

Respiración Holorénica: Proceso, Efectos y Fenomenología

Holorenic Breathwork: Process, Effects and Phenomenology

Josep M^a Fericgla¹

Societat d'Etnopsicologia Aplicada i EECC
Barcelona, Spain

Gemma Guarch²

Fundació J. M^a Fericgla
Barcelona, Spain

Resumen

Este artículo trata del origen, características diferenciales y efectos de la respiración holorénica, técnica creada por el Dr. J.M.^a Fericgla en 1991 para inducir estados psicológicos percibidos como cercanos a la muerte, también conocidos genéricamente como estados transpersonales o de disociación creativa. A partir del trabajo de campo cualitativo realizado, se describen las tres calidades de consciencia a las que se accede y las seis fases de la experiencia transpersonal inducida por esta técnica de respiración rápida: i) narcisismo visionario como estrategia para rehuir el encuentro con uno mismo; ii) catarsis extática; iii) revisión biográfica; iv) implosión del ego o experiencia de muerte; v) activación de imágenes arquetípicas; vi) reconstrucción de la personalidad. La metodología cualitativa de observación de participantes se complementa con el test R. Hartman, usado para evaluar el estado pre y post experiencia de los participantes. Al final del artículo se añade un resumen de estos resultados. También se indica la importancia fundamental del contexto simbólico y de los valores que han de orientar la sesión, de la preparación mínima previa a la sesión de respiración a que deben someterse los participantes y de la figura del guía u orientador.

Palabras clave: respiración holorénica, catarsis, éxtasis, experiencia transpersonal, grito primal

Abstract

This article describes the origin, properties and differential effects of the holorenic breathing technique created by Dr. J.M.^a Fericgla in 1991 to induce psychological states like those perceived when one is close to death, also known generically as transpersonal states or creative dissociation. Based on the qualitative fieldwork conducted, the three qualities of consciousness that are accessible and the six stages of transpersonal experience induced by this rapid breathing technique are described: 1) visionary narcissism as a strategy to shun the encounter with oneself; 2) ecstatic catharsis; 3) biographical review; 4) ego implosion or death experience; 5) archetypal images activation; 6) personality reconstruction. The qualitative methodology of observing participants is complemented by the R. Hartman test, used to evaluate participants' status pre and post experience. At the end of the article a summary of these results is provided. Moreover the fundamental importance of the symbolic context, the values that should guide the session, the minimum preparation participants required previous the session and the figure of guide or counselor is discussed.

Palabras clave: holorenic breathwork, catharsis, ecstasy, transpersonal experience, primal scream

Recibido: 7 de noviembre, 2013

Aceptado: 5 de octubre, 2014

La Respiración Holorénica

‘La mente es su propia morada,
y en sí misma
puede hacer un cielo del infierno,
un infierno del cielo”.
John Milton, *Paraíso perdido*

Una de las razones por las que no expliqué mi experiencia <ante los demás componentes del grupo> es porque me dio vergüenza. Después de un rato de guerra civil interior -‘tienes, debes, tienes, debes y otro tanto de pelea interna’-, conseguí romper con esto y... conecté con lo Divino. Fue tan, tan bonito, que no tengo palabras para explicarlo, me saltan las lágrimas cada vez que lo recuerdo, del gozo que me produce. Una voz cálida, amorosa, compasiva, tierna me decía: ‘Confía en Mí’.

Ahora puedo decir que he sentido algo muy superior a mí. Ya sentí algo parecido durante unos escasos minutos, cuando me di cuenta que yo no respiraba sino que me respiraban, pero esta experiencia duró mucho más rato. Y me siento tan pequeña, tan vulnerable y frágil ante esta inmensidad que me sobrecoge. Me pregunto cómo los seres humanos vivimos tan desconectados de esta inmensa fuente. Si pudiera permanecer en este estado siempre, todo estaría bien, nada ni nadie me podría hacer daño, nada ni nadie me movería de mi espacio. Se crea un dulce estado de bienestar, confortable y apacible.

Caso 27, mujer 41 años.

El autor acuñó el neologismo ‘holorénico/a’ a mediados de los ochenta del pasado siglo. Lo difundió originalmente en su obra *El sistema dinámico de la cultura y los diversos estados de la mente humana* (Fericgla, 1989) con la intención de precisar un estado o calidad específica de consciencia expandida.

La etimología procede del griego *holós* que significa ‘totalidad’, más el verbo griego arcaico *renikós*, que viene a significar ‘buscar algo en un lugar donde se sabe de antemano que se encuentra lo que se busca’; por ejemplo, cuando revolvemos el cajón buscando las tijeras: no las vemos pero sabemos que están ahí dentro. Así pues, tal acepción alude a la acción de buscar la Totalidad de la consciencia o del Ser en la dirección en que el sujeto presume que está. En cierta manera, es la búsqueda del *camino de regreso a casa*, es el intento de reconexión con lo Absoluto o con lo de Inefable y trascendente que albergamos, con la realidad última de nuestra existencia a la que se refieren los místicos de toda tradición cultural.

La respiración holorénica es un respiración rápida, inspirada en milenarias técnicas yóguicas—concretamente en el *Kapalabhati*—, en el ancestral

chamanismo altaico que usa la respiración para buscar la experiencia extática, en las técnicas sufíes conocidas como *hadras*, *zikrs* y en la respiración holotrópica de S. Grof, tal como se practica en la actualidad bajo esta denominación. Un factor diferencial con otras tradiciones de respiración rápida es la velocidad: en la respiración holorénica (RHrc) se alcanzan 160 respiraciones o golpes/minuto, con la atención centrada en la expulsión del aire, no en la inhalación. A la vez, en este ritmo de respiración rápida, que puede durar una hora o más, se intercalan periodos de unos pocos minutos de respiración lenta, incluso de apnea, permitiendo que el diafragma del sujeto descanse. A causa de sofisticados procesos bioquímicos, esta forma de respiración produce una hipoxia reversible y no peligrosa, y aumenta la alcalinidad del cuerpo, generando un estado físico y fisiológico basal adecuado para los efectos psicológicos y espirituales buscados.

No todas las técnicas de respiración rápida inducen este mismo efecto somático. En algunos casos, el oxígeno en sangre aumenta al respirar con más lentitud y profundidad, ya que los pulmones necesitan retener el aire un cierto tiempo, entre 3 y 6 segundos, para absorber y metabolizar los gases que lo forman. En el caso de la RHrc es muy probable que parte del efecto catártico y extático que produce se deba a ciertas transformaciones en el hidrógeno que absorbemos y reabsorbemos varias veces durante la respiración¹.

Además de la técnica de respiración empleada, y ya sea un taller grupal o una terapia individual, hay otros dos factores que determinan, a partes cualitativamente equivalentes (Con el primero, el efecto de la RHrc: a) el contexto en que se da (y por contexto entendemos la suma de estímulos, símbolos, manejo y orden del espacio, valores y orientación que se da a la experiencia, figura y personalidad del guía); b) el propio sujeto que respira, su personalidad y temperamento, biografía pasada y momento existencial actual, expectativas sobre la sesión, sexo y edad, valentía y rigideces, experiencias anteriores en sesiones de respiración, nivel cultural y demás.

En las sesiones con RHrc, se da tanta importancia al uso depurado de la técnica (músicas y sonidos muy escogidos, postura corporal de los participantes, velocidad de la respiración), como al objetivo explícito de la sesión (orden material y simbólico del contexto, a nuestra propia manera de estar y hablar), como al estado del participante (de ahí las diversas pruebas y entrevistas personales a las que se somete a cada participante con antelación durante el taller). A pesar de ello, el presente texto se centra en la técnica de RHrc y su fenomenología, tratando solo puntualmente las otras dos dimensiones, el contexto y el sujeto.

Metodología

En el texto se usan términos como trascendencia, transpersonal, lo Inefable, el Ser, presión emocional, amor y otros que, para ser usados en un contexto científico, exigen ser definidos de forma funcional y precisa. Dada la limitada extensión del presente artículo no hay espacio para tal tarea, no por ello se usan tales conceptos de forma indefinida o laxa (en caso de interés ver: Fericgla, 2001, *a* y *b*). En este mismo sentido, se ha preferido centrar el esfuerzo en exponer los resultados, aportando un breve comentario metodológico en el presente epígrafe.

Cabe indicar que la metodología usada es cualitativa, con análisis de casos y observación de campo. No entraremos en detallar los motivos de esta elección metodológica, pero los hay. Las observaciones cualitativas han sido complementadas con el resultado del *test Hartman*, pasado a todos los participantes antes y después de la experiencia holorénica. El test Hartman es una importante y fiable herramienta axiológica que describe, también cualitativamente, diversos factores del estado interno de los sujetos. Los casos tomados para la presente investigación corresponden a las observaciones de los investigadores, más las declaraciones de 29 de los participantes al Taller denominado *Despertar a la vida a través de la muerte*, realizado en el campus Can Benet Vives, Barcelona, del 18 al 20 de julio de 2014.

Además de la serie de talleres o cursos prácticos basados en la RHrc como propulsora de una experiencia de disolución creativa del ego, los autores dirigen anualmente otras experiencias transpersonales en las que se usa también la RHrc, si bien las observaciones de tales otras experiencias no han sido utilizadas como material de campo para el presente artículo. Nos referimos al *Taller para Aprender a amar y decir adiós a las personas y las cosas*; el curso para activar los arquetipos masculino y femenino *Taller Ser mujer-ser hombre hoy*, y otros cursos prácticos. En total, durante los 18 años de historia de estas experiencias basadas en el efecto de la RHrc, han pasado cerca de seis mil personas, en progreso creciente. Cada uno de los talleres, para los autores, constituye una fuente de conocimiento y de experimentación a pesar de no haber escrito aun extensamente sobre ello desde un punto de vista teórico, excepto algún artículo de etnopsicología (Fericgla, 2003a, 2003b).

En lo referente al diseño del estudio, instrumentos de medida y procedimiento de trabajo, cabe detallar que para esta investigación se ha seleccionado el *test Perfil de Valores de R. de Hartman*, a pesar de que el mayor peso del material surge de las observaciones detalladas y de la propia experiencia.

El nombre del taller o curso práctico en que se ha realizado el trabajo de campo para el presente artí-

culo es *Despertar a la vida a través de la muerte* y está orientado a vivenciar la propia muerte. Por ello, se focaliza la experiencia en buscar una disolución inspirada del ego. Aunque los resultados de test Hartman se usan aquí como complemento a la observación cualitativa, cabe mencionar que se ha pasado a todos los asistentes antes de realizar el taller, entre 5 días y 2 días antes. Dada la enorme sensibilidad del test Hartman, hemos decidido no pasarlo con mayor antelación para evitar sesgos no derivados del taller, y tampoco el día previo ni el mismo día de empezar el taller, para evitar registrar la posible ansiedad y tensión ante la inmediatez de la experiencia. Posteriormente, se ha pasado de nuevo el test a los participantes con una distancia mínima de 3 días y máxima de 7 días tras la experiencia, soslayando así el efecto inmediato pero no duradero derivado de la sesión. Asimismo, se ha pedido a los voluntarios que, en redacción libre, escriban su experiencia subjetiva de la sesión de respiración, no de todo el taller.

Resumiendo, la fiabilidad del análisis cualitativo se apoya en la pericia y larga experiencia de los autores, y el test Hartman aporta un complemento interesante, como se expondrá al final.

Efectos de la Respiración Holorénica

Tras la observación detallada de cerca de seis mil personas que han pasado por los talleres de RHrc que el autor dirige desde 1996 con diferente orientación temática, podemos afirmar que se observan tres tipos o calidades de consciencia expandida, y seis fases en la experiencia transpersonal. Las *tres calidades de consciencia expandida* se dan de forma consecutiva: no se llega al tipo 3 sin haber pasado antes por el tipo 1 y 2. Por otro lado, no todas las personas parecen tenerla capacidad o calidad psicológica necesaria para alcanzar el tercer tipo de experiencia.

Al primer efecto resolutivo que aparece, el más básico y generalizado, lo denominamos *catarsis tipo 1*. Las catarsis tipo 1 son experiencias de consciencia expandida que se resuelven literalmente en una catarsis o liberación de las barreras emocionales conscientes e inconscientes. El sujeto explota soltando las emociones reprimidas que lo tienen constreñido en un espacio existencial limitado. La experiencia catártica es liberadora, suele ayudar al sujeto a relajarse profundamente, y abre una vía experiencial y corporeizada a las dimensiones espirituales o transpersonales que le suelen ayudar a integrar y reorientar su vida con más plenitud.

La segunda calidad de expansión de consciencia son las *catarsis tipo 2*. En las catarsis tipo 2, que a menudo sucede sin solución de continuidad a la tipo 1, ocurre que la expansión de la consciencia, además de

liberar al sujeto de presiones y barreras emocionales, le lleva a tomar consciencia de algunas de las causas biográficas que le atan a un patrón emocional y existencial concreto. En términos clínicos, destapan el trauma y se da una experiencia de *awareness*². Es una experiencia catártica a la vez liberadora, terapéutica y regeneradora.

En las *catarsis tipo 3*, que puede seguir a la tipo 1 y a la tipo 2, el sujeto experimenta una sensación de profunda paz activa, de ‘llenarse de sí mismo’, de conexión con el Self experimentado en su sentido original, como algo que está en proceso permanente de autocreación. Esta experiencia es claramente espiritual, en el sentido de percibir la conexión con la vida fundamental que está más allá del ego, con el Campo Punto Cero como lo denominan actualmente nuestros físicos teóricos (por ejemplo, McTaggart, 2013).

Durante el nivel 3 de experiencia catártica, o un poco antes de llegar a él, el sujeto puede ver imágenes propiamente arquetípicas, que no se deben confundir con las placenteras imágenes o sensaciones narcisistas, tan frecuentes, que los autores han observado repetidamente que se despiertan muy al inicio del proceso y que actúan de mecanismo neurótico de defensa o de bloqueo para evitar ahondar en la realidad de la psique el propio sujeto.

Así pues, y para concretar, esta fase del proceso transpersonal propulsado por la RHrc se caracteriza por la *experiencia catártica*, y ésta se divide en tres niveles o calidades: 1) descarga de presiones emocionales; 2) descarga de las emociones contenidas seguida de una toma de consciencia de los propios mecanismos psicológicos y de las circunstancias externas que obstaculizan al sujeto en su fluir emocional y desarrollo existencial; 3) una vez resueltas las fases anteriores, el sujeto puede entrar en una gozosa y presente sensación extática, de sentir que *se está llenando de sí mismo*.

Fases de la Experiencia transpersonal

Al margen de las tres calidades de catarsis expuestas, hay *seis fases* claramente observables en todo proceso transpersonal completo impulsado por la RHrc. Es difícil describirlas como perfectamente diferenciadas ya que, con frecuencia, la fase 3 y la fase 4 se solapan, así como la 4 y la 5. No obstante, se trata de partes esenciales y discriminables dentro de la experiencia. Estas fases son:

1) entrada y activación de un estrato de narcisismo visionario como estrategia para rehuir el encuentro con uno mismo. Si el sujeto puede escapar de esta rigidez defensiva, pasa a la...

2) aparición de dolor físico y emocional, y experiencia de despersonalización, seguida de una catarsis liberadora que puede dar paso a la...

3) implosión del ego, experiencia de muerte o extática, seguida de una profunda...

4) revisión biográfica, durante la que se dan procesos de abreacción o *awareness*. En esta fase del viaje transpersonal se puede observar la...

5) activación de imágenes arquetípicas que se van disolviendo hasta entrar en el proceso de...

6) reconstrucción de la personalidad más realista y consciente.

1 y 2 - Entrada, narcisismo, dolor y despersonalización

Es frecuente que a los pocos minutos de practicar la RHrc, los sujetos se sientan sumergidos en una experiencia de despersonalización, aunque no de pérdida de la consciencia ni de identidad. No es una fuga disociativa. Bien al contrario, es un reconocimiento de la propia vida desde una mayor consciencia, reconocimiento de los límites, valores existenciales y pérdidas y, muy en especial, es un proceso de reconexión con la realidad interna del sujeto, con los verdaderos sentimientos, sensaciones, recuerdos y necesidades previos a la desconexión neurótica. Esta fase de despersonalización sanadora que coincide con el despertar del dolor fundamental está minuciosamente descrita por A. Janov en su obra *El grito primal* (Janov, 2009; 55 y ss.).

La experiencia disociativa, sea constructiva o actúe como mecanismo de huida de la realidad (fuga disociativa), suele ir acompañada de una pérdida de la sensación temporal. Se derrumba la percepción cotidiana del tiempo, ya que el tiempo, tal y como lo percibimos, es un constructo del ego. Cuando se produce una modificación del ego, lo primero que desaparece es la cognición del tiempo. En el caso de la RHrc, la atención del sujeto se arremolina en el presente inmediato, no hay más que un profundo presente corporal, emocional, espiritual y psicológico. Veamos la forma en que es expresado este proceso en alguno de los casos recogidos.

Caso 1, hombre, 42 años.

La sensación de tiempo fue como si hubiera pasado media hora, la presencia era tal que me impediría estar en otro lugar. (Habían pasado tres horas aproximadamente)

Caso 3, mujer, 28 años.

Esta percepción ha durado el tiempo de una respiración, en la pauta que hay entre el inspirar y el espirar, como si todo se hubiera parado y el tiempo ya no existiera. Era un instante pero mucho más largo, dilatado. No existía el movimiento, solo quietud. (...)

Me sentí un poco perdida y toqué mi cuerpo con las manos para ver si aún estaba allí.

Este nivel casi inicial de la experiencia suele caracterizarse—no siempre— por sensaciones físicas, con frecuencia dolorosas o desagradables, principalmente de rigidez en manos y brazos, dolor agudo en el trapecio y dolor difuso en la zona lumbar, que el propio sujeto no duda en percibir como una barrera a atravesar para expandir su ser. Cabe mencionar que, para ello, es necesario que el sujeto haya recibido indicaciones previas al respecto, pautas que le permitan entender lo que ahora está experimentando.

De acuerdo a las observaciones realizadas por los autores en miles de casos, por medio de la RHrc no se puede avanzar más allá de un cierto nivel de expansión de la consciencia o de la experiencia transpersonal si no es a través de una catarsis liberadora que permita el desbloqueo de las barreras emocionales y psicósomáticas que obstaculizan tal expansión. En este punto, nuestras observaciones coinciden de nuevo con las de A. Janov (Janov, 2009).

Como se observa en las declaraciones transcritas más adelante, el mismo dolor físico es comprendido y aceptado por los sujetos como una barrera a superar en su proceso de descubrir la realidad psicológica en la que viven, es entendido como ‘algo’ de que lo deben liberarse. En este sentido, insistimos, es importante que las explicaciones previas a la sesión incluyan algún comentario que ayude a los participantes, no tan solo a no temer el posible dolor físico que se pueda presentar durante la sesión, sino a considerarlo como un indicio positivo en su proceso.

En Occidente, el común de la gente se lleva mal con el dolor y el sufrimiento, son considerados estados que incapacitan para la felicidad. Esta polaridad —dolor-infelicidad / placer-felicidad— suele tomarse en calidad de orientación definitiva para la vida: buscar el placer, huir de la infelicidad. Cuando la vida queda atrapada en esta polaridad, cuando toda acción se reduce al logro del placer o a la huida del dolor, hay un reduccionismo existencial que nos mantiene en un estado psicológico infantil: se exige todo al menor coste, y sabemos que esto no es realista.

De ahí que, según los autores, el indicativo más claro de la madurez de una persona y de una sociedad es la capacidad que tiene para transitar por su infelicidad, por sus pérdidas y su dolor, es su capacidad para saberse vulnerable y, a la vez, sostener el propio dolor con dignidad e integrarlo en el flujo de la vida para evolucionar. Se ha dado en llamar ‘la sociedad del éxito líquido’ al Occidente actual por el afán de ganancia inmediata y la falta de temple y de fuerza interior (por ejemplo, Bauman, 2009).

Por ello, consideramos que el simple hecho de sostener el dolor físico que a veces se presenta como

efecto psicósomático de la RHrc, es un acto de madurez. A veces, el dolor que aumenta con las manipulaciones corporales, manipulaciones que, o bien el propio participante ha pedido, o bien ha aceptado del guía de la sesión cuando éste se lo ha propuesto prudentemente para ayudarlo a salir del bucle en que pudiera encontrarse. Aceptar el dolor que aparece durante las sesiones de RHrc, conceptualizándolo con una vía que, tras atravesarlo, permite alcanzar la liberación y abre la mente a la comprensión psicológica de uno mismo—y debe entenderse bien que no estamos hablando de masoquismo ni de perversión alguna—, en sí mismo es un acto de madurez. De ahí que con frecuencia, tras participar en los talleres de RHrc, las personas se sienten orgullosas por el precio que han pagado en su propio cuerpo para liberarse de sus miedos y bloqueos, sosteniendo el dolor de la somatización hasta atravesarlo y descubrir la verdadera vida psíquica y sensual que ‘hay debajo’. Con este acto, según la denominación de David Richo se convierten en *héroes*, en personas maduras: ‘Héroe es todo aquel que ha vivido a través del dolor y ha sido transformado por él’ (Richo, 2012).

3 - Implosión del ego, experiencia de muerte o extática

La despersonalización consciente que suele inducir la RHrc en esta fase de la experiencia transpersonal sitúa a los participantes en un ámbito cercano al estado extático: el sujeto se percibe a sí mismo *desde fuera*.

‘Éxtasis’ es un vocablo interesante. En su etimología griega proviene de los términos *ek* (de, desde) al que se suma *-sta-* (del verbo griego ‘hístemi’, poner de pie, colocar), más el sufijo de acción *-sis*. Éxtasis puede traducirse libremente por ‘percibirse estando uno fuera de sí mismo’, más que como estado de embeleso por una causa externa. El sujeto, en un estado mental expandido que le permite una visión más amplia de sí mismo, percibe y toma consciencia de las fuerzas cotidianas que actúan sobre él y de las que lo empujan—o lo bloquean, depende— desde su interior. Su mente holística se libera del sentir emocional rutinario y de la actividad y automatismos físicos que lo encierran.

Desde nuestra perspectiva, hay un conjunto de fuerzas o niveles inconscientes, impersonales o transpersonales, que habitualmente están presentes pero no explícitos en la vida de todo ser humano. Durante la RHrc, estas fuerzas o estratos psíquicos se van desplegando y se convierten en la consciencia misma, una consciencia expandida de carácter dialógico, que observa los impulsivos y tensos diálogos internos que marcan el día a día psicológico del sujeto.

En este estado, se despliega una consciencia amplia y no sometida al cuerpo, ni a las reacciones y

restricciones emocionales, ni al conflicto neurótico de la psique cotidiana. Es el propiamente llamado estado de consciencia expandida de carácter dialógico. Lo denominamos *consciencia dialógica*—hay diversos tipos de consciencia expandida— porque lo fundamental en su fenomenología es que permite una percepción elevada desde la que observar los diálogos mentales internos a los que estamos constantemente sometidos y esclavizados. Alcanzar un estado de consciencia dialógica es uno de los objetivos de la mayor parte de técnicas de meditación no contemplativa, por la posibilidad de que el propio sujeto observe sus procesos psíquicos y por la paz y profunda serenidad que produce lejos del agitado estado cotidiano de la mente³.

Las expresiones de los informantes para referirse a este primer bloque de efectos de la RHrc son diversas. Citamos algunas:

Caso 3, mujer, 28 años.

Se me durmieron las manos y a medida que la música crecía de intensidad la sensación se volvía más fuerte hasta provocarme calambres y dolor, rigidez, como si las manos y los codos se hubieran vuelto de madera. Estaban tan rígidos que me dolían y ya no los reconocía como parte de mi cuerpo, no dependían de mi voluntad (...).

Caso 5, hombre, 52 años.

(...) y como nota preocupante, un grito angustioso que sale con un hilo de voz, agudo, profundamente triste y que parece venir del vacío y me atraviesa sin que pueda pararlo, ni tan siquiera saber de dónde viene, qué significa o para qué se muestra. Sólo sé que cuando aparece me derrota, me aísla y me deja sin aliento, sin ninguna esperanza. No sé qué es ni cómo ubicarlo al integrar la experiencia.

Caso 7, mujer, 37 años.

Después de estos momentos de golpes y rabia, noté que algo no me dejaba avanzar. Si no conseguía deshacerme de aquello, todo se acabaría y lo que había ido a buscar se quedaría enterrado muy dentro. Y salió un grito, pero no me liberó. Y salió el segundo grito más fuerte, pero tampoco liberaba. Creo que esos primeros gritos son como para defenderse del dolor pero no son los definitivos. Y entonces llegó el tercer grito, que más que grito fue como una expiación. No sale de la garganta, pasa por la garganta pero sale de las entrañas. Vibra el cuerpo entero pero no sale de él, él no lo empuja, lo empuja algo más profundo, algo que escapa a todo control. Por buscar una palabra parece como un exorcismo, una expulsión.

Caso 8, mujer, 42 años.

El trabajo duro me ha recordado la clara visión de que 'yo no soy eso', que no eres ninguno de esos personajes, que eres algo que va mucho más allá, aunque el 'programa' siga juzgando, resistiendo, analizando, culpando, criticando, etc.

Caso 12, hombre, 41 años.

Me di cuenta del control que ejerce mi mente sobre mis acciones. Conseguí desconectar algunos momentos, pero no tardaba en volver a ejercer presión, unas veces analizando lo que hacía, la mayoría juzgando. Me siento satisfecho con la sesión. He sido un poco más consciente de cómo funciona mi mente y cómo pone freno en mis procesos creativos. Me he dado cuenta de que soy terriblemente crítico conmigo mismo, que no soporto perder el control de lo que sucede, y que estoy lleno de prejuicios hacia lo que hago y lo que soy.

Tras este tránsito al estado disociado no patológico, al que precisamente denominamos *consciencia dialógica*, los sujetos suelen verse impelidos a una descarga emocional de calidad catártica. Lo paradójico es que, por así de decir, no son ellos los que se descargan sino que *la descarga emocional sucede a través de ellos*, siendo ésta una de las características habituales en la experiencia transpersonal.

Es una descarga de presiones emocionales no propulsada por una necesidad inmediata derivada de la consciencia cotidiana, como podría ser la necesidad de llorar tras una grave pérdida. Con frecuencia hay que ayudar a dar este salto para que la explosión catártica se resuelva en un grito primal⁴. La manera de ayudar, cuando hace falta, a soltar el grito profundo que abre las compuertas a la catarsis es por medio de manipulaciones corporales adecuadas, tanto en presión, como en localización precisa del punto corporal, como en duración exacta. A partir de la experiencia de los autores, podemos afirmar que el hecho de manipular más o menos de lo necesario, o en una zona corporal inadecuada, o sin la sensibilidad precisa, suele desembocar en lo contrario de lo deseado: el sujeto pide que se le deje de manipular el cuerpo porque no percibe el sentido terapéutico y liberador de la acción.

La práctica de la RHrc suele ir acompañada por las manipulaciones adecuadas para ayudar a que los sujetos entren en el estado de implosión o caos cognitivo y emocional que implica toda catarsis profunda. El proceso exacto es que primero se da una implosión—el ego del sujeto se derrumba hacia dentro—que se resuelve en una explosión hacia fuera, los gritos y la catarsis.

No todas las personas consiguen romper sus resistencias y explotar en una catarsis liberadora sin ayuda externa. Ésta es una de las funciones fundamen-

tales del guía de la sesión, ayudar a atravesar el estado de *impasse* que suele darse en cierto momento de la experiencia, cuando los participantes se quedan atrapados en pensamientos circulares o fantasías narcisistas sin tener consciencia de ello y, por tanto, sin poder escapar. Este impulso externo adicional empuja al sujeto hacia un caos liberador que, su vez, se resuelve en un nuevo orden psicósomático más integrado y saludable gracias al *atractor* que el guía pone al alcance de la persona, como se explicará más adelante⁵.

Caso 1, hombre, 42 años.

A partir de los siguientes minutos <de respirar> entré en una fase emocional diferente. Sentía como si tuviera que descargar todas mis emociones, a pesar de no tener ningún motivo racional ni ninguna visión. Las ganas de llorar se iban produciendo cada vez más. Desde ese momento, a veces, el llanto me impedía seguir respirando al ritmo de la música durante unos segundos y luego recuperaba la normalidad en la respiración. Durante un momento sentí una rabia que me hacía apretar el colchón y golpearlo.

Caso 4, mujer, 39 años.

De nuevo la manipulación <corporal que acompaña la respiración holorénica>. Grito. Grito mucho. De nuevo se me pide que diga una palabra a mi madre y entro en la lucha de sentir la traición. Yo sé lo que le diría pero ahogo el grito. No quiero. No quiero hacerle daño. No quiero traicionarle. Pero al final, sin mucha fuerza, consigo decir 'mala'. Silencio lo que hubiese gritado: '¡Putá!'. Me lo callo, sabiendo que me lo callo por no ser capaz de decirlo. Paro. Ahora sí, lloro y lloro. Pero no lloro todo el llanto que hay dentro.

Llegados a este punto es necesario un breve comentario sobre una acción fundamental en la dinámica del proceso. La RHrc induce, en primera instancia, un estado de caos. La propia explosión catártica es un estado de caos. En términos de la *Teoría General de Sistemas*, el caos aparece cuando los subsistemas que forman el individuo dejan de reconocer las relaciones que los une en un sistema mayor. Por así decir, el aparato cognitivo opera por su lado, el cuerpo por el suyo, las emociones por el suyo. Deja de haber coherencia interna y, por tanto, se abre la posibilidad de que se creen nuevas formas de asociación entre emociones, recuerdos, pensamientos, sensaciones y reacciones corporales. El sujeto se abre a nuevas formas de sentir y entender la realidad exógena y endógena, se le abren nuevas capacidades de percepción. Pero todo ello es *sólo una posibilidad*. ¿Cómo facilitar que la posibilidad se convierta en una nueva realidad psicósomática? Por medio de un *atractor*.

Caos es otro vocablo de etimología esclarece-

dora. Su origen es el término griego *khaos*, 'abismo oscuro' y 'masa de materia sin forma'. De ahí el dios Caos, divinidad helénica sin culto ni personalidad, y del Caos surgió la primera diosa, Gea, la Tierra, y Gea dio luz a Urano, para que fuera su pareja y poder engendrar el cosmos humano, pero todo surge del Caos. Con el tiempo, el mismo término *khaos* también significó 'portal' o lugar donde nace un camino. A partir del caos cognitivo o catarsis aparece una nueva vía de integración psicósomática.

Basándonos en las premisas de *Tª General de Sistemas* y en nuestras propias observaciones, podemos afirmar que cuando los elementos que constituyen un sistema están en (des)orden caótico hay un proceso para restaurar el orden que arranca en el momento en que los elementos del sistema establecen una relación entre ellos y la empiezan a recordar. Esta *nueva relación* entre dos elementos del sistema actúa de *atractor*, atrae hacia ella a otros elementos del sistema, y a su alrededor se empieza a hilvanar un nuevo orden; el resto de elementos del sistema se van posicionando a partir y alrededor de esta relación. En esto se resume la importancia de que el guía o terapeuta que conduce la sesión aproveche astutamente y con precisión el momento de caos catártico para, acto seguido, proponer una nueva relación entre los elementos del sistema que es la psique de la persona. La manera de proceder que tenemos en las sesiones de RHrc es invitando suavemente a la persona a que grite algo, así sea una sola palabra a otra persona, a sí misma o libremente dirigido, según el resultado que se esté buscando. Un poco más adelante regresaremos a este mismo tema.

Hasta aquí se han descrito dos fases típicas del proceso psicósomático que genera la RHrc: primero, un cierto dolor físico que resulta de la somatización de bloqueos y miedos que frenan la experiencia de soltarse a un estado de expansión de consciencia, seguido por una descarga emocional o catarsis, tanto de emociones conscientes como de presiones emocionales inconscientes. Según nuestras observaciones, la catarsis es un primer paso hacia el viaje transpersonal profundo cuando éste es propulsado por respiraciones rápidas.

Cabe apuntar que pocas veces se da una fuga disociativa, es decir, una reacción por la que el sujeto pierde incluso la memoria de su identidad o del episodio que está viviendo. Según nuestra experiencia, si bien se da y las personas suelen expresarlo diciendo que 'se han quedado dormidas', no es habitual. Si ha habido la preparación previa adecuada, suelen ser entre el 1% y el 3% de los asistentes a los talleres los que sufren una fuga disociativa temporal.

4 - Revisión biográfica

La explosión catártica y el grito primal pueden ser aprovechados en el sentido expuesto más arriba: se trata de una situación de caos que abre la posibilidad a nuevas vías de comprensión y conexión con el mundo *psíquico-real* del sujeto, rompiendo la imagen neurótica *no-real* que el sujeto ha construido como mecanismo de defensa de las agresiones recibidas, y que a partir de un cierto momento biográfico toma por real.

El proceso consiste en ofrecer un *atractor* válido a la persona. En el contexto de la RHrc este atractor se concreta en pedir a la persona que con el liberador grito primal, verbalice una palabra a alguien concreto de importancia psicológica clave. El método para escoger la persona o situación a quien se invitará al sujeto a que le diga algo, a menudo es el test Hartman. A veces se le pide que grite a una imagen arquetípica (su padre, su madre, a sí mismo), a veces incluso se le sugiere la palabra exacta a gritar cuando el guía tiene plena seguridad de que es la que ayudará a la persona a soltar su presión emocional y no puede por sí misma. Por ejemplo: ‘grita ¡no podía!’ si se trata de una persona atrapada por la culpa, o ‘¡puta!’ si se trata de una joven con una madre castrante ante cuyo recuerdo es incluso incapaz de verbalizar nada, como ha expresado el caso 4 mencionado en el anterior epígrafe.

Tras ofrecer el atractor, e insistimos que *debe ser un atractor adecuado*, es habitual que el sujeto empiece a salir del caos hilando sus pensamientos, imaginería mental y emociones de forma inspirada y constructiva alrededor de esta relación. Se da un importante proceso de integración psíquica.

Es frecuente que al llegar aquí, el propio proceso de expansión de la consciencia desvele hechos del pasado del sujeto y éste tome consciencia de episodios de su biografía hacia los que sufría resistencia y amnesia. Se abre el recuerdo tapado, se perdona y se acepta la realidad pasada y presente. Este proceso de integración de las partes dolorosas de la propia biografía es fundamental: implica un avance del sujeto en su proceso de individuación, en sentido junguiano (por ejemplo: Jung, 2011a, 2011b). De hecho, sería recomendable que toda sesión de RHrc aspirara, como mínimo, a llegar a este punto del proceso en que se da la revisión e integración biográfica, o liberación del *yo real* en el sentido que da A. Janov a esta expresión (Janov, 2009; 57 y ss.). La experiencia del sufrimiento primal, que es la vía para liberarse de él y recuperar la consciencia del *yo real*, no consiste simplemente en conocer el sufrimiento, consiste en *ser* el sufrimiento, en travesarlo, en corporeizar lo desvelado.

Actualmente, se habla de ‘desarrollo personal’ o de ‘cultivo del mundo interno’ sin que por lo general se defina el sentido de estos términos, lo que conduce a un habitual saco de confusiones. Sin querer entrar aho-

ra en tal importante debate (Fericgla, 2014), tan solo apuntamos que avanzar en el proceso evolutivo significa que el sujeto disfruta de una mayor integridad y de mayor individualidad (no *dividido*), lo que se traduce en más armonía entre sus pensamientos, sentimientos y acciones, lo que, a su vez, significa una creciente capacidad psicológica para integrar elementos biográficos traumáticos, contradictorios o simplemente censurados.

El aspecto fenoménico que adopta el proceso es que, tras tomar consciencia de los hechos traumáticos, más o menos graves, que puedan haber jalonado su biografía, el sujeto siente un sincero perdón hacia las personas que lo han herido —sea por acción o por inhibición—, es capaz de pedir perdón por las heridas que haya causado él a otros, reconoce el peso fundamental del amor en la existencia humana, y toma consciencia de quién, en su propio recorrido vital, le ha dado este reconocimiento fundamental que llamamos amor. Tal proceso de integración de opuestos desemboca en un gozosa experiencia del presente, en un estado de profunda paz interior, cercana al tono emocional que caracteriza la experiencia extática.

Caso 1, hombre, 42 años.

(...) entonces <tras la catarsis>tuve las visiones más claras de todo el proceso, aunque no eran claramente visiones sino que percibía la esencia de tres familiares muy importes en mi vida, que murieron hace unos años y <de los> que por diferentes motivos no pude despedirme como me hubiera gustado. Aparecieron sin pensar en ellos conscientemente, ni antes ni durante el proceso. Los tenía delante y me abracé primero con cada uno de ellos, luego nos cogíamos las manos en círculo y nos mirábamos, y yo seguía llorando sin parar. Recuerdo mi fuerza al cogerles las manos y el Amor. Les pedía perdón y les decía que los quería. Finalmente pude dejarles marchar y mis emociones, como si estuvieran sincronizadas con el ritmo de la música, se fueron diluyendo.

Caso 3, mujer, 28 años.

Busqué algo que me tranquilizara y vi la cara de mi abuelo (murió hace muchos años), la persona más cariñosa en mi vida, que me dijo: ‘Tranquila, sigue adelante’. Después de él vi un amigo que ha muerto justo una semana antes del Taller. Lo vi sonriente, ya no estaba enfadado con el mundo y verlo así me hizo mucho bien porque me dolía saber que se había ido enfadado con todos. También vi a mi madre con cara muy dulce, que me daba fuerza. (...) Después vino Josep M^a a preguntarme si podía manipularme, le dije que sí y me apretó debajo del costado izquierdo. Un dolor fuerte que me paralizaba, me susurró: ‘Dile algo a tu madre’, y yo le grité: ‘¡¡Te quiero, estás aquí conmigo!!’, y en ese momento tuve claro que tenía que recuperar el diálogo con ella y las ganas de compartir

mis sentimientos, no quiero dejarla más fuera de mi vida.

Caso 7, mujer, 37 años.

Algo en mi interior me decía: 'Busca la manera Violeta, busca... casi lo tienes, no te quedes así, busca más, es tu objetivo'. Empezó como una pequeña queja, un pequeño aullido y encontré el camino. Grité con desesperación, con pena, era un lamento. Y entonces lo vi. Vi el rostro de mi marido, la persona que me ha acompañado durante 25 años, el padre de mis hijos. Sentí que lo había amado y que lo amaba. Le dije todo lo que no le había podido decir. Le miré a lo ojos por primera vez después de 7 meses. Vi nuestros momentos felices, vi el amor que nos había cubierto a los dos como una manta. Vi su bondad y la mía. Le di las gracias por todo lo que me había dado, le dije que le quería. Sentí culpa y le pedí perdón. Le acaricié el rostro, lo volví a ver como era. (...) Le dije que se había acabado, que yo debía seguir otro camino. Lo acaricié y lo acuné. Cogí una almohada, que era él, y estuvimos abrazados.(...).

Miré al cielo y todo estaba oscuro (...). Pero había tres círculos, con tonos rojizos. En ellos vi los rostros de mis tres muertos. Mi abuela, mi primo y mi abuelo. Estaban de izquierda a derecha por este orden. Como más cercana mi abuela, después mi primo y por último mi abuelo. Los círculos estaban separados. Mi sensación es de que ellos estaban juntos pero no juntos (no sé cómo explicarlo). Su expresión era de paz y de comprensión. Lloré desgarradoramente y con ello les hice ver cuánto les echaba de menos, lo sola que me sentía sin su presencia. Entendí que ellos tenían que estar allí y yo aquí. Me transmitieron 'te vemos y todo está bien, sabemos que duele y notamos tu dolor pero todo está bien'. Quedé en paz.

Caso 11, mujer, 39 años.

Suena (la música de) L.C. y siento la necesidad de un abrazo, de moverme suavemente. Se lo pido a mi compañera. Cuando estamos en la sala estrechamente abrazadas, por decirlo de alguna manera, veo un pseudo-Sol: una forma similar a la de un escudo heráldico hecho de lava o carbón incandescente⁶. Tengo una sensación de UNIÓN y lloro con una emoción positiva.(...) A mi izquierda aparece la imagen de una amiga que normalmente me aporta paz. Hacia el final aparece de nuevo el pseudo-Sol y de nuevo lloro con la misma emoción positiva.

5 y 6 - Activación de imágenes arquetípicas

Tras la revisión biográfica, con frecuencia el sujeto ve desplegarse ante su visión un conjunto de imágenes arquetípicas, como se aprecia en los frag-

mentos transcritos anteriores. Poner la activación de imágenes arquetípicas como una de las fases de la experiencia que estamos analizando es una manera de hablar. En realidad, a la vez que se ubican aquí, tras la revisión biográfica, el sujeto puede descubrirlas en varias de las otras fases. No obstante, no hay que confundir esta imaginación profunda, cargada de la energía psíquica propia de los arquetipos, con las imágenes flotantes, placenteras e insubstanciales que pueden aparecer al inicio del proceso y que son trampas del estrato narcisista y neurótico para tratar de evitar la revisión biográfica y el encuentro con uno mismo.

Así como la activación de los arquetipos nutre al sujeto y le abre a nuevas perspectivas existenciales, las imágenes narcisistas lo atrapan en un falso placer, superficial y alejado del proceso de maduración. Sería largo detallar las diferencias fundamentales entre ambas imágenes, bajo nuestro punto de vista las hay, y se refieren a la calidad de las imágenes y al momento en que pueden aparecer. Por ejemplo, no es imposible, pero extrañamente aparecen los arquetipos con anterioridad a la sanadora revisión biográfica y a la integración de opuestos.

Citamos algunos casos ilustrativos más, como lo ha sido el antes mencionado Caso 1:

Caso 2, mujer, 47 años.

Esta vez las imágenes han sido mucho más definidas. Era un ambiente natural y salvaje, en el que, de entre los árboles, ha surgido como un aborigen (medio árbol/medio mujer) sin desconexión con los orígenes ni con la propia naturaleza. Me he visto danzando y he intentado seguirlo con el cuerpo en el presente. Ha sido muy liberador, primitivo y parecido a una celebración⁷.

Caso, 3 mujer, 28 años.

Mientras experimentaba esta sensación tenía visiones de rituales chamánicos, tribales, ancestrales. Vi a Josep María que tocaba el tambor alrededor de un fuego, que nos guiaba en nuestro viaje. La música me ha hecho conectar, fusionar, percibir la energía de la que está hecha la materia de todas las cosas, sentí que era la substancia vibrante que toma formas distintas y distintas manifestaciones dependiendo de la velocidad con la que vibra. La vi como la substancia vibrante que da forma a las cosas, al Universo todo. Me vi a mí desde dentro, como si hubiera un lugar detrás de mis ojos desde donde podía observarme a mi misma. Ha sido el momento más fuerte de toda la experiencia. Verme ahí tumbada en el colchón, era yo pero no era yo. He sentido una sensación de calma indefinible, de plenitud y de consciencia de que no soy mi cuerpo, o mejor dicho de que no soy sólo mi cuerpo.

Caso 4, mujer, 39 años.

Me viene la sensación de parto, de parirme yo a mí, darme a Luz a mí misma. Ahí me viene que todas las mujeres deberían tener esta experiencia antes de parir. Me doy cuenta que me siento haciéndome agua (...), como si mi vientre se deshiciera en agua, siento mi sexo en agua...Sigo respirando. Me acuerdo de lo cerca que están la muerte y el orgasmo, y confirmo que sí, que así es en mí. Siento un espacio expandido en mí, instantes de Eso, de planear en el vacío, suspendida en la Nada.

Caso 7, mujer, 37 años.

Todo estaba oscuro pero veía perfectamente a mis acompañantes. Eran étnicos, llevaban tiras de piel como faldas, máscaras en las caras y melenas negras y largas, algo en las manos, instrumentos o escudos. Me incitaban a bailar, imponían un ritmo frenético. Mi cabeza se volvió loca, ondulaba de un lado a otro, casi no había límite, como si el cuello no estuviera en su lugar. Me molestaba el entorno, la gente que no se lo tomaba en serio, no sabía quienes eran pero notaba su presencia. 'Esto es serio -les decía- esto es sagrado, ¿No lo veis?'. Dos episodios más que viví aunque no sé colocarlos ni en tiempo ni en orden. Uno de ellos tiene que ver con el tigre, no es la primera vez que lo veo. Lo vi en la primera<sesión>de respiración<holorénica>y sucesivamente en todas. Es la forma que tiene Dios para mí (...). Cuando medito y desde la primera respiración, si conecto con él veo su rostro. Él me protege, protege a mis hijos a todos los míos.

Esta vez el tigre era yo, mis movimientos era felinos, pausados, con elegancia, posaba las patas en el suelo con delicadeza. A mi alrededor tenía gente, no se quienes eran, me senté como un tigre y rugí varias veces hacia el círculo, les mostré mi poder, me acerqué a ellos, los olí y los reconocí como míos. Pasé mis garras por el rostro de alguien y le hice entender que no tuvieran miedo, que lo estaba protegiendo, que no le haría daño. Cuando estuvieron tranquilos, seguros de mi poder y de mi protección me postré ante ellos expresando mi respeto.

Caso 8, mujer, 42 años.

<A veces, la activación del imaginario arquetípico sucede tras la sesión de respiración>

Una vez quitado el antifaz e ir al baño, lavándome la cara, me aparecen visiones: la cara de un chamán indio de una tribu antigua, y luego el rostro de una egipcia, de alguien poderoso, no sé quién. Al acabar no puedo moverme, sólo saborear la experiencia y, al volver a la sala y abrir el cuaderno de bitácora lo primero que leo es: 'No des nada por sentado'.

Resultados del Test Hartman en Evaluación Pre y Post Sesión de Respiración Holorénica

Tras exponer el material de campo incluido en el presente artículo, y tras exponer los resultados cualitativos concretos en líneas anteriores, cabe ahora complementarlo con un breve resumen de los resultados obtenidos por medio del análisis del test Hartman pasado a los participantes antes y después del taller.

Por sí mismo, y a partir de la doble evaluación pre y post, el test Hartman nos aporta datos significativos que se observan en la mayoría de los participantes. Así, tras el taller:

- i. el sujeto tiene una mayor consciencia de su realidad, discrimina con más claridad aquello que pertenece a la dimensión emocional, a la corporal y a la psíquica.
- ii. si estaba confuso y/o ansioso antes de la experiencia, estos trastornos disminuyen considerablemente aunque no varíe la posible tensión o presión que sienta por las circunstancias de su vida.
- iii. los participantes muestran mejoría en su capacidad de toma de decisiones: son más objetivos y gestionan mejor sus emociones, facilitando mayor satisfacción consigo mismos y atenuando posibles enfados o tristezas profundas con los demás.
- iv. la capacidad para encajar la experiencia con realismo varía en diferentes direcciones según el participante. En algunos aumenta el realismo, reconociendo mejor sus propias necesidades y sentimientos, mientras que en otros se activan mecanismos de defensa, probablemente como reacción ante la intensa confrontación de la sesión.
- v. en los casos en que el sujeto tiene problemas de relación con los demás, mejora substancialmente tras la experiencia; así mismo, varía la valoración que hace de su propia vida: si pierde valor, el sujeto necesitará un contexto integrativo para reconstruirse, si no (como sucede en la mayoría de casos) el propio taller permitirá la integración de aspectos propios del sujeto.

Conclusiones

Las fases de la experiencia transpersonal propulsadas por la RHrc, comentadas aquí, son: preparación de los participantes e inicio de la sesión; aparición de síntomas físicos tanto agradables como punzantes o dolorosos; implosión y catarsis, con frecuencia inducida con alguna intervención externa que puede ser desde una manipulación corporal hasta una música específica, grabaciones de llantos y gritos u otras. No hay una única vía exógena para inducir la catarsis. A la catarsis le suele suceder un estado psico-corporal de calidad extática que favorece una revisión biográfica acompañada de una toma de consciencia corporeizada (*awareness*) y de un importante proceso de integración de conflictos y traumas, integración que se vive como un estado de profunda paz y calma interior, con afloración espontánea de sentimientos trascendentales de perdón y de amor. Tras esta fase, o sincrónica a ella, pueden aparecer visiones de contenido arquetípico, con frecuencia de escenas y personajes arcaicos con un claro simbolismo referido a épocas primigenias de la vida del sujeto, a sus progenitores o partes del proceso de individuación.

La fase de consciencia dialógica o extática, de *verse desde fuera*, es extraordinariamente similar a las descripciones que hacen las personas que han pasado por Experiencias Cercanas a la Muerte (ECM), personas que han estado un tiempo clínicamente muertas y que han sido revividas por médicos, generalmente cardiólogos (van Lommel, 2012). Estas personas suelen narrar sus experiencias en el mismo tono emocional y casi con la misma terminología e imágenes que, de forma espontánea, hemos observado que usan los participantes a las sesiones de RHrc.

Para acabar, aunque no forma parte nuclear de la sesión de RHrc, para los autores es fundamental el proceso posterior de *reconstrucción de la persona*. Los humanos necesitamos poner palabras a nuestras experiencias para poderlas elaborar e integrar en nuestra existencia, vivimos de narrativas y de metáforas. La ciencia misma es una gran y útil metáfora (¿alguien ha visto alguna vez las partículas subatómicas?), como las religiones y como toda imagen referida al mundo interno de las personas.

Durante la puesta en común posterior a la experiencia transpersonal, los participantes, de forma voluntaria, verbalizan lo que han vivido, dándole un orden comprensible para sí mismos y para los demás. Este orden, que hará la experiencia pensable—a sabiendas de que en tales vivencias las palabras encuentran su límite expresivo—, viene parcialmente modulado por los valores y explicaciones impartidas antes de la respiración, información que, si es adecuada (que no siempre lo es), actúa de plantilla para la vivencia y comprensión de la experiencia, de la misma forma que

la invitación a gritar una palabra determinada en un momento preciso del caos actuó de atractor y moduló el proceso siguiente de toma de consciencia e integración (perdón y aceptación) de los hechos desvelados durante la catarsis y que son traídos al presente.

La combinación de ejercicios previos, valores explícitos y contexto por un lado, y la práctica de la RHrc, por otro, generan un campo de gran intensidad psíquica que resulta fundamental para el buen desarrollo de la sesión. Tampoco nos detendremos aquí en analizar el fenómeno de la *creación y gestión del campo* inherente a toda sesión de experiencias transpersonales. Simplemente lo indicamos por la extrema importancia que tiene.

Finalmente, podemos concluir que vivir una experiencia extática propulsada por la técnica de RHrc, aumenta la sensación de satisfacción personal, reduce la ansiedad, potencia la objetividad sobre el propio sujeto y su entorno para tomar decisiones y para gestionar las emociones. Potencia la toma de consciencia de aspectos del *sí mismo* que el individuo desconocía antes de la experiencia, y favorece la reconexión con la realidad esencial del sujeto, mitigando o curando así el dolor encapsulado propio de sufrimiento neurótico.

Para acabar, incluimos dos fragmentos de que ilustran el peso del contexto y de la orientación dada a la experiencia.

Caso 5, hombre, 52 años.

La estructura, el dinamismo y la profundidad de los ejercicios me han ayudado mucho a redirigir mi atención y a estar presente. También me he dado cuenta que, pese a que el taller sigue derroteros parecidos a los anteriores en que participé, ni yo, ni los facilitadores, ni los compañeros, ni el momento, ni nada era lo mismo, por lo que el resultado iba a ser distinto de cualquier forma.

Me he sentido muy identificado con el tema del taller⁸: la rigidez, el alejamiento de la realidad y de mí mismo y el no tomar en consideración mis necesidades. Me he sentido retratado en muchas de las observaciones del facilitador. Me he emocionado compartiendo con los compañeros... Y me sigue sorprendiendo la manera en que se hacen las parejas, como para cada ejercicio aparecen las personas adecuadas y como en tan breve espacio de tiempo se pueden crear lazos tan duraderos y profundos más allá de la amistad.

Lo que más valoro del trabajo realizado en el taller es la capacidad para ir a lo esencial, para des-pertar en el grupo una energía de amor y comprensión, y una voluntad de trabajo encomiable. El 'no puedo' se transforma muy pronto en un 'lo intento', y frecuentemente acaba en un: '¡lo hice!'. Y ese ambiente de trabajo personal y de grupo va creciendo a medida que avanzan los ejercicios y se acerca la hora sagrada, el momento en mayúsculas, la respiración. Es un momen-

to trascendente, sagrado diría, o así lo vivimos. Es un momento de conexión especial entre el respirador y su acompañante y también entre todo el grupo. Se hace difícil creer a la vista de la unión y el sentimiento que se respira, que la mayoría de esas personas hace menos de 24 no nos conocíamos. Para mi es mágico y profundo, de lo más –si no lo más- especial del taller...

Caso 9, mujer, 58 años.

J.M^a ha sido un poco rudo conmigo, pero con intención de despertarnos y de que cojamos las riendas de nuestra vida. Así que sutilmente me sentía arropada, respetada y querida por el profesorado. En todo momento me han transmitido mucha confianza, sabían lo que hacían y esto ha sido la clave para que pudiera soltarle a gritar y patear a pesar de mi miedo a perder el control.

Notas

1. La Dra. Alicia Guasch, cristalógrafa del CSIC, realizó interesantes trabajos en esta dirección, aun inéditos.
2. *Awareness* es el término inglés, puesto de moda hace unas décadas entre algunos profesionales e investigadores de la psique, para referirse a lo que en castellano se denomina con el preciso término de abreacción. Es decir, se refiere a la descarga de emociones y afectos ligados a recuerdos, generalmente de experiencias penosas o dolorosas infantiles que han sido reprimidas, que acompañan la toma de consciencia de tales hechos. Es decir, viene a significar el acto de tomar consciencia de algo oculto en la psique del sujeto acompañado de una carga emocional. La abreacción o *awareness* es un mecanismo psíquico normal que ocurre generalmente de manera espontánea cuando la descarga puede producirse poco después de un suceso emocionalmente relevante de cuyo origen o proceso el sujeto toma consciencia. También puede ser inducida en un tratamiento psicoterapéutico que utilice el método catártico, como el caso de la respiración holorénica o la hipnosis.
3. En relación a ello, hace poco se ha publicado una curiosa investigación psicológica realizada en 2014 en la Universidad de Virginia, EEUU, donde se concluye que el 67% de los hombres y el 25% de las mujeres norteamericanos afirman preferir recibir una descarga eléctrica a estar 10 minutos a solas con sus pensamientos. El artículo apareció en *EL PAIS* el 3 de julio de 2014, firmado por Javier Sampedro, resumiendo otro artículo aparecido en *Sciencey* firmado por T.D. Wilson, de la Universidad de Virginia, EE.UU., exponiendo su investigación.

4. Ver la obra de Arthur Janov, *El grito primal* (Ed. Hasa 2009, Barcelona; edición original de 1970). La obra de este psiquiatra norteamericano merece un puesto más importante dentro de la psicología transpersonal incluso de la etnopsicología del que está recibiendo, en especial la obra mencionada y sus estudios sobre el origen del amor.
5. La visión que se plantea aquí del fenómeno del caos provocado y resuelto gracias a la acción de un factor que actúa de *atractor*, está relacionada y es deudora de la *Tª del Caos* que, a su vez, ha sido una evolución de la *Tª General de Sistemas*.
6. Sería muy largo describir la extensa y compleja simbología arquetípica del Sol, pero sí es necesaria una mención a esta dimensión de la visión que aporta el caso 11. El Sol es el astro que transmite lo inmutable, simbolizando la realidad profunda de las cosas no sus aspectos cambiantes, la unidad del cosmos, lo invencible y lo eterno, la unidad cósmica, el Uno.
7. En este relato aparece la imagen de la madre arquetípica, el ser medio árbol medio mujer, que es integrado por la mujer que lo ha vivido, cuyo inconsciente lo representa con la danza y la celebración.
8. Uno de los grandes fenómenos de campo que se repite a cada taller de respiración, es que la mayoría de los participantes están unidos por un tema existencial común en el momento del taller, provengan de donde provengan. Y el tema central, naturalmente, varía a cada taller. Esta persona en concreto, había participado en talleres anteriores y sabía de este fenómeno, ya que los autores, al final de cada taller y a modo de epílogo, explican el tema que observan común a todos los participantes. De todas maneras, a lo largo del taller va cristalizándose el tema a raíz de los comentarios de los propios participantes. Somos conscientes de la extrema complejidad de este tema, por lo que optamos por dejarlo aquí, tan solo apuntado.

Bibliografía

- Bauman, Z. (2009). *La vida líquida*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Fericgla, J.M. (1989). *El sistema dinámico de la cultura y los diversos estados de la mente humana*. Barcelona: Anthrops.
- Fericgla, J.M. (2001a). Las respiraciones catárticas:

entre la biología y la cultura. *Alternalia*, 3, mayo, pág. 45-61. Zaragoza: APNA.

Fericgla, JM. (2001b). Emociones y cultura. *Cultura y droga*, año 6, núm. 6 y 7, 219-242. Colombia: Universidad de Manizales.

Fericgla, J.M. (2003a). Estados modificados de conciencia, caos y creatividad. *Cultura y Droga*, núm. 8-9, año 7^o, 299-334. Manizales, Colombia: Universidad de Caldas.

Fericgla, J.M. (2003b). Las experiencias activadoras de estructuras en el desarrollo individual y de las sociedades. *Cultura y Droga*, año 8, n^o 10, págs. 19-42. Manizales, Colombia: Universidad de Caldas.

Fericgla, J.M. (2014). Ayahuasca, desarrollo personal y la peligrosa simplificación. *Rev. digital Núcleo de Estudios Interdisciplinarios sobre Psicoactivos*, septiembre. URL: www.neip.info

Janov, A. (2009). *El grito primal*. Barcelona: Edhasa.

Jung, C.G. (2011a). *Arquetipos e inconsciente colectivo*. Barcelona: Paidós Ibérica.

Jung, C.G. (2011b). *Las relaciones entre el yo y el inconsciente*. Barcelona: Paidós Ibérica.

McTaggart, L. (2013). *El campo*. Málaga: Sirio.

Richo, D. (2012). *Cómo llegar a ser adulto: manual de integración psicológica*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Van Lommel, P. (2012). *Consciencia más allá de la vida*. Girona: Atalanta.

Josep M^a Fericgla, Ph.D. es doctor en antropología y licenciado en Geografía e Historia, ambos por la Universidad de Barcelona. Realizó estudios superiores de psicología, arte dramático y música. En España, ha sido profesor en la Universidad de Salamanca y en la Universidad de Barcelona, y también de varias universidades americanas. Autor y coautor de 29 libros y numerosos artículos. Actualmente es director del Campus Can Benet Vives, presidente de la Fundació J.M^a Fericgla, presidente de la Societat d'Etnopsicologia Aplicada y director de la colección Cogniciones. Dirige mensualmente talleres de respiración holorénica e imparte seminarios teóricos de diversos temas relacionados con el cultivo del mundo interno.

Email: fericgla@etnopsico.org

Gemma Guarch es licenciada en psicología por la Universidad de Barcelona, terapeuta familiar sistémica por el Hospital Sant Pau de Barcelona, y una de las pocas axiómetras en España. Certificado de animación sociocultural por la Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (Holanda) e integradora social. Colaboradora del Dr. Josep M^a Fericgla desde 2006.

Email: gemmaguarch@gmail.com