH aparece hasta ahora, y con la escasa evidencia empírica existente, como una herramienta con potencial terapéutico para personas involucradas en un camino de transformación personal y espiritual. Pareciera también que la RH tiene un potencial, como coadyuvante en el proceso terapéutico de condiciones como la adicción y el abuso de sustancias, además de facilitar el acceso a material inconsciente y reducir el malestar subjetivo. Sin embargo, surge la necesidad de realizar más estudios que demuestren el grado real de la efectividad de la técnica en muestras específicas de la población, por ejemplo en condiciones psicopatológicas como depresión, estrés post-traumático y otros, además del uso de grupos de control.

Desde una visión filosófica, la integración de corrientes espirituales y diferentes aproximaciones de la psicología a este trabajo, enriquecen la comprensión y el entendimiento teóricos del potencial que la RH puede tener, para promover cambios transformacionales en quienes realizan el proceso, así como trascender la visión sobre el trabajo más allá de lo que los Grof explican acerca del mismo. Desde la perspectiva científica, sería positivo un movimiento integrador que complemente el trabajo de la RH, con visiones frescas y más inclusivas desde la teoría, además de opiniones fundadas en estudios empíricos que permitan hablar ya no de “potencial”, si no que de efectos terapéuticos, psicológicos y psicosomáticos concretos y demostrados.

## Bibliografía

- Almendro, M. & Weber D. (2012). Dissipative processes in Psychology: From the psyche to totality. *International Journal of Transpersonal Studies*, 31(2): 1-22.
- Archambault, D. (2010). Inner work is the hero's journey: Mythic interpretations of Holotropic Breathwork. (Tesis Doctoral). Disponible en ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3475554)
- Berceli, D. (2008). *The revolutionary trauma release process: Transcend your toughest times*. Namaste Publishers, Vancouver, Canada.
- Brewerton, T., Eyerman, J., Cappetta & P., Mithoefer, M. (2011). Long-term abstinence following Holotropic Breathwork as adjunctive treatment of substance use disorders and related psychiatric comorbidity. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(3): 453-459. doi: 10.1007/s11469-011-9352-3.
- Butcher, P. (1986). The phenomenological psychology of J. Krishnamurti. *Journal of Transpersonal Psychology*, 18(1): 35-50.
- Campbell, J. (1959). *El héroe de las mil caras: Psicoanálisis del mito*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Frankl, V. (1969). *Metaclinical implications of psychotherapy. The will to meaning*. New York, NY: Penguin
- Grof, C. (1993). *The thirst for wholeness. Attachment, addiction, and the spiritual path*. New York, NY: Harper One.
- Grof, S. (1985). *Beyond the brain: Birth, death and transcendence in psychotherapy*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Grof, S. (1988). *The adventure of self-discovery: Dimensions of consciousness and new perspectives in psychotherapy and inner exploration*. New York, NY: State University of New York Press.
- Grof, S. (2002). *La psicología del futuro: Lecciones de la investigación moderna de la consciencia*. Barcelona: La Liebre de Marzo.
- Grof, S. (2005). *Psicoterapia con LSD*. Barcelona: La Liebre de Marzo.
- Grof, S. (2008). Brief history of transpersonal psychology. *International Journal of Transpersonal Studies*, 27: 46-54.
- Grof, S. (2012a). *Healing our deepest wounds: The holotropic paradigm shift*. Newcastle, WA: Stream of Experience.
- Grof, S. (2012b). Revision and re-enchantment of psychology: Legacy of half a century of consciousness research. *Journal of Transpersonal Psychology*, 44(2): 137-163.
- Grof, C. & Grof, S. (1990a). *The stormy search for the self*. Los Angeles, CA: Jeremy P. Tarcher, Inc.
- Grof, C. y Grof, S. (1990b). La ayuda en casos de emergencia espiritual. En C.Grof y S.Grof (Eds.), *El poder curativo de las crisis* (pp. 243-251). Barcelona: Kairós.
- Grof, S. y Grof, C. (2011). *La Respiración Holotrópica. Un nuevo enfoque a la autoexploración y la psicoterapia*. Barcelona: La Liebre de Marzo.
- Grof, S. & Taylor, K. (2009). The healing potential of Holotropic Breathwork. En S.Mijares (Ed.), *The revelation of the breath: A tribute to its wisdom, power and beauty* (pp.95-106). New York, NY: State University of New York Press.
- Hartelius, G., Caplan, M., & Rardin, M. (2007). Transpersonal psychology: Defining the past, divining the future. *The Humanistic Psychologist*, 35(2): 135-160.
- Jefferys, B. (1999). *Transpersonal psychotherapy with chemically dependent clients*. (Unpublished doctoral dissertation).
- John B. (1992). Addiction Recovery and Holotropic Breathwork: A Personal Story by John B. En K.Taylor (Ed.), *Exploring Holotropic Breathwork: Selected articles from a decade of The Inner Door* (pp. 230-231). Santa Cruz, CA: Hanford Mead.
- Johnson, R. (1989). *Understanding Masculine Psychology*. New York, NY: Harper & Row.
- Kalweit, H. (1992). Cuando la demencia es una bendición: el mensaje del chamanismo. En C.Grof y

- S.Grof (Eds.), *El poder curativo de las crisis* (pp. 107-134). Barcelona: Kairós.
- Kornfield, J. (1993). La vía budista y la responsabilidad social. En Grof y Livingstone (Eds.), *La Evolución de la Consciencia* (pp. 192-203). Barcelona: Kairós.
- Kornfield, J. (1997). *Camino con Corazón: Una guía a través de los peligros y promesas de la vida espiritual*. Barcelona: La Liebre de Marzo.
- Kornfield, J. (2008). *La Sabiduría del Corazón: Una guía a las enseñanzas universales de la psicología budista*. Barcelona: La Liebre de Marzo.
- Kutsko, C. (2013). *Full Emotional Expression: The Longing of the Body. The Warnings of Neuroscience. The Role of Relationship*. (Tesis Doctoral). Disponible en ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3567992)
- Maslow, A. (1970). New introduction: Religions, values and peak-experiences. *Journal of Transpersonal Psychology*, 2(2): 83- 90.
- Menon, S. (2005). What is Indian psychology: Transcendence in and while thinking. *Journal of Transpersonal Psychology*, 37(2): 83-98.
- Mesaeh, R. & Sullivan, M. (2000). Two Bridges. En K.Taylor (Ed.), *Exploring Holotropic Breathwork: Selected articles from a decade of The Inner Door* (pp. 232-235). Santa Cruz, CA: Hanford Mead
- Metcalf, B. (1995). Examining the effects of Holotropic Breathwork in the recovery from alcoholism and drug dependence: An independent study. *The Inner Door*, 7(4): 6-10.
- Puente, I. (2014). *Complejidad y Psicología Transpersonal: caos, autoorganización y experiencias cumbre en psicoterapia*. Tesis doctoral. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona.
- Ramaswami, S. (1989). Yoga and Healing. En A.Sheikh y K.Sheikh (Eds.), *Healing East & West: Ancient Wisdom and Modern Psychology* (pp. 33-63). New York, NY: John Wiley & Sons.
- Rhinewine, P. & Williams, O. (2007). Holotropic Breathwork: The potential role of a prolonged, voluntary hyperventilation procedure as an adjunct to psychotherapy. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13(7): 771-776.
- Rinpoche, L.Z. (2001). *Ultimate Healing: The power of compassion*. Somerville, MA: Wisdom.
- Rinpoche, T.T. (1974). The self-image. *Journal of Transpersonal Psychology*, 6(2): 175-180.
- Rinpoche, T.T. (1976). A view of mind. *Journal of Transpersonal Psychology*, 8(1): 41-44.
- Ryan, M. (2010). Holotropic breathwork and the bonny method. The co-evolution of two transpersonal therapeutic modalities. *Journal of the Association for Music and Imagery*, 12: 95-117.
- Semple, R. & Hatt, S. (2012). Translation of Eastern Meditative Disciplines Into Western Psychotherapy. En Miller (Ed.), *The Oxford handbook of psychology and spirituality* (pp.326-342). New York, NY: Oxford University Press.
- Shearer, A. (1982). *The Yoga Sutras of Patanjali*. New York, NY: Bell Tower.
- Wagenseller, J. (2012). Spiritual aspects of jungian analytical psychology: Individuation, Jung's psychological equivalent of a spiritual journey. En L.J. Miller (Ed.), *The Oxford handbook of psychology and spirituality* (pp. 286-303). New York: Oxford University Press.
- Walsh, R. (1998). Shamanism. En H.Palmer (Ed.), *Inner Knowing* (pp. 60-67). New York: Tarcher Putnam.
- Wilber, K. (1996). The pre/trans fallacy. En R. Walsh & F. Vaughan (Eds.), *Paths beyond ego: The transpersonal vision* (pp.124-129).
- Wilber, K. (2000). *Integral psychology. Consciousness, spirit, psychology, therapy*. Boston, MA: Shambhala.
- Wilber, K. (2003). Waves, streams, states, and self: An outline of an integral psychology. *The Humanistic Psychologist*, 31(2-3): 22-49.
- Yeshe, L. & Rinpoche, L.Z. (2012). *Wisdom energy: Basic buddhist teachings*. Somerville, MA: Wisdom.



**\*Felipe Landaeta Farizo** es Magister en Psicología de las Organizaciones por la Universidad Adolfo Ibáñez. Se desempeña como docente en la Universidad Adolfo Ibáñez en Chile, donde reside. Es Focusing Trainer acreditado por el Focusing Institute of New York y facilitador de Respiración Holotrópica acreditado por el Grof Transpersonal Training. Actualmente es estudiante PhD en Psicología Transpersonal en la Sofia University en Palo Alto, California.

E-mail: [felipe.landaeta@uai.cl](mailto:felipe.landaeta@uai.cl)