

Examinando os Efeitos da Respiração Holotrópica na Recuperação do Alcoolismo e na Dependência de Drogas



por Byron A. Metcalf, Ph.D.

Tradução de Álvaro Jardim

Um projeto de pesquisa independente

Setembro de 1995

Center for Transpersonal Studies & Development

Prescott, Arizona, EUA.

Resumo

Os efeitos da Respiração Holotrópica foram examinados em vinte adultos que se recuperavam de alcoolismo ou outros vícios químicos. As principais questões e preocupações subjacentes que afetam essa população foram avaliadas individualmente para determinar a eficácia clínica da utilização da Respiração Holotrópica em psicoterapia e em outros ambientes de tratamento.

A amostra do teste foi composta por dez homens e dez mulheres, que foram entrevistados pelo autor, utilizando uma pesquisa estruturada de autorrelato. A amostra relativamente pequena é principalmente por ser o resultado da Respiração Holotrópica uma nova metodologia no tratamento da dependência e ainda não ter ganho aceitação nos principais ambientes de tratamento.

Os resultados indicam que a Respiração Holotrópica é uma ferramenta terapêutica eficaz para o tratamento do alcoolismo e da dependência de drogas. Os resultados dessa amostra em particular também sugerem que a Respiração Holotrópica pode ser muito benéfica na área de prevenção de recaídas. Cada área examinada indicou melhora ou um resultado final positivo. As maiores melhorias foram nas áreas de depressão e ansiedade, sentimentos e emoções; família, relacionamentos e intimidade; redução de estresse; auto-estima e espiritualidade.

Introdução

A Respiração Holotrópica é uma técnica terapêutica altamente experimental desenvolvida pelo Dr. Stanislav Grof e Christina Grof. O método evoluiu do trabalho e da pesquisa de Grof (1967) com psicoterapia com LSD e outras pesquisas semelhantes sobre o uso de estados não ordinários de consciência no campo da saúde mental. (Grof, 1985) O processo de Respiração Holotrópica consiste em respiração focada e acelerada, uso de música evocativa, trabalho corporal, trabalho com arte e processo de grupo.

Em 1985, Grof desenvolveu um programa de treinamento internacional para certificar terapeutas e outros profissionais no uso adequado desse método. Atualmente, existem profissionais certificados em todo o mundo. Uma vez que a Respiração Holotrópica é um método não farmacológico de acessar estados não ordinários de consciência, provou-se atraente para ajudar profissionais que lidam no campo do abuso de substâncias que desejam trabalhar dessa maneira.

Não há estudos conhecidos investigando a Respiração Holotrópica com relação ao alcoolismo e à dependência de drogas. A pesquisa de Grof com alcoólatras e psicoterapia com LSD é referenciada por causa dos quadros filosóficos e teóricos idênticos que cercam os dois métodos. Os princípios e a teoria da Respiração Holotrópica estão alinhados e apóiam as visões e a filosofia subjacentes ao campo emergente da psicologia transpessoal. (Grof, 1988)

A psicologia transpessoal afirma que, além das relevâncias biopsicossociais adotadas pela psicologia e psiquiatria tradicionais, o processo biológico do nascimento (perinatal) e os domínios da experiência humana referidos como mitológicos, arquetípicos, espirituais e transpessoais, têm igual significado e influência em termos de entendimento e trabalho com a psique humana. Um fenômeno desafiador que aparece regularmente com esse método é o aumento dos sintomas. Isso ocorre com mais frequência quando um indivíduo está nos estágios iniciais de trabalho em uma questão ou problema específico. Esta é uma situação desejável e raramente é problemática. (Grof, 1985) É feito um esforço, tanto quanto possível, para entrar totalmente nos sintomas ou condições, com o resultado sendo uma experiência corretiva ou mais completa de liberação, cura.

Uma analogia útil é a "lei da cura" (Richardson, 1988) na prática da homeopatia. Um tratamento ou prescrição dada pelo médico homeopático geralmente resulta em um aumento dos sintomas antes de haver uma redução ou cura. Esse fenômeno parece particularmente verdadeiro nos casos em que o problema é crônico ou profundamente enraizado. Isso geralmente é inconsistente com os objetivos mais imediatos da psicoterapia tradicional, onde normalmente, uma diminuição nos sintomas é o indicador ou marcador de melhora.

Dado o exposto acima, a Respiração Holotrópica é controversa e ainda está para ser explorada ou utilizada nos contextos tradicionais de dependência ou tratamento de saúde mental. No entanto, vários psicólogos, psicoterapeutas e vários psiquiatras estão usando a Respiração Holotrópica com seus clientes e pacientes e relatam resultados positivos na grande maioria dos casos. Esses relatórios são informais, tendo ocorrido nas sessões de rede de conferência e, como tal, não são confirmados.

Uma parte da amostra da pesquisa deste estudo foi derivada de algumas dessas fontes. O autor trabalha no campo de abuso de substâncias há mais de dez anos e, como profissional certificado em Respiração Holotrópica, facilitou mais de 100 sessões, oficinas e treinamentos desde 1989.

A maioria deles incluía participantes ou clientes alcoólatras ou viciados que estavam "recuperando". As observações pessoais durante um período de seis anos sugerem consistentemente que a Respiração Holotrópica é eficaz para ajudar a reduzir, em alguns casos, drasticamente, muitos dos problemas ou desafios mentais, emocionais e espirituais que essa população enfrenta.

Este estudo piloto é uma tentativa de confirmar essas observações. A dependência química continua a desafiar a saúde mental e as profissões médicas de maneira dramática. Os resultados do tratamento passado e atual foram menos do que satisfatórios, resultando no fechamento da maioria dos centros de tratamento de dependência em todo o país nos últimos cinco anos. A estrutura e o processo da Respiração Holotrópica oferecem aos indivíduos dependentes um contexto e uma estrutura mais novos e ampliados para visualizar e abordar seus problemas e preocupações.

Método

Sujeitos

Para selecionar os participantes desta pesquisa, o autor contatou vários colegas nas áreas de dependência e saúde mental, que praticavam ou estavam familiarizados com a Respiração Holotrópica. Vários desses profissionais solicitaram voluntários de suas respectivas cargas de casos de clientes. Aproximadamente 25% dos participantes foram reunidos na base de clientes do próprio autor.

A amostra de sujeitos de vinte adultos; dez homens e dez mulheres representavam cinco estados; predominantemente no sudeste e sudoeste. Todos

os participantes se identificaram como alcoólatras ou dependentes químicos em recuperação. A maioria dos participantes havia passado por mais de quinze sessões de Respiração Holotrópica, sendo três sessões o requisito mínimo para a amostra. Como estava além do escopo deste projeto, nenhuma tentativa foi feita para construir um grupo de controle não familiarizado com o Respiração Holotrópica. A etnia consistia em dezenove caucasianos e um hispânico. A escolaridade média foi de 16,2 anos. Onze dos participantes eram profissionais das áreas de saúde mental ou dependência. O restante variou, representando os campos de construção, jurídico, radiodifusão, educação e investimento. Todos os participantes estavam atualmente em psicoterapia ou usaram psicoterapia ou outros métodos de ajuda para resolver seus problemas de vida em recuperação.

Treze participantes participaram ativamente de grupos de apoio de 12 passos. Treze também receberam tratamento ou terapia prévia para abuso de substâncias. O tempo médio de recuperação contínua (abstinência) para a amostra foi de nove anos. O álcool foi a preferência de droga mais comum na amostra, com dezoito participantes relatando o álcool como sua principal "droga de escolha" (DOC). Psicodélicos, cocaína, maconha e opiáceos foram os outros DOCs.

Materiais

Foi elaborado um instrumento estruturado de pesquisa que incluía os típicos desafios mentais, emocionais, relacionais e espirituais e os problemas enfrentados pela população em recuperação. (Kinney, Leaton, 1987) O instrumento foi pré-testado com três participantes, dois dos quais eram psicoterapeutas e praticantes de Respiração Holotrópica certificados. Seus comentários e sugestões resultaram em pequenas alterações no formulário final do instrumento. (Veja o apêndice)

Procedimento

Os participantes foram entrevistados por telefone e, em três casos, pessoalmente. Após a coleta de dados demográficos, os participantes foram solicitados a distinguir entre Respiração Holotrópica e outras terapias ou métodos de ajuda que usaram ou experimentaram ao responderem a cada afirmação. O instrumento de pesquisa foi um modelo de conclusão de declaração que começou com: "Como resultado de minhas experiências com a Respiração Holotrópica..." exigindo que os participantes escolham uma resposta em uma sequência contínua dos números 1 (diminuído) a 7 (aumentado), com o número 4 (permanecendo o mesmo) como média.

Uma opção de resposta de DA (doesn't apply) também estava disponível. Para aumentar a confiabilidade, as declarações foram criadas e organizadas de forma a não levar a favor de um determinado número de resultado desejável, IE; 1 ou 7. (consulte o Apêndice) Os participantes tiveram permissão para comentar e / ou pedir esclarecimentos se escolheram. Foram feitos todos os esforços para esclarecer sem preconceitos. As respostas e comentários de cada participante foram documentados em um formulário de pesquisa separado. As entrevistas duraram em média de 15 a 20 minutos cada e foram realizadas durante um período de oito semanas.

Resultados

Os resultados da pesquisa mostram melhora clínica e progresso em todas as categorias examinadas. No entanto, em algumas áreas, a pontuação real do número pareceria enganosa para o leitor sem o benefício dos comentários e / ou esclarecimentos dos participantes. Isso ocorre onde houve um aumento nos sintomas, conforme descrito na seção Introdução. Em cada um desses casos, os participantes comentaram sua conscientização sobre esse fenômeno, considerando-o positivo, embora muitas vezes difícil e / ou desconfortável, e perceberam a situação como indicativa do processo de cicatrização ou recuperação.

O mais notável a esse respeito foi a categoria de luto e perda, na qual 40%, ou oito dos participantes, mostraram um aumento nos sintomas ou preocupações. Cada um desses participantes relatou que, antes de suas experiências com Respiração Holotrópica, eles não sabiam que possuíam problemas de tristeza ou perda ou estavam "repletos" de seus sentimentos e emoções relacionados a esse material.

A Respiração Holotrópica aparentemente lhes permitiu acessar esses problemas com uma eventual resolução ou resultado positivo. Onde essa dinâmica está presente e é relevante nos resultados da pontuação, os comentários dos participantes são incluídos. Dada a natureza subjetiva do material que está sendo examinado, o uso de um método de entrevista ajudou a minimizar qualquer possível confusão sobre os tópicos da pesquisa e o formulário da declaração.

Os participantes costumavam pedir que uma declaração fosse repetida ou solicitavam esclarecimentos e pareciam dar considerável atenção aos seus pensamentos e refletir bastante sobre suas respostas. Vários participantes que estavam familiarizados com a Respiração Holotrópica comentaram que a entrevista os desafiou a examinar suas experiências com a Respiração Holotrópica de maneiras que não haviam considerado anteriormente.

As pontuações dos resultados para cada categoria estão listadas abaixo, incluindo comentários e esclarecimentos pertinentes.

Profundo Desejo - 3.1

Dez dos participantes relataram 'permaneceram os mesmos "(4), esclarecendo que não experimentavam o desejo há algum tempo antes de usar a Respiração Holotrópica. Um participante obteve DA. Os nove restantes relataram uma diminuição no desejo. Um participante comentou. "A Respiração Holotrópica me levou à sobriedade. "

Sentimentos e Emoções - A.-6.3, B.-6.11

A amostra inteira relatou progresso significativo nessa área. Alguns comentários incluem: "Eu não sabia que tinha sentimentos". "aumentou drasticamente minha consciência", "muita dor foi tratada ", "a Respiração Holotrópica tornou mais seguro para eu sentir" "realmente ajudou nessa área".

Depressão - A.-2.4, B.-2.2

Um participante marcou DA com os 19 restantes relatando uma melhora dramática. Um participante relatou um aumento inicial dos sintomas com eventual melhora significativa. Comentários: "não é tão ruim e não dura tanto", "me sinto mais empoderado", "a Respiração Holotrópica me ajudou a agir", "a Respiração Holotrópica foi fundamental aqui", "minha questão principal, a Respiração Holotrópica começou a dissolvê-la" "não me incapacita mais."

Ansiedade - A.-2.7, B.-2.5

Quatro participantes relataram DA, e um "permaneceu o mesmo". Os 15 restantes relataram melhora significativa, com dois relatando um aumento inicial dos sintomas. Comentários: "a ansiedade costumava ser minha vida", "grande problema, a Respiração Holotrópica ajudou muito, o medo diminuiu", "Não tenho mais medo", "a raiz da minha dificuldade emocional - a Respiração Holotrópica tem sido significativa," "A respiração holotrópica certamente a diminui."

Luto e Perda - 4,2

Como observado anteriormente, os resultados nesta categoria são os mais enganosos em termos de um indicador de pontuação numérica. Oito dos participantes relataram um aumento nos sintomas ou preocupações. No entanto,

os comentários ajudam a esclarecer essa dinâmica. "Ganhei mais clareza - uma coisa positiva," "estou mais acordado," "não escondo mais meus sentimentos," "a Respiração Holotrópica me ajudou a lidar com isso," "mais consciência," "a Respiração Holotrópica me ajudou a acessar minha dor," "A Respiração Holotrópica me permitiu sentir minha dor, de modo que tudo surgiu como resultado - estou agradecido."

Estresse - 6.2

As pontuações nesta categoria indicam resultados muito positivos. Todos os participantes relataram uma maior capacidade de lidar com o estresse de maneira saudável. Comentários: "minha capacidade aumentou substancialmente". "A Respiração Holotrópica ajuda a manter o estresse baixo," "Estou lidando com as coisas hoje - percorrendo-as com sucesso," "perdi muito medo," "Não vejo as coisas tão grandes mais."

Físico/Somático - A.-3.3, B.-3.1

Dois participantes relataram DA, dois relataram "permaneceu o mesmo" e três relataram um aumento inicial dramático nos sintomas, novamente com eventual melhora. O restante relatou reduções significativas nos sintomas. Comentários: "aprofundamos as questões somáticas," "as dores de cabeça diminuíram drasticamente," "mais conscientes do meu corpo," "não sabiam que eu tinha coisas corporais," "a respiração holotrópica me ajudou a me conectar ao meu corpo," "Eu estava negando problemas físicos antes da Respiração Holotrópica," "ajudou a curar meu corpo," "costumava ter enxaquecas e alergias graves - a Respiração Holotrópica limpou tudo isso. Não há mais remédios!"

Outros Vícios - 5.4

Um participante relatou DA, dois "permaneceram os mesmos". O restante relatou progresso moderado a significativo, com dois relatando um aumento inicial dos sintomas. Nesses casos, resultando em um breve retorno ao tabagismo. Comentários: "a comida era um problema - depois da Respiração Holotrópica, eu interrompi a atividade bulêmica," "não é mais necessário me medicar," "me ajudou a ver essas questões com mais clareza," "parou de fumar como resultado da Respiração Holotrópica," "meus gastos estão sob controle - foi extremo."

Questões de infância, família e relacionamento interpessoal - A.-2.8, B.-3.6, C.-6.0, D.-3.4

Na seção 9-A, dois participantes relataram "permanecem os mesmos" e dois observaram um aumento inicial nos sintomas. O restante experimentou uma melhoria significativa. No 9-B (abuso, incesto, trauma), onze dos participantes relataram DA. Três relataram um aumento nos sintomas, declarando que haviam reprimido ou negavam essas questões. O restante experimentou um progresso significativo. 9-C mostra progresso significativo para toda a amostra. 9-D tinha dois DA reportando e quatro "permaneceram os mesmos." O restante relatou progresso significativo. Comentários: "a maioria das melhorias," "Respiração Holotrópica trouxe essas questões à tona," "maior clareza e compreensão," "me ajudaram a acessar questões profundas," "meus medos sexuais diminuíram drasticamente," "me ajudaram em tudo nessas áreas," "agora tenho amigos íntimos e íntimos inacreditáveis!" "Eu não agi mais," "A Respiração Holotrópica me abriu para tudo isso."

Autoestima e Bem Estar -A.-2.4, B.-2.2, C.-2,6, D.-5.9

Esta categoria mostrou progresso geral significativo. Comentários: "ficou muito melhor!" "Eu me cuido muito melhor," "aprender a lidar com os sentimentos ajudou aqui," "Estou descobrindo mais sobre mim," "A Respiração Holotrópica me levou aonde eu preciso ir. É a terapia mais segura Eu tentei" "essa é uma área difícil - minhas percepções mudaram muito," "me deram uma compreensão totalmente nova de quem eu sou," "estou encontrando mais prazer em ser eu mesma."

Espiritualidade - A.-6.5, B.-6.2, C.-6.4, D.-6.2, E.-6.0, F.-6.3

Toda essa categoria mostrou melhorias e progressos marcados. Comentários: "Eu definitivamente sei que tenho um curador interno," "eu tenho uma conexão espiritual muito forte," "agora vejo a espiritualidade como vida. Não há divisão," "minhas experiências foram tão profundas - a Respiração Holotrópica deixou claro minha conexão espiritual," "A Respiração Holotrópica me reconectou com minha espiritualidade," "A Respiração Holotrópica abriu enormemente minha espiritualidade - muito ligada ao meu poder superior," "A Respiração Holotrópica aumentou minha conexão comigo e com os outros e com o planeta. Ele me deu um mapa para desmistificar como eu me sentia e me ajuda nas transições," "A Respiração Holotrópica aumentou drasticamente a cura aqui," "me permitiu restabelecer um novo relacionamento com Deus," "perdi meu medo de Deus," "a coisa mais importante que recebi da Respiração Holotrópica," "literalmente me ajudou a ter alegria nesta terra!"

Os participantes foram questionados se eles tinham comentários adicionais sobre

a Respiração Holotrópica e / ou o processo de recuperação. Alguns destes estão incluídos abaixo:

"A respiração holotrópica teve um efeito incrivelmente profundo na minha vida,"

"Eu adoro! A respiração holotrópica tem sido a coisa mais benéfica na sobriedade," "eu a respeito como uma ferramenta poderosa,"

"Nada se compara a isso,"

"A Respiração Holotrópica tem e é a ferramenta mais importante na minha recuperação. Nada chega perto,"

"A Respiração Holotrópica foi tão importante quanto ficar sóbrio,"

"Como terapeuta, recomendo Respiração Holotrópica para pessoas em recuperação,"

"um fator importante para mudar as coisas para mim,"

"Sem a Respiração Holotrópica, eu provavelmente estaria bêbado ou morto!"

Discussão

Como observado na Introdução, não foram encontrados estudos formais examinando a Respiração Holotrópica e o vício. No entanto, parece plausível sugerir que os resultados deste estudo são consistentes com a pesquisa de Grof sobre LSD com alcoolismo e dependência de drogas. Os principais fatores comuns à Respiração Holotrópica e à psicoterapia com LSD são que ambos induzem estados não ordinários de consciência, permitindo e facilitando o acesso mais profundo aos vários níveis da psique. Os sistemas patológicos de negação e os mecanismos de defesa tão comuns aos vícios químicos parecem se dissolver rapidamente quando isso ocorre.

Um fator controverso está dentro do arcabouço teórico que apoia a Respiração Holotrópica, a psicoterapia com LSD e a filosofia dos Alcoólicos Anônimos e outros sistemas ou práticas espirituais. Isso sugere que a recuperação bem-sucedida (cura) geralmente inclui uma experiência pessoal ou um relacionamento de natureza transpessoal ou transcendente.

Naturalmente, isso difere dos sistemas psicológicos convencionais dos sistemas Emotivos Racionais, Cognitivo, Comportamental, Familiar e algumas abordagens psicodinâmicas mais comumente usadas para tratar o vício. Embora os praticantes dessas últimas terapias frequentemente encaminhem os clientes para Alcoólicos Anônimos, deve-se fazer uma distinção com relação aos pressupostos teóricos desses outros sistemas psicológicos e do trabalho de respiração holotrópica e psicologia transpessoal, onde o papel das experiências transpessoais e perinatais no processo de cura é primordial. (Grof & Grof, 1990)

Uma suposição fundamental do trabalho de respiração holotrópica é que uma mudança psicológica profunda, estrutural (cura) só pode ocorrer em estados não ordinários de consciência. (Grof, 1985) O exposto acima não pretende sugerir que, na prática, as abordagens transpessoal e tradicional sejam inerentemente incompatíveis.

Os resultados do estudo indicam que a Respiração Holotrópica é uma intervenção clínica eficaz para o tratamento de indivíduos em recuperação de alcoolismo ou dependência de drogas os quais são desafiados por um ou mais dos seguintes itens:

- Distúrbios afetivos, especialmente depressão e ansiedade;
- Vergonha patológica, culpa ou baixa auto-estima;
- Questões existenciais e espirituais, incluindo tristeza e perda; e
- Sobreviventes de incesto, abuso ou outro trauma.

As implicações para o uso da Respiração Holotrópica na prevenção de recaídas ou para indivíduos recém-recaídos são significativas. Indivíduos propensos a recaídas costumam apresentar um ou mais dos sintomas ou problemas examinados nesta pesquisa. Na maioria dos casos, isso coloca os indivíduos em uma categoria denominada "diagnóstico duplo", que historicamente tem sido decepcionante em termos de êxito do tratamento. Aceitando as limitações desta amostra, os resultados fornecem evidências sugestivas de que a Respiração Holotrópica seria benéfica como estratégia de prevenção de recaídas.

Conclusão

A pesquisa da Respiração Holotrópica apresenta um esforço investigativo difícil e desafiador por várias razões. Essa amostra da pesquisa foi claramente um grupo que apoia fortemente esse método. Provavelmente, eles não teriam continuado utilizando o método se não sentissem que estavam ganhando muito com isso. No entanto, isso também é válido para outros métodos psicoterapêuticos, farmacológicos ou de auto-ajuda. Talvez outro fator importante seja a representação predominantemente branca, de meia-idade e de classe média desta amostra.

Outro desafio variável existe na tentativa de distinguir entre o resultado ou os resultados da Respiração Holotrópica e a de outros métodos de ajuda. A natureza controversa da teoria e filosofia da Respiração Holotrópica, conforme observado na Introdução, também é desafiadora em termos de viés cultural e profissional. Não obstante o acima exposto, esse método poderia ser disponibilizado a todos os indivíduos apropriados que lutam com o processo viciante.

Os resultados desse projeto precisam ser confirmados por estudos maiores, incluindo protocolos de desintoxicação, programas de tratamento / pesquisa residencial de longo prazo e indivíduos com diagnóstico duplo.

Referências

- Grof, S. (1975). *Realms of the human unconscious: observations from LSD research*. New York. The Viking Press.
- Grof, S. (1985). *Beyond the brain: birth, death and transcendence in psychotherapy*. New York. State University of New York.
- Grof, S. (1988). *The adventure of self-discovery*. New York. State University of New York.
- Grof, C., Grof, S. (1990). *The stormy search for the self*. New York. Jeremy P. Tarcher.
- Kinney, J., Leaton, G. (1987). *Loosening the grip. A handbook of alcohol information (3rd ed.)*. St. Louis. Times/Mirror Mosby College Publishing.
- Richardson, S. (1988). *Homeopathy. The illustrated guide*. New York. Harmony Books.

O autor possui doutorado em psicologia transpessoal, mestrado em psicologia de aconselhamento e é terapeuta / professor transpessoal, praticante xamânico e conselheiro de vícios certificado internacionalmente.

Ele treinou e estudou com Stan Grof, MD, Christina Grof e Jacquelyn Small, LCSW, Angeles Arrien, PhD, e vários xamãs e curandeiros da América do Norte e do Sul. Byron também é um profissional certificado em Respiração Holotrófica, Psicoterapia Transpessoal e Integração Psico-Espiritual. Byron liderou oficinas nos Estados Unidos e apresentou-se em conferências nacionais e internacionais sobre o uso terapêutico de estados não ordinários de consciência. Ele também conduziu pesquisas formais envolvendo respiração e análise do potencial de cura de estados não ordinários de consciência.

Byron mantém uma prática de aconselhamento particular em Prescott, Arizona, especializada em metodologias transpessoais e xamânicas. Com quase duas décadas de experiência nos campos de recuperação transpessoal e de dependência, e combinado com um interesse apaixonado pelas tradições xamânicas, Byron oferece estratégias únicas para pessoas que buscam um senso renovado de sua autenticidade. Byron também é consultor adjunto do Prescott College no programa de psicologia de aconselhamento do Master of Arts. Seu website é <http://www.byronmetcalf.com> .