

TRASCENDER EL EGO

4. CARTOGRAFIAR Y COMPARAR ESTADOS

Roger Walsh

El número de estados de conciencia ha aumentado considerablemente en los últimos tiempos pero existe gran confusión con respecto a la mejor manera de describirlos y de compararlos. El objetivo de este artículo consiste en: 1) identificar las dimensiones clave de la experiencia que nos permitan describir, cartografiar y comparar diversos estados alterados de conciencia (EAC); 2) ubicar determinados estados específicos en esas dimensiones; y 3) compararlos.

En este trabajo intentaremos comparar estados que, en ocasiones, suelen calificarse como idénticos, estados tan interesantes, poderosos y comunes como el estado chamánico, el yóguico, el budista y el esquizofrénico. Recordemos, por ejemplo, la afirmación de que «es muy probable que los chamanes, los yoguis y los budistas accedan al mismo estado de conciencia»,¹ o aquella otra que dice que los chamanes «experimentan la unidad existencial, el samadhi de los hindúes o lo que los espiritualistas y místicos cristianos denominan iluminación o *unio mystica*».²

Convendría comenzar reconociendo que los chamanes utilizan una amplia variedad de técnicas para inducir estados chamánicos y que cada una de ellas conduce a un estado diferente. Focalizaremos aquí nuestra atención en aquellos estados que tienen lugar durante el viaje chamánico, un estado alterado de conciencia (EAC) en el que el sujeto penetra con la ayuda del ayuno, los tambores, la danza o las drogas. Una vez en ese estado, el chamán suele experimentar el abandono del cuerpo y el viaje en forma de alma desencarnada o de espíritu libre hasta otros reinos de la realidad en los que se encuentra con espíritus que le proporcionan la información y el poder necesarios para ayudar a otros miembros de su clan.^{3,4}

Pero ¿cómo podríamos describir y cartografiar los estados del viaje chamánico? Quizás deberíamos empezar tratando de describir cuidadosamente la experiencia. En este sentido, las dimensiones que parecen particularmente más útiles son: 1) el grado de control sobre la experiencia, especialmente la capacidad para entrar y salir a voluntad del EAC y la habilidad para controlar la experiencia mientras se halla en ella; 2) el grado de conciencia del entorno; 3) la aptitud para comunicarse; 4) la concentración; 5) el nivel o el grado de activación energética; 6) la calma; 7) el estado emocional; 8) la sensación de identidad; 9) la presencia o ausencia de experiencias extracorporales (EEC) y 10) el tipo de experiencia interna.³

[Aquí falta el recuadro, páginas 78-79 del libro editado por Kairós].

Cartografía de los estados del viaje chamánico

Tratemos ahora de revisar los estados del viaje chamánico de acuerdo a estas dimensiones.

Control: Uno de los rasgos distintivos del chamán es su capacidad para controlar sus estados de conciencia. Los verdaderos chamanes pueden entrar y salir a voluntad del viaje chamánico con la ayuda de rituales y el uso del tambor. También pueden controlar parcialmente el tipo de imágenes y de experiencias que tienen lugar durante su viaje.

Conciencia del entorno y capacidad de comunicación: Durante el viaje, la conciencia que tiene el chamán del entorno que le rodea se ve considerablemente restringida. Sin embargo, a pesar de hallarse en otro mundo sigue siendo capaz de comunicarse con las personas que le rodean y de relatar minuciosamente los mundos, los espíritus y las peripecias por las que discurre su viaje.

Concentración: Los chamanes son famosos por su gran poder de concentración.⁵ A lo largo de su viaje, el chamán suele permanecer concentrado sin distraerse durante largos períodos de tiempo pero, a diferencia de lo que ocurre en el caso de los yoguis, su atención no queda prendida de manera fija sobre un objeto concreto sino que se desplaza de manera fluida, libre y decidida de un objeto a otro. Su atención no queda prendida de manera fija sobre un objeto concreto sino que se desplaza fluida, libre y decididamente de un objeto a otro.

Nivel energético o grado de activación, calma y estado emocional: No resulta sorprendente que, en ese viaje a través de esos mundos en los que se ve luchando con espíritus e intercediendo ante los dioses, el chamán pueda sentir una gran activación energética y que sus emociones puedan ir desde el pánico y la desesperación hasta el placer y la excitación. En cualquier caso, lo cierto es que la calma no es precisamente el mejor calificativo con el que referirse a la mayor parte de los viajes chamánicos.

Sensación de identidad y experiencias extracorporales: Uno de los rasgos más característicos del viaje chamánico es la experiencia extracorporal, la sensación de ser un espíritu libre separado del cuerpo y ajeno a las limitaciones físicas y, por consiguiente, no resulta extraño que su viaje suela ser descrito como extático.

Contenido de la experiencia del viaje: A diferencia de las imágenes caóticas que se presentan durante la perturbación esquizofrénica, las experiencias de los chamanes son muy ricas, organizadas y coherentes⁴ y reflejan el objetivo del viaje y la cosmología sustentada por el chamán.

Éstas son, pues, las experiencias que configuran el viaje chamánico y que hemos resumido en la tabla adjunta. Utilicemos ahora el mapa que hemos obtenido para comparar este estado con el de la esquizofrenia, por una parte, y con la meditación budista, por la otra.

Estados chamánicos y esquizofrénicos

Hasta hace muy poco, la mayor parte de los investigadores occidentales consideraban que los chamanes estaban psicológicamente perturbados y que el diagnóstico que mejor les cuadraba era el de la esquizofrenia. Pero este diagnóstico resulta, en muchos sentidos, inexacto.³ Hay que decir que la comparación entre los mapas fenomenológicos del chamán y del esquizofrénico revela diferencias muy notables entre ambos estados. Por otra parte, muchos de los que afirman la equivalencia entre los estados chamánicos y los estados esquizofrénicos se basan en la existencia de un único

estado alterado chamánico y de un solo estado esquizofrénico, lo cual resulta notoriamente falso.

Para simplificar las cosas centrémonos en el estado que tiene lugar durante un episodio esquizofrénico agudo. Ésta sea quizás la experiencia más devastadora que puede atravesar un ser humano, una experiencia en la que la desorganización psicológica es tan extrema que llega a perturbar por completo las emociones, los pensamientos, la percepción y la sensación de identidad del sujeto. Las personas que son víctimas de esta experiencia pueden verse totalmente abrumadas y sumergidas en una pesadilla de pánico y de confusión, aterradas por las alucinaciones, enajenadas de su sensación de identidad y de su realidad habitual y perdidas en un mundo autista absolutamente privado. Cartografiemos ahora el brote esquizofrénico y comparémoslo con el estado chamánico:

En el estado esquizofrénico el control está casi completamente perdido. Cuando una persona padece alucinaciones que se le imponen, su conciencia del entorno puede llegar a fragmentar su pensamiento hasta el punto de imposibilitarle completamente la comunicación con los demás. Del mismo modo, su poder de concentración se ve drásticamente limitado y, por lo general, se encuentra muy excitado e inquieto. Sus respuestas emocionales, por otra parte, tienden a ser distorsionadas, extrañas y sumamente dolorosas.

La experiencia esquizofrénica puede ser tan destructiva y desorganizada que la sensación de identidad del sujeto puede llegar a fragmentarse con la consiguiente sensación de desintegración, disolución y muerte. Esta experiencia en ocasiones puede ir acompañada de la sensación momentánea de hallarse fuera del cuerpo pero, en cualquier caso, el sujeto no tiene ningún control sobre ella. Así pues, la experiencia esquizofrénica, en suma, constituye una especie de pesadilla incoherente y fragmentada que, como resumimos en la tabla adjunta, difiere notablemente del viaje chamánico.

Pero junto a estas diferencias experienciales aparecen también importantes diferencias en la función social con la que cumplen ambos estados. Así, mientras que los chamanes suelen manifestar considerables habilidades intelectuales, artísticas y de liderazgo, tales contribuciones resultan, por el contrario, muy infrecuentes entre los esquizofrénicos.^{4,5}

Resumiendo: existen notables diferencias entre los episodios de esquizofrenia aguda y los viajes chamánicos y también resulta manifiestamente claro que las funciones sociales que desempeñan el esquizofrénico y el chamán son completamente distintas. No cabe duda, pues, de que la primera valoración realizada por los investigadores que equiparaba a los chamanes con los esquizofrénicos resulta ciertamente inapropiada.

Comparación entre prácticas

Existe una tendencia creciente a equiparar a los chamanes con maestros de otras tradiciones religiosas, especialmente el budismo y el yoga. No obstante, cuando comparamos cuidadosamente los estados budistas y yóguicos con los estados chamánicos también nos encontramos con considerables diferencias.

Como hemos apuntado anteriormente, es muy probable que existan varios tipos de viaje chamánico. En el budismo y el yoga la situación es todavía más compleja, ya que existen literalmente decenas de prácticas meditativas y los estados que induce cada una de ellas suelen diferir drásticamente entre sí. Además, cada práctica meditativa comporta fases y estados evolutivos diferentes. El hecho es que, en el curso de su adiestramiento, los practicantes de una tradición tal como el budismo, por ejemplo,

pueden acceder no a uno sino, literalmente, a decenas de estados alterados de conciencia.⁶

Pareciera, pues, que la comparación entre los estados a los que se accede en el chamanismo y en las otras tradiciones no resulta una tarea tan sencilla. Quienes afirman la equivalencia o la identidad entre los estados de conciencia propios del chamanismo y otras tradiciones deberían realizar una comparación múltiple de múltiples estados en múltiples dimensiones, una tarea que, por cierto, todavía no se ha llevado a cabo. De hecho, cuando tratamos de establecer este tipo de comparaciones no nos encontramos precisamente con coincidencias sino más bien con discrepancias. Prestemos, entonces, atención a algunas prácticas meditativas yóguicas y budistas y comparémoslas con los estados avanzados que tienen lugar durante el viaje chamánico.

El yoga clásico es una práctica de concentración que consiste en serenar la mente hasta el punto de fijar la atención en una experiencia interna como la respiración, una imagen o un mantram. Para ello, el yogui retira su atención del cuerpo y del mundo externo y la focaliza –«como una tortuga que se repliega dentro de su caparazón»– hacia su interior. Finalmente, todos los objetos van desapareciendo hasta que el yogui experimenta el samadhi, o unión extática mística con el self.^{7,8}

Pero mientras que el yoga clásico es una práctica concentrativa, el vipassana, que es la práctica meditativa budista por excelencia, se basa, por el contrario, en el adiestramiento de la toma de conciencia. El yoga subraya el desarrollo de una atención constante sobre los objetos internos, pero la meditación de la atención plena, por su parte, insiste en permanecer plenamente conscientes de todos los objetos, tanto internos como externos. En este último caso, todos los estímulos deben ser examinados tan precisa y minuciosamente como sea posible, porque su objetivo es el de observar, investigar y comprender el trabajo de los sentidos, del cuerpo y de la mente tan escrupulosamente como sea posible y, de ese modo, ir más allá de todas las distorsiones e incomprendiciones que suelen enturbiar la conciencia.⁶

Estas tres prácticas producen experiencias y estados que, si bien presentan ciertas similitudes experienciales y funcionales entre sí –como una mayor concentración, por ejemplo–, comportan también importantes diferencias. De este modo, en contraste con lo que ocurre en la esquizofrenia, en la cual el control se ve drásticamente reducido, las disciplinas chamánicas, yóguicas y budistas incrementan el autocontrol del sujeto. Los practicantes de estas disciplinas son capaces de entrar y salir a voluntad de sus respectivos estados aunque, en el caso de los chamanes, quizás pueda requerir del apoyo de elementos externos tales como drogas o tambores, por ejemplo. Así pues, tanto los chamanes como quienes practican la meditación de la atención plena ejercen un cierto control sobre su experiencia en el EAC, mientras que los yoguis en samadhi pueden llegar a detener casi por completo el pensamiento y algunos otros procesos mentales. De hecho, la segunda línea del texto clásico de Patanjali sobre el yoga dice: «El yoga consiste en la cesación de las modificaciones mentales».

Estos tres estados muestran también considerables diferencias en cuanto al grado de sensibilidad perceptual que el sujeto tiene del entorno. Tanto las descripciones antiguas y modernas como las pruebas psicológicas contemporáneas sugieren que el vipassana budista puede aumentar considerablemente la sensibilidad perceptual del sujeto respecto al medio.⁹ En el caso de los viajes chamánicos, por su parte, la conciencia del entorno suele verse algo disminuida y en el estado yóguico avanzado se ve drásticamente restringida hasta el punto de poder llegar a perder toda conciencia. De hecho, Eliade define al samadhi como «un estado invulnerable en el que la percepción del mundo externo está ausente».⁷

Las mismas diferencias que acabamos de mencionar se manifiestan también en las diferencias existentes en la capacidad de comunicación durante la experiencia. Así, los chamanes pueden comunicarse con quienes le rodean durante su viaje y los meditadores budistas pueden hacerlo si llega el caso pero el simple hecho de intentar hablar puede bastar para romper la concentración exclusiva del yogui en un objeto.

El adiestramiento en la concentración parece constituir un elemento fundamental de las prácticas espirituales auténticas –como el chamanismo, el budismo y el yoga, por ejemplo–, pero la cualidad y la profundidad de su concentración pueden diferir drásticamente entre cada una de ellas. Así, tanto en el chamanismo como en la meditación budista la atención se mueve libremente de un objeto a otro, cosa que no ocurre, en modo alguno, en la práctica yóguica avanzada, en la que la atención queda fijada sobre un determinado objeto.

También existen considerables diferencias en lo que respecta al nivel de activación energética. Los chamanes suelen hallarse notablemente excitados durante su viaje llegando incluso a danzar o a agitarse convulsivamente; durante la meditación budista, en cambio, los meditadores suelen permanecer muy serenos; y en el samadhi yóguico, por último, la calma puede ser tan profunda que temporalmente llegan a detenerse por completo gran parte de los procesos mentales.

Asimismo, existe una gran diferencia en cuanto a la sensación de identidad propia de estos tres tipos de práctica. Los chamanes suelen conservar la sensación de ser un individuo separado, aunque quizás identificado más con el alma o el espíritu que con el cuerpo. En el caso de los meditadores budistas, sin embargo, la conciencia microscópica alcanza tal sensibilidad que puede diseccionar la sensación de identidad en sus componentes estimulares y el meditador puede llegar a dejar de percibir la realidad del ego y a descubrir, en cambio, el flujo incesante de los pensamientos e imágenes subyacentes que suelen constituir su sensación de identidad permanente. Ésta es la experiencia de «no self», una experiencia en la cual la sensación de identidad egoica se reconoce como un producto ilusorio de la conciencia, similar a la ilusión de movimiento producida por la rápida sucesión de una serie de imágenes fotográficas. De este modo, la atención plena atraviesa la ilusión del ego y termina liberando al meditador de las formas de acción y pensamiento egocéntricos.

La experiencia del yogui, por su parte, también muestra similitudes y diferencias con las experiencias chamánica y budista. Así, en los niveles más elevados de la meditación yóguica, la atención se fija sobre la conciencia y, en consecuencia, el yogui llega a experimentarse a sí mismo como conciencia pura, reconociendo como ilusoria y trascendiendo, como ocurre con la experiencia budista, la sensación de identidad egoica. Por otra parte, la experiencia yóguica de la conciencia pura contrasta notablemente con las diversidad de imágenes que pueblan la conciencia del chamán. La conciencia del meditador budista, por último, llega a ser tan sensible que hasta la misma experiencia termina disgregándose y es deconstruida en sus elementos compositivos, de modo que el meditador tan sólo percibe el incesante flujo de imágenes microscópicas que aparecen y desaparecen con inusitada rapidez.⁶

Uno de los rasgos más característicos del chamanismo es el vuelo del alma, una forma de experiencia extracorporal (EEC) a la que, en ocasiones, se denomina con el nombre de éxtasis o «éékstasis», cosa que ni el yogui ni el meditador budista experimentan. De hecho, el yogui puede llegar a estar tan concentrado en su interior que pierda toda conciencia del cuerpo y sea absorbido en la beatitud interna del samadhi, una condición a veces denominada «énstasis». Eliade, cuyo conocimiento teórico del chamanismo y del yoga era sumamente amplio, tenía muy claras las diferencias

existentes entre ambos estados. De hecho, en su libro clásico sobre el yoga, afirma de manera tajante:

El yoga no debe ser confundido con el chamanismo ni clasificado entre las técnicas extáticas. El objetivo del yoga clásico consiste en alcanzar la autonomía y el énstasyo perfecto mientras que el chamanismo, por su parte, se caracteriza por... el vuelo extático.¹⁰

¿Existe acaso una experiencia mística fundamental?

Una de las cuestiones fundamentales que ha dominado la discusión sobre el tema del misticismo desde la publicación de la obra clásica de William James Las variedades de la experiencia religiosa es la de si existe o no una experiencia mística fundamental común a todas las culturas y tradiciones. Hay filósofos que responden positivamente a esta cuestión pero los «construcciónistas», que afirman que toda experiencia –incluida la experiencia mística– es inevitablemente construida y filtrada a través de una amplia variedad de experiencias personales y culturales, lo niegan rotundamente. Las conclusiones de nuestra comparación fenomenológica evidencian la existencia de diferencias claras y significativas entre las experiencias del chamanismo, del yoga y del budismo que parecen sustentar la hipótesis construcciónista y, en ese mismo sentido, negar la existencia de una experiencia mística fundamental común.

Pero esto quizás no sea más que una parte de la historia porque, si bien las experiencias meditativas descritas anteriormente son avanzadas, no son, en realidad, las más avanzadas. Según se afirma, en la cúspide de las experiencias meditativas –en el samadhi del yoga y en el nirvana budista– tienen lugar experiencias trascendentes que no guardan la menor relación con nada de lo ocurrido hasta ese momento.

En esos niveles, las descripciones y las comparaciones no sirven porque esas experiencias son inefables e indescriptibles y se hallan, por consiguiente, más allá del espacio, del tiempo y de todo tipo de límites. En palabras del tercer Patriarca zen:

A esta última finalidad
no se aplica ley ni descripción...
Cuanto más hables de ella
más te alejas de la verdad.¹¹

También podríamos preguntarnos si el samadhi yóguico y el nirvana budista son idénticos. Pero tal pregunta no parece pertinente. Es por ello que ante la pregunta de si existe una experiencia mística fundamental, el yoga y el budismo, al menos, no responden positiva ni negativamente. Como dice Wittgenstein: «De lo que no puede hablarse es mejor permanecer en silencio».

¿Y qué podríamos decir con respecto al chamanismo? ¿Acaso acceden sus practicantes a estados similares de conciencia? La mayor parte de las autoridades en la materia parecen coincidir en dar una respuesta negativa.¹² No obstante, existe también la evidencia indirecta de que, aunque tales estados no son el objetivo ni el interés central del chamanismo, también pueden conducir ocasionalmente a la experiencia de la unión mística.

14. LAS VARIEDADES DE LA CONCIENCIA: OBSERVACIONES SOBRE EL ÓXIDO NITROSO

William James

El óxido nitroso y el éter, especialmente el primero, cuando se hallan suficientemente diluidos en el aire estimulan extraordinariamente la conciencia mística. Quien lo respira parece descubrir una verdad cada vez más profunda. Pero esta verdad se escapa y termina desvaneciéndose en el mismo momento de volver en sí y, si todavía queda en el aire el eco de alguna de las frases que anteriormente pronunciaba, ahora parece el mayor de los dislates. En cualquier caso, sin embargo, todavía perdura la sensación de que se ha experimentado un profundo significado y conozco a más de una persona persuadida de que en el trance del óxido nitroso tenemos revelaciones auténticamente metafísicas.

Hace ya unos años, yo mismo experimenté —y luego publiqué— algunas observaciones sobre los efectos del óxido nitroso. La conclusión que extraje en ese momento, y de la que nunca he dudado, es que nuestra conciencia normal —la conciencia que llamamos racional— sólo es un tipo particular de conciencia, separada por una pequeña pantalla, de otras formas potenciales completamente diferentes que la rodean. Quizás transcurra toda la vida sin que lleguemos a sospechar su existencia pero, en presencia del estímulo adecuado, se despliegan en toda su plenitud determinadas modalidades de conciencia que probablemente tengan alguna aplicación y adaptación en algún lugar. No existe ninguna explicación global del universo que pueda ser definitiva si descuidáramos estas otras formas de conciencia. La cuestión es cómo abordarlas siendo, como son, tan diferentes de la conciencia ordinaria. De todos modos, determinan actitudes —aunque no son formulables— nos abren a nuevas dimensiones —aunque tampoco puedan proporcionarnos ningún mapa—. En cualquier caso, impiden que cancelemos prematuramente nuestras cuentas con la realidad. Recordando mis propias experiencias, todas ellas convergen hacia un tipo de conocimiento al que no puedo evitar atribuir un valor metafísico. Su nota dominante es, invariablemente, la reconciliación, como si los antagonismos del mundo que, con sus contradicciones y conflictos, crean todas nuestras dificultades y perturbaciones, se fundieran en la unidad. No sólo pertenecen, como especies contrapuestas, al mismo género, sino que *una de las especies*, la mejor y la más noble, *siendo ella misma el género, absorbe a la otra*. Sé que, expresada así, ésta es una cita oscura para la lógica común; pero no puedo evitarla. Siento que significa algo, algo próximo a la filosofía hegeliana, con tal de que pudiera clarificarla un poco más. Quien tenga oídos para escuchar que escuche; personalmente sólo descubro, en esa especie de estado místico artificial, la sensación viva de su realidad.

20. EMERGENCIA ESPIRITUAL: LA COMPRENSIÓN Y EL TRATAMIENTO DE LAS CRISIS TRANSPERSONALES

Christina y Stanislav Grof

Cada día aumenta la evidencia de que muchos de quienes experimentan episodios individuales de estados no ordinarios de conciencia no se hallan aquejados de una enfermedad mental sino que, en realidad, están atravesando una crisis de crecimiento. El reconocimiento de este hecho tiene importantes consecuencias prácticas y teóricas. La comprensión y el tratamiento adecuado de estas experiencias –las llamadas emergencias espirituales o crisis transpersonales– como estadios especialmente difíciles de un proceso evolutivo natural puede conducir a una curación emocional o psicosomática, a la solución creativa de problemas, a la transformación de la personalidad y a la evolución de la conciencia. Éste es precisamente el significado del término «emergencia espiritual», una crisis que conlleva la posibilidad de alcanzar un estado superior de ser.

La psiquiatría tradicional ignora la diferencia existente entre las experiencias místicas y las experiencias psicóticas. Desde ese punto de vista, todos los estados no ordinarios de conciencia son considerados esencialmente como alteraciones patológicas, fisiológicas o biológicas del cerebro o de otros órganos. Por consiguiente, no suele reconocerse que cualquier estado experiencial dramático que implique cambios en la conciencia puede ser potencialmente terapéutico y transformador. En consecuencia, la psiquiatría utiliza de manera rutinaria e indiscriminada un enfoque manipulador y represivo para poner fin a este tipo de experiencias. No obstante, en el caso de las crisis transpersonales, el uso prolongado de medidas represivas puede terminar abocando a la cronificación del proceso, a la dependencia a largo plazo de la medicación tranquilizante y de otros fármacos que comportan serios efectos colaterales y a un empobrecimiento, en fin, de la personalidad. Por consiguiente, parece extraordinariamente importante clarificar teóricamente el concepto de crisis transpersonal y tratar de desarrollar una aproximación comprehensiva y efectiva a su tratamiento.

Las emergencias espirituales (crisis transpersonales) pueden tener lugar de manera espontánea sin el concurso de ningún factor desencadenante y también pueden ser disparadas por el estrés emocional, el agotamiento físico, la enfermedad, un accidente, una experiencia sexual especialmente intensa, el parto, las drogas psicodélicas y diversas prácticas meditativas.

La evidencia que apoya el concepto de emergencia espiritual procede de campos tan diversos como la historia, la antropología, las religiones comparadas, la psiquiatría clínica, la moderna investigación sobre la conciencia, la terapia psicodélica, la psicología junguiana y las nuevas psicoterapias experienciales.

Es importante subrayar que no todas las experiencias de estados inusuales de conciencia y cambio perceptual, emocional, cognitivo y psicosomático intenso pueden encuadrarse dentro de la categoría de emergencia espiritual. Hay muchos desórdenes mentales que se hallan directamente ligados a disfunciones cerebrales o enfermedades orgánicas o de sistemas corporales. Un buen examen médico y psiquiátrico es, por consiguiente, un requisito indispensable para cualquier consideración terapéutica alternativa. Incluso el trabajo puramente psicológico con personas cuyos problemas no

son primariamente de naturaleza médica puede ir acompañado de dificultades que requieran de una atenta consideración médica. En este contexto, parece pertinente, por ejemplo, prestar atención a la nutrición, el aporte de minerales y vitaminas, el descanso y la prevención de la deshidratación.

Veamos ahora los criterios más importantes para detectar si una persona puede estar experimentando una emergencia espiritual que deba, por tanto, ser abordada mediante un tratamiento alternativo:

1. Episodios de experiencias inusuales que implican cambios en la conciencia y en el funcionamiento perceptual, emocional, cognitivo y psicosomático en los que existe un significativo énfasis transpersonal en el proceso, tales como una muerte dramática y secuencias fenómenos de (re)nacimiento, mitológicos y arquetípicos.
2. Ausencia de un evidente trastorno orgánico cerebral.
3. Ausencia de una enfermedad física de otro órgano o sistema que pueda ser responsable de la enfermedad mental.
4. Una condición somática y cardiovascular general razonablemente buena que permita al paciente afrontar con seguridad el estrés físico y emocional asociado al trabajo experiencial y a las estrategias de descubrimiento.
5. La habilidad de ver la condición como un proceso psicológico interno y aproximación al mismo de forma interizada; capacidad de formar una relación de trabajo adecuada.
6. Ausencia de una larga historia de tratamiento y hospitalización psiquiátrica convencional que tienda a dificultar el uso de abordajes alternativos.

Formas de emergencia espiritual

Todas las formas de crisis transpersonales pueden ser consideradas como exteriorizaciones dinámicas de los reinos profundos del inconsciente y del superconsciente, ese continuo indivisible y multidimensional que carece de fronteras claramente definidas.

Creemos, sin embargo, que es posible y útil distinguir diversas pautas experienciales mayores que son particularmente frecuentes. Aunque en ocasiones se solapen, todas ellas comparten ciertos rasgos distintivos.

1. El despertar del poder serpentino (kundalini).
2. Viaje chamánico.
3. Renovación psicológica mediante la activación del arquetipo central.
4. Apertura psíquica.
5. Emergencia de un patrón kármico.
6. Estados de posesión.

El despertar del poder serpentino (Kundalini)

Según las escuelas tántricas budistas e hinduistas, kundalini es la energía creativa del universo, una energía naturalmente femenina. En su aspecto externo se manifiesta en el mundo fenoménico y en su aspecto interno permanece dormida en la base de la columna vertebral del ser humano. Por ello suele representarse como una serpiente enroscada tres veces y media sobre sí misma. Cuando despierta, activada por una práctica espiritual, el contacto con un guru o espontáneamente, lo hace en forma de una energía creativa,

shakti, que asciende por los conductos del cuerpo sutil, los llamados nadis, y abre, limpia e ilumina los centros psíquicos, los chakras.

Aunque no se halla desprovisto de ciertos peligros, el despertar de kundalini es considerado generalmente como un fenómeno que suele conducir a la curación psicosomática, a la reestructuración positiva de la personalidad y a la evolución consciente. No obstante, a causa de su extraordinario poder, las escrituras tradicionales se refieren a este proceso de manera muy seria y no dejan de recomendar que las personas que lo emprendan busquen la guía de un maestro experimentado.

El despertar de kundalini puede ir acompañado de manifestaciones físicas y psíquicas dramáticas denominadas kriyas. Las más sorprendentes quizás sean las poderosas sensaciones de calor y energía surgiendo por la columna vertebral, asociadas a temblores, espasmos, temblores violentos y complejas torsiones. Son muy comunes también el estallido de la risa o del llanto involuntario, el canto de mantrams o canciones, hablar idiomas desconocidos, emitir ruidos vocales y de sonidos animales y asumir de manera espontánea gestos (mudras) y posturas (asanas) propios de la disciplina yóguica.

El individuo puede ver pautas geométricas, luces brillantes radiantes, santos, deidades y complejas secuencias mitológicas. Los fenómenos acústicos, por su parte, incluyen una amplia variedad de sonidos. Las manifestaciones emocionales del despertar de kundalini van desde el éxtasis y el rapto orgásmico hasta la ansiedad y una agitación rayana en la sensación de locura y/o muerte.

El proceso del despertar de kundalini puede simular muchos desórdenes psiquiátricos y problemas médicos. Es por ello que el conocimiento profundo del síndrome de kundalini resulta esencial para que el médico pueda establecer un correcto diagnóstico diferencial.

El viaje chamánico

Este tipo de crisis transpersonales se parece mucho a lo que los antropólogos han descrito como enfermedad chamánica o iniciática, el episodio dramático de un estado no ordinario de conciencia que jalona el comienzo de la carrera de la mayoría de los chamanes.

La experiencia fundamental del viaje chamánico es un encuentro profundo con la muerte y el consiguiente renacimiento. Los sueños y las visiones iniciáticas incluyen un descenso al mundo subterráneo bajo la guía de espíritus ancestrales, ataques de demonios, exposición a torturas emocionales y físicas inimaginables, y finalmente la aniquilación completa. Esto suele ir seguido de secuencias de renacimiento y de ascenso a reinos supernaturales. Aunque existen considerables variaciones en los elementos que configuran estas pruebas entre las diferentes tribus e individuos chamanes, todos ellos comparten una atmósfera general de horror y sufrimiento inhumano.

En la experiencia de individuos cuyas crisis transpersonales presentan fuertes rasgos chamánicos hay un gran énfasis en el sufrimiento físico y en el encuentro con la muerte seguido del renacimiento, así como de elementos de ascenso o de lucha mágica. Existe también una típica sensación de conexión especial con los elementos de la naturaleza y también resulta frecuente sentir la irrupción de impulsos o de poderes curativos extraordinarios.

Para ser aceptado como chamán es necesaria una buena integración de la «enfermedad chamánica» y un adecuado funcionamiento en la vida cotidiana. Lo mismo ocurre con las crisis iniciáticas ya que, cuando los episodios transpersonales de tipo chamánico reciben el apoyo adecuado, pueden conducir a un buen ajuste y a un funcionamiento más eficaz.

Renovación arquetípica mediante la activación del arquetipo central

Este tipo de crisis transpersonal ha sido estudiado por el analista junguiano John Weir Perry, quien en su trabajo clínico con jóvenes psicóticos descubrió que cuando se proporciona un apoyo adecuado la naturaleza del desarrollo psicopatológico se transforma drásticamente y termina desembocando en la curación emocional, la renovación psicológica y la transformación profunda de la personalidad de los pacientes.

Quienes experimentan estas crisis sienten que se hallan en medio del proceso del mundo o que son el centro de todas las cosas, lo que Perry atribuye a la activación de lo que él denomina arquetipo central. Este tipo de personas están preocupadas por la muerte y los temas de la muerte ritual, el martirio, la crucifixión y la vida después de la muerte. Otro tópico frecuente es el retorno al origen del mundo, a la creación, al estado paradisíaco original, al primer ancestro.

Estas experiencias se centran principalmente en ciertas confrontaciones cataclísmicas entre fuerzas opuestas –en un nivel global o incluso cósmico– que asumen el aspecto de un combate sagrado o que, en forma mundana, adoptan la forma de protagonistas humanos (capitalistas contra comunistas, americanos contra rusos, las raza blanca contra la amarilla o sociedades secretas que conspiran en contra del resto del mundo). En su forma arquetípica, este conflicto implica a las fuerzas de la luz y de la oscuridad, Cristo y el Anticristo (o el Diablo), el Armageddon y el Apocalipsis.

Un elemento característico de este proceso es la preocupación con la lucha entre los opuestos, lo que se expresa de manera particularmente intensa en el ámbito sexual. En tal vaso, el sujeto experimenta un intenso desprecio y miedo por el sexo opuesto, deseos o pánico homosexual, o alguna forma de inversión de género. Estos problemas suelen resolverse en el tema de la unión de los opuestos, especialmente el Matrimonio Sagrado (hierosgamos). Esta unión es de naturaleza mitológica y constituye una fusión arquetípica entre los aspectos masculino y femenino de la personalidad.

El proceso culmina en una especie de apoteosis, una experiencia en la que el sujeto se siente elevado a un estatus de extrema exaltación que suele ir acompañada de una sensación de renacimiento, el otro rostro del importantísimo tópico de la muerte. El trabajo de Perry demuestra claramente la importancia del proceso arquetípico actualizado por este tipo de crisis transpersonales y la necesidad de tratar respetuosamente este tipo de estados, ya que, con la comprensión y el apoyo adecuados, tienen un enorme potencial curativo y transformador que puede terminar conduciendo a una reestructuración positiva de la personalidad y a una poderosa renovación psicológica y espiritual.

La apertura psíquica

Este tipo de crisis transpersonales se caracteriza por la sorprendente presencia de episodios de percepción extrasensorial (PES) y otro tipo de manifestaciones parapsicológicas. En las fases agudas de este tipo de proceso el individuo puede verse literalmente inundado por acontecimientos paranormales extraordinarios entre los cuales destacan diversas formas de experiencias extracorporales.

Muchas tradiciones espirituales describen las facultades paranormales como un estadio común especialmente engañoso de la evolución de la conciencia. En este sentido es esencial no quedar fascinado por las nuevas facultades e interpretarlas como el fruto de nuestra propia singularidad individual. El peligro de lo que Jung denominaba «inflación del ego» es probablemente mayor en este caso que en cualquier otro tipo de crisis espiritual.

En nuestra cultura, sin embargo, que tiende a aceptar acríticamente la exitosa y pragmática –aunque simplista– visión del mundo de la ciencia mecanicista, el principal peligro es el opuesto. En esta situación, muchas personas tienden a interpretar las experiencias de telepatía, clarividencia o sincronicidad como un signo de autoengaño o incluso de locura porque la ciencia contemporánea niega hasta la misma posibilidad de su existencia.

Emergencia de un patrón kármico

En una forma plenamente desarrollada de este tipo de crisis transpersonal, las secuencias dramáticas que experimenta el individuo parecen ocurrir en un diferente contexto espacial o temporal, en otro período histórico o en otro país. Estas experiencias pueden ser muy realistas e ir acompañadas de fuertes emociones negativas o positivas y de sensaciones físicas muy intensas. Por lo general, la persona implicada tiene la convincente sensación de recuperar recuerdos y de revivir episodios pertenecientes a sus encarnaciones previas. Además, los aspectos específicos de estas secuencias parecen arrojar súbitamente una nueva luz sobre diversos problemas emocionales, psicosomáticos e interpersonales de la vida cotidiana de la persona que anteriormente se mostraban oscuros e incomprensibles.

La experiencia plena y la buena integración de las secuencias de vidas pasadas tienen por lo general importantes efectos terapéuticos. Después de una poderosa secuencia kármica, los problemas emocionales, psicosomáticos e interpersonales pueden verse drásticamente aliviados. Por esta razón, los terapeutas no deberían pasar por alto este fenómeno e incluso podrían utilizarlo, independientemente de su sistema de creencias o de la verdad histórica que manifiesten.

Estados de posesión

Las crisis transpersonales pueden tener lugar en el contexto de la psicoterapia experiencial o del tratamiento psicodélico o tener lugar simplemente de manera espontánea.

Ya sea que el arquetipo del mal emerja en una sesión de trabajo o en medio de las circunstancias de la vida cotidiana, el individuo suele identificar la energía implicada como demoníaca y trata por todos los medios de eliminarla. Este tipo de pauta puede subyacer a las psicopatologías más severas como la depresión suicida, la agresividad asesina, los impulsos o la conducta antisocial o la adicción a las drogas y el alcohol. Tales manifestaciones suelen distanciar a los parientes, a los amigos e incluso a los profesionales.

La resolución de este problema requiere el apoyo de personas que no teman la naturaleza misteriosa de las experiencias que se manifiestan y que puedan favorecer la emergencia plena y la exteriorización de la pauta arquetípica.

La resolución suele tener lugar después de dramáticas secuencias de asfixia, vómitos violentos o una conducta motora frenética con pérdida temporal del control. Sin embargo, contando con un buen apoyo, este tipo de experiencias pueden ser extraordinariamente liberadoras y terapéuticas. Recientemente, por último, el estudio de la personalidad múltiple ha despertado el interés de los profesionales por este tipo de fenómenos.

Asistencia terapéutica en las crisis transpersonales

La primera y fundamental tarea que debe emprender quien trabaje con individuos aquejados de crisis transpersonales es la de establecer una buena relación de confianza con su cliente. Sobre esta base es posible alcanzar una nueva comprensión que respete la naturaleza curativa y transformadora en la que el cliente se implique personalmente en el proceso. Este tipo de abordaje es diametralmente opuesto a la estrategia utilizada tradicionalmente por la psiquiatría, que utiliza indiscriminadamente el etiquetado patologizador y que sólo apunta a reprimir todos los estados no ordinarios de conciencia. El principio fundamental del abordaje que proponemos, por el contrario, se basa en apoyar el proceso y cooperar con él para poder sacar el mejor partido de su potencial positivo.

Para el desenlace positivo de las crisis transpersonales resulta de capital importancia que el cliente reconozca la naturaleza intrapsíquica de las inusuales experiencias por las que atraviesa.

El grado de ayuda necesario dependerá de la naturaleza, profundidad e intensidad del proceso. Hay quienes se sienten confundidos y perplejos por su experiencia pero, a pesar de ello, pueden seguir funcionando en la vida cotidiana. En ese caso, un nuevo punto de vista, la recomendación de cierta bibliografía y la discusión ocasional que facilite la integración de las experiencias inusuales pueden ser suficientes.

La estrategia general consiste en crear situaciones en la vida cotidiana en las que resulte posible afrontar plenamente el material emergente, tales como períodos de meditación o de experiencia introspectiva facilitada por la música. Además, esto parece también evitar la intrusión de elementos inconscientes en la vida cotidiana. En otro sentido, también es posible utilizar técnicas que lentiifiquen el proceso en el caso de que las circunstancias exijan mantener la atención en las cuestiones prácticas. Entre estas últimas podemos citar una dieta fuerte, las bebidas que contengan gran cantidad de azúcar o miel, una intensa actividad física como el jogging, las excursiones, la natación, las caminatas, la evitación de situaciones estresantes y sobreestimulantes, el abandono de cualquier tipo de práctica espiritual y, en casos extremos, el uso ocasional y provisional de tranquilizantes suaves.

Si, a pesar de haber adoptado todas las medidas mencionadas, el proceso es tan intenso que interfiere en la vida cotidiana, puede ser necesario proponer sesiones experienciales regulares en las que el proceso se vea catalizado por ciertas técnicas de descubrimiento humanistas y transpersonales o por técnicas procedentes de las diferentes tradiciones espirituales del mundo. Estamos hablando, entre otras, de la gestalt, la psicosíntesis, la imaginación activa junguiana, el dibujo de mandalas, ciertas aproximaciones neoreichianas, el trabajo focalizado corporal, el uso de la música y del movimiento expresivo, técnicas, todas ellas, que se han mostrado particularmente útiles.

En cualquiera de los estadios del proceso parece resultar muy productiva la expresión artística, tal como el dibujo de mandalas, la danza, el movimiento expresivo y la escritura creativa.