

El camino del psiconauta

Stanislav Grof



LA ENCICLOPEDIA DEL VIAJE INTERIOR

VOLUMEN I

K_{airós}

Stanislav Grof

El camino del psiconauta
La enciclopedia del viaje interior

Volumen 1

Traducción del inglés de David González Raga

editorial **K**airós

Este libro ha sido posible gracias al generoso apoyo de Jonas Di Gregorio y Kristina Soriano, asesores de la *Psychedelic Literacy Fund*

Título original: *The Way of the Psychonaut: Encyclopedia for Inner Journeys, Volume One*

© 2019 Stanislav Grof, M.D., Ph.D.

© de la edición en castellano:

2022 Editorial Kairós, S.A.

www.editorialkairos.com

© de la traducción del inglés al castellano: David González Raga

Revisión: Amelia Padilla

Composición: Pablo Barrio

Diseño cubierta: Sarah Jordan

Imagen cubierta: Brigitte Grof

Imagen cubierta: «Shiva Nataraja apareció en mis sesiones psiquedélicas más importantes y lo considero mi arquetipo personal. También tuve muchas experiencias extraordinarias en torno a Shiva cuando estuve con Swami Muktananda, que he descrito en el libro *When the Impossible Happens*. Esta imagen concreta de Shiva fue tomada en mi casa de Big Sur por Brigitte en algún momento de los catorce años que pasé en Esalen, una época muy importante de mi vida».

Stanislav Grof

Primera edición en papel: Mayo 2022

Primera edición en digital: Mayo 2022

ISBN papel: 978-84-9988-992-4

ISBN epub: 978-84-1121-038-6

ISBN kindle: 978-84-1121-039-3

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o

transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita algún fragmento de esta obra.

Sumario

Prólogo

Prefacio

Agradecimientos

I. La historia de la psiconáutica: *tecnologías antiguas, aborígenes y modernas de lo sagrado*

II. La revisión y el reencantamiento de la psicología: *el legado de medio siglo de investigación sobre la conciencia*

III. Mapas de la psique en la psicología profunda: *hacia una integración de enfoques*

IV. La arquitectura de los trastornos emocionales y psicosomáticos

V. Emergencia espiritual: *comprensión y tratamiento de las crisis de transformación*

VI. La respiración holotrópica; *una nueva aproximación a la psicoterapia y la autoexploración*

Sobre el autor

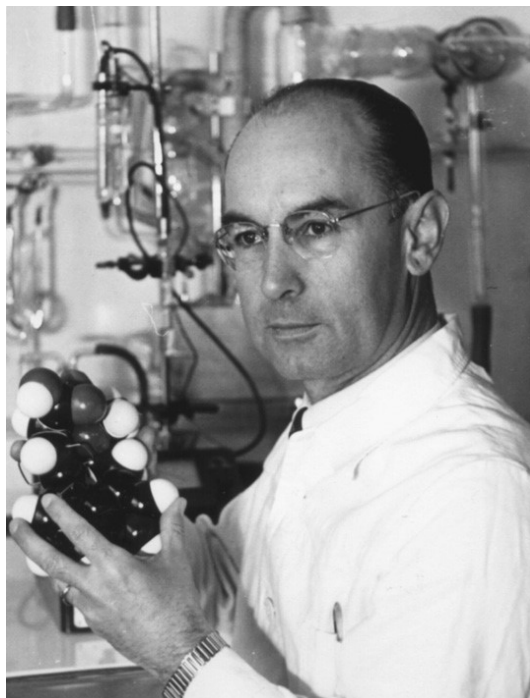
Anexo

Imágenes

A Brigitte,
amor de mi vida y mi otra mitad, que has aportado luz, *shakti*,
inspiración, entusiasmo y amor incondicional a mi mundo, esposa
extraordinaria y compañera ideal en los viajes interiores y exteriores,
con profunda gratitud y admiración por lo que eres y lo que
representas

«La expresión... *psiconauta* está bien elegida, porque el espacio interior es tan inmenso y misterioso como el exterior, y, como sucede con los astronautas -que no pueden permanecer mucho tiempo en el espacio exterior-, también deben regresar a la realidad cotidiana quienes se adentran en el mundo interior. Para que sean realmente beneficiosos y puedan hacerse con el mínimo peligro, ambos viajes requieren además una adecuada preparación».

ALBERT HOFMANN, *Memories of a Psychonaut* (2003)



En la celebración del 75.^o aniversario del descubrimiento de Albert Hoffman del LSD-25.

La revolución científica que comenzó hace 500 años ha desembocado en la moderna tecnología y la civilización actual ha experimentado un avance extraordinario durante el último siglo. Hoy damos por sentadas la exploración del espacio exterior, las tecnologías digitales, la realidad virtual, la inteligencia artificial y la comunicación a la velocidad de la luz, pero, pese a todo este progreso, aún sigue escapándonos la naturaleza de la realidad fundamental. Una búsqueda en internet de las preguntas sin respuesta en el campo de la ciencia pone claramente de relieve que seguimos sin saber gran cosa de las dos cuestiones más importantes sobre la naturaleza de la realidad: ¿de qué está hecho el universo y cuál es el fundamento biológico de la conciencia? Y es evidente que se trata de dos preguntas relacionadas porque, si queremos conocer la existencia, debemos ser conscientes de ella.

Stan Grof ha sido un auténtico pionero en la comprensión de la realidad interior y su relación con la experiencia de la llamada realidad exterior durante los últimos sesenta años. Estos dos volúmenes exploran sistemáticamente su viaje de los dominios personales de la existencia a los transpersonales y trascendentes. Cometerá, por tanto, una imprudencia quien, estando interesado en profundizar en los misterios de la existencia y la experiencia, ignore esta obra monumental.

¿Cuál es el significado de la vida y de la muerte? ¿Cómo influye el trauma del nacimiento en nuestra experiencia vital? ¿Existen otros ámbitos de experiencia más allá del

«sueño» despierto? ¿Por qué debemos conocerlos para aliviar nuestro sufrimiento personal y colectivo? ¿De qué manera puede la humanidad curar los traumas que se autoinflige? ¿Cómo superar el miedo a la muerte? ¿Cuál es, más allá de la experiencia del cuerpo, la mente y el universo, nuestra verdadera naturaleza?

Stan Grof es un gigante sobre cuyos hombros tenemos la suerte de ir encaramados. Llamarle el Einstein de la conciencia sería quedarnos cortos. Estoy profundamente en deuda con él por ser un faro en este camino. No me cabe la menor duda de que las generaciones futuras reconocerán su contribución para ayudarnos a despertar de esta hipnosis colectiva a la que llamamos realidad cotidiana.

He permanecido despierto toda la noche leyendo esta obra maestra de Stan Grof.

DEEPAK CHOPRA

Prólogo

Todo el mundo tiene hoy la sensación de que la humanidad y la comunidad terrenal han llegado a una encrucijada en la que nos enfrentamos a problemas ecológicos, espirituales, psicológicos, sociales y políticos cuya importancia es imposible exagerar. Nuestra época se halla inmersa en un clima de crisis, de transformación radical y, quizás, como dijo C.G. Jung cerca del final de su vida, en un momento de «cambio de dioses». Los principios y símbolos fundamentales que, hasta el momento, habían gobernado nuestra civilización están experimentando una profunda revisión.

En este proceso, la humanidad parece estar atravesando una extraordinaria deconstrucción de su antigua identidad y visión del mundo, una suerte de muerte y transformación simbólica quizás necesaria para evitar formas más literales de muerte y destrucción. Como las visiones del mundo crean mundos y se ven conformadas por nuestra psique individual y colectiva, nuestro futuro colectivo depende de la voluntad de un número adecuado de individuos y comunidades dispuestos a experimentar una transformación y despertar profundos que puedan contribuir a la reintegración de nuestra civilización a ese

entorno mayor del que el *homo sapiens* moderno creía hallarse fundamentalmente separado.

Es probable que no exista hoy nadie que, como Stanislav Grof, posea un conocimiento práctico tan amplio y profundo de los estados no ordinarios de conciencia y de los procesos de transformación psicológica profunda. Durante más de sesenta años, Grof ha trabajado denodadamente con miles de personas interesadas en explorar sus profundidades interiores al servicio de la curación, el despertar espiritual, la liberación de sus mentes y de sus almas y la apertura de las puertas de su percepción. La presente obra resume el conocimiento y la experiencia acumulada de un dominio que la mayor parte de la psicología y psicoterapia actuales apenas se ha permitido reconocer y menos todavía explorar y entender de manera adecuada.

Basada en seis décadas de experiencia clínica y miles de informes de sesiones de terapia, la cartografía ampliada de la psique esbozada por Grof nos proporciona una visión nueva y mucho más profunda de la etiología de los trastornos emocionales y psicosomáticos. La inclusión de conceptos como los sistemas COEX, las matrices perinatales básicas (MPB) y los contenidos del dominio transpersonal del inconsciente le permitió a Grof conectar e integrar las ideas de Sigmund Freud, C.G. Jung, Otto Rank y Wilhelm Reich, así como las de Karl Abraham, Sandor Ferenczi y Melanie Klein, entre otros, en una visión integral de la psique humana.

Por una parte, su cuidadoso análisis de los distintos niveles de la psique y del papel que desempeñan en la etiología de los trastornos emocionales le permitieron corregir la intuición básica de Freud sobre el modo en que los recuerdos inconscientes de las experiencias y traumas tempranos de la vida configuran el desarrollo de nuestro psiquismo. Su investigación, sin embargo, también le permitió descubrir que las interpretaciones de Freud se hallaban lastradas por un modelo superficial de la psique limitado a la biografía postnatal y el inconsciente individual. Su reconocimiento del impacto psicotraumático de las lesiones físicas, las enfermedades, el nacimiento biológico y una amplia gama de influencias transpersonales (ancestrales, colectivas, raciales, kármicas, filogenéticas y arquetípicas) le permitió esbozar una explicación mucho más plausible y clínicamente fundamentada de gran cantidad de síntomas y síndromes patológicos.

Muchas de las explicaciones poco convincentes y problemáticas de Freud -como las fobias, la conducta suicida, Tánatos, la vagina dentada, el complejo de castración, distintos trastornos sexuales, el misticismo y la «experiencia oceánica»- se vieron así liberadas de las limitaciones conceptuales reduccionistas que las lastraban y ubicadas en un contexto más amplio. Esta extraordinaria ampliación de nuestra comprensión de la psique humana y de la compleja matriz de factores intervinientes es, en sí misma, una aclaración teóricamente liberadora que, al identificar un amplio abanico de mecanismos terapéuticos

útiles para la terapia y la autoexploración experiencial, abre nuevas perspectivas a la autoexploración y la psicoterapia.

Aunque Grof ha escrito numerosos artículos y libros profesionales dirigidos al mundo psiquiátrico y académico, la presente obra se dirige fundamentalmente a aquellos lectores comprometidos con el autoconocimiento y la profundización de su conciencia ordinaria, es decir, los «psiconautas» que dan título a esta enciclopedia. Se trata de personas que reconocen que esta exploración y profundización no solo puede contribuir a la curación y expansión de su conciencia, sino también a la curación y transformación de la comunidad humana y terrestre más amplia de la que todos formamos parte.

Cada vez está más claro que, en ausencia de prácticas iniciáticas efectivas, muy pocas personas tienen, en nuestra cultura, la oportunidad de conectar con las fuerzas inconscientes y los significados y objetivos arquetípicos profundos que les permitan confiar en las poderosas energías transformadoras que están abriéndose paso en la psique colectiva y conectar con un cosmos animado mayor independientemente de que las principales estructuras ejecutivas del ego se hallen o no en condiciones de procesarlas.

En el curso de su dilatada vida profesional, Grof ha logrado traer al contexto del mundo contemporáneo las grandes prácticas iniciáticas de las tradiciones de sabiduría ancestrales e indígenas, pero, por encima de todo, las ha

integrado rigurosamente con formulaciones psiquiátricas y psicoanalíticas precisas basadas en décadas de una experiencia clínica sin parangón. Además, también ha conectado esta investigación y experiencia con un amplio elenco de avances revolucionarios en otros dominios -como la física cuántico-relativista, la teoría sistémica, los estudios religiosos, la antropología, la mitología, la tanatología, la astrología arquetípica, los estudios esotéricos y el pensamiento del nuevo paradigma en muchos campos- trabajando estrechamente con autoridades líderes en todos estos campos. El resultado de todo ello es la obra de un maestro y sanador que puede servirnos como inestimable y duradero manual de transformación personal.

Grof no contó con manuales ni con mapas. Se sumergió en las profundidades de los mundos inferiores y se elevó a las alturas de los mundos más elevados y abrió las puertas para que, día tras día, año tras año y década tras década, muchos otros siguieran su camino. Fue un trabajo valiente, brillante, compasivo y hábil (en el sentido budista del término) que, con el paso del tiempo, ha acabado revelando su importancia en campos que van mucho más allá de la psicología como la historia, la cosmología, la filosofía de la ciencia, la ecología, la política, los movimientos por la paz, el feminismo, la sexualidad y las prácticas del parto, así como para la evolución de la conciencia.

Pero todo comenzó con el silencioso y heroico trabajo de Grof en el crisol privado de la psicoterapia con mujeres y

hombres sufrientes y, en ocasiones, profundamente perturbados. A esa tarea aportó una paciencia, una sabiduría y un centramiento espiritual forjados a lo largo de su propio viaje de autoexploración. Con el paso del tiempo, el trabajo de Grof no solo se adentró en las profundidades sagradas de la psique humana, sino que llegó hasta el *anima mundi*, es decir, el alma del mundo, la sacralidad de todo ser. Grof confiaba en que las grandes pérdidas y traumas pueden desembocar en grandes curaciones y despertares espirituales y en que morir conduce a una nueva vida y transmitió esa confianza a miles de personas que hoy difunden esta labor fundamental por todo el mundo.

RICHARD TARNAS
Julio de 2018

Prefacio

Fueron varias y muy diversas las circunstancias que me llevaron a escribir esta enciclopedia. La primera de ellas fue darme cuenta de que estaba acercándome a la novena década de mi vida, momento en el que los investigadores suelen echar un vistazo retrospectivo y tratan de revisar y resumir sus descubrimientos. He dedicado seis de estas décadas a la investigación de lo que yo denomino estados holotrópicos, es decir, un amplio e importante grupo de estados no ordinarios de conciencia que tiene un amplio potencial terapéutico, transformador, heurístico y evolutivo. Como esta ha sido una aventura por territorios que la psiquiatría y la psicología convencionales aún no han explorado ni reconocido, habría sido poco realista esperar, en algún momento anterior, estar en condiciones de presentar en su forma final toda la información recopilada a lo largo de esta búsqueda.

A medida que profundizaba en los nuevos dominios de la psique y presentaba mis descubrimientos en una serie de libros, mi comprensión iba modificándose porque, aunque los hechos básicos seguían siendo los mismos, la importancia que atribuía a los distintos hallazgos cambiaba con el paso del tiempo. Durante los primeros años de mi

investigación psiquedélica, descubrí sorprendido que, en nuestra psique inconsciente, llevamos el registro detallado de todos los estadios que atravesamos durante nuestro nacimiento biológico, un hallazgo que contradecía lo que había aprendido en la facultad de medicina. Una vez convencido de la veracidad de ese hallazgo, me centré en los efectos del trauma del nacimiento en una gran variedad de áreas, incluida una nueva comprensión de los trastornos emocionales y psicosomáticos, la vida ritual y espiritual de la humanidad, la violencia y la codicia humanas, la sexualidad, la muerte y el contenido de las obras de arte.

Si miramos hacia atrás, el reconocimiento de la extraordinaria importancia psicológica del nacimiento biológico no fue una gran hazaña intelectual. No cabe la menor duda de que el cerebro del recién nacido es un órgano lo suficientemente desarrollado como para guardar los recuerdos de una experiencia que pone en peligro la vida. También hay investigaciones que afirman la sensibilidad del feto que se halla en el vientre materno y que la capacidad de formar recuerdos existe en organismos muy inferiores en el árbol evolutivo al bebé humano. Una vez que acepté que el nacimiento es un trauma psicológico muy importante, me resultó difícil entender la incapacidad de los clínicos y académicos de la corriente convencional para reconocer este punto.

Durante los últimos años que dediqué a la investigación psiquedélica, mi interés se desplazó hacia fenómenos cuya existencia resultaba mucho más desafiante desde el punto

de vista intelectual, porque no parecía existir sustrato material alguno que los explicase. Entre ellos cabe destacar los recuerdos ancestrales y filogenéticos, las experiencias de vidas pasadas, la identificación experiencial con animales y plantas, los dominios históricos y arquetípicos del inconsciente colectivo, las sincronicidades, la conciencia cósmica y la «creatividad superior». Esta nueva comprensión determinó un desplazamiento de mi interés desde el proceso del nacimiento hasta la dinámica arquetípica. Entonces fue cuando me di cuenta de que las matrices perinatales básicas (MPB), es decir, las pautas experienciales que rigen la reviviscencia de los diferentes estadios del nacimiento biológico, eran expresión y manifestación concreta de esa dinámica arquetípica.

Este cambio conceptual me permitió conectar también mi nuevo marco conceptual con la astrología arquetípica esbozada por Richard Tarnas y sus colegas. Y la alianza entre estas dos disciplinas aclaró y profundizó mi comprensión de las experiencias psiquedélicas y de la respiración holotrópica, así como de los episodios de emergencia espiritual, algo que anteriormente me resultaba imposible de entender. Al escribir esta enciclopedia me ha parecido importante describir todos los fenómenos que he estudiado en la forma en que ahora los veo.

El segundo catalizador de este libro ha sido la proximidad del septuagesimoquinto aniversario del descubrimiento del LSD realizado por Albert Hofmann que marcó toda una

época. Este es un buen momento para reflexionar sobre lo que el LSD ha aportado al mundo y el modo en que ha cambiado nuestra comprensión de la conciencia y de la psique humana. Ninguna otra sustancia ha sido tan prometedora en disciplinas tan distintas. Resulta lamentable, sin embargo, que una legislación tan drástica como irracional pusiera fin a lo que se consideraba una edad de oro de la psicofarmacología y acabase convirtiendo al «niño prodigio» de Albert en un «niño problema». Después de varias décadas, durante las cuales la investigación legal de los psiquedélicos ha sido prácticamente imposible, estamos experimentando ahora el inesperado renacimiento de un interés global por esta fascinante sustancia. Cada vez tenemos más claro que el LSD fue un niño prodigio que tuvo la mala suerte de nacer en una familia disfuncional.

Durante todo este tiempo, la práctica común de transmitir la experiencia y el conocimiento de una generación a la siguiente se vio interrumpida a lo largo de varias décadas y la enfermedad y la muerte están provocando la rápida salida de escena de los pioneros de los años 50 y 60. Son muchos, en la actualidad, los nuevos proyectos de investigación con psiquedélicos y enteógenos que están poniéndose en marcha y los jóvenes terapeutas de nuevas generaciones que entran ahora en escena. Creo que todos ellos podrían beneficiarse de la información acumulada por quienes tuvimos la suerte de poder investigar en una época en que los psiquedélicos eran

legales y por aquellos otros que descubrieron vacíos legales, que les permitieron proseguir con su investigación en la clandestinidad. Espero que estemos en el camino de cumplir el sueño de Albert de una *Nueva Eleusis*, un futuro en el que el uso legal de los psikedélicos se integre en el tejido de la sociedad moderna para beneficio de la humanidad.

El tercer y más inmediato impulso para mi escritura fue la invitación que me hizo Stephen Dinan, director ejecutivo de Shift Network, de esbozar un curso *online* de ocho semanas llamado *Psychology of the Future*. La participación en este curso fue tan nutrida (más de seiscientas personas) que Stephen me pidió elaborar un curso avanzado de veinticuatro semanas que decidimos llamar *The Way of Psychonaut*, una petición que, después de cierta reticencia y deliberación, acabé aceptando. Y, aunque me resultó difícil esbozar un curso de ocho semanas con veinticuatro módulos adicionales sin incurrir en muchas repeticiones, también tuve la oportunidad de revisar mis primeros escritos y ver qué debía modificar y dónde debía perfeccionar mis formulaciones originales. Asimismo, tuve que explorar áreas que, en el pasado, había soslayado, o a las que no había prestado la debida atención. Mi esposa Brigitte, que estaba asistiendo al desarrollo de los acontecimientos, me señaló la posibilidad de presentar la información contenida en forma de libro y de concebir esta obra como una enciclopedia que permitiese a los interesados en los viajes interiores encontrar toda la

información necesaria sin necesidad de verse obligados a buscarla en varios libros o en internet.

Fueron varios los objetivos que tenía en mente cuando decidí escribir la presente obra. Quería proporcionar una formulación completa y concisa de la información necesaria para los nuevos terapeutas que empiezan a hacer sesiones psiquedélicas, sus clientes y quienes estén dispuestos a embarcarse en su propio viaje interior. Igualmente decidí incluir las revolucionarias observaciones proporcionadas por paradigmas de la investigación de los estados holotrópicos de conciencia que no solo dejan obsoletos los conceptos dominantes de «conciencia» y «psique», sino que señalan la necesidad urgente de llevar a cabo una revisión completa. También he sugerido los cambios que serían necesarios en la teoría y la práctica psiquiátrica para integrar estos «fenómenos anómalos» en el cuerpo principal del conocimiento psicológico. De ese modo, los psiquiatras contarían con una comprensión mejor y más profunda de los trastornos emocionales y psicósomáticos y de los métodos de tratamiento más eficaces.

La primera parte de esta enciclopedia describe la historia de la psiconáutica, a la que se define como «la investigación y el empleo sistemático de los estados holotrópicos de conciencia para la curación, el autoconocimiento, la búsqueda espiritual, filosófica y científica, la actividad ritual y la inspiración artística». El anhelo de experiencias trascendentes, fuerza motivadora de la psiconáutica, es el impulso más poderoso de la psique

humana, una búsqueda que se remonta a los albores mismos de la historia de la humanidad, los chamanes del Paleolítico. Este impulso ha permanecido vivo a través de los siglos en las principales culturas de la antigüedad, los antiguos misterios de la muerte y el renacimiento, los ritos de paso, las ceremonias de curación y otros acontecimientos tribales de las culturas nativas. Las grandes religiones del mundo desarrollaron sus propias «tecnologías de lo sagrado», métodos utilizados en los monasterios y sus vertientes místicas para inducir experiencias espirituales.

La psiconáutica moderna comenzó en los albores del siglo xx con el aislamiento de la mescalina, el principio activo del peyote, realizado por Arthur Heffter, seguido del aislamiento de la ibogaína y la harmalina, principios activos, respectivamente, del iboga (el arbusto africano *Tabernanthe iboga*) y de la alharma (la hierba siria llamada *Peganum harmala*). Los experimentos clínicos con mescalina se llevaron a cabo durante las tres primeras décadas del siglo xx. La época dorada de la psiconáutica comenzó en 1943 con el descubrimiento de Albert Hofmann de los efectos psiquedélicos del LSD-25, un *tour de force* químico que prosiguió con el aislamiento de la psilocibina y la psilocina, los alcaloides activos de las «setas mágicas» empleadas por los indios mazatecos, de la monoamida del ácido lisérgico (LAE-32) y de las semillas de la gloria de la mañana (*ololiuqui*), nuevas sustancias psicoactivas que precipitaron una oleada de estudios clínicos y de

laboratorio. Por desgracia, lo que parecía el comienzo de una gran revolución de la conciencia acabó viéndose bruscamente interrumpido por las medidas impuestas por una legislación y una administración ignorantes.

Las cuatro décadas en las que no hubo casi restricción legal a la investigación con psiquedélicos se convirtieron en un capítulo muy importante de la psiconáutica gracias a la investigación y experimentación semilegal y hasta ilegal que no solo produjo, sino que también exploró, los efectos de un amplio abanico de enteógenos derivados de la fenetilamina y la triptamina. En el entorno del actual renacimiento de la investigación psiquedélica, la información proporcionada por estos estudios informales podría servir de inspiración para estudios legales controlados, como ya ha empezado a ocurrir con el caso de la metilendioximetanfetamina. Es de esperar que estemos asistiendo a los comienzos de un nuevo y apasionante estadio del desarrollo de la psiconáutica.

La segunda parte de esta enciclopedia se centra en las observaciones y experiencias de la investigación realizada sobre los estados holotrópicos que ponen de relieve la urgente necesidad de llevar a cabo una revisión radical de algunos supuestos básicos de la psiquiatría y la psicología convencionales. También sugiere las áreas en donde más necesarios son esos cambios y describe su naturaleza. Existe una evidencia abrumadora de que la conciencia no es un mero producto del cerebro humano, sino un aspecto básico de la existencia o, dicho de otro modo, que, si bien

el cerebro tiene que ver con la conciencia, en modo alguno la genera. Tampoco la psique humana se limita a la biografía postnatal y el inconsciente freudiano individual, porque incluye dos ámbitos adicionales extraordinariamente importantes: el estrato *perinatal*, estrechamente vinculado al trauma del nacimiento biológico, y el estrato *transpersonal*, que es la fuente de experiencias que trascienden las limitaciones del espacio, el tiempo y el alcance de nuestros sentidos.

Otra área que requiere una importante revisión es la del origen y la naturaleza de los trastornos emocionales y psicósomáticos psicógenos (es decir, que carecen de fundamento biológico). Muchos de ellos no se originan en la infancia ni en la niñez, sino que tienen raíces que se remontan a los dominios perinatal y transpersonal más profundos. En el lado positivo, las intervenciones terapéuticas que giran en torno al nivel biográfico postnatal no son la única alternativa con que contamos para mejorar el estado clínico porque, cuando la regresión provocada por los estados holotrópicos llega a los niveles perinatal y transpersonal, se ponen en marcha poderosos mecanismos de curación y transformación positiva de la personalidad.

Otro aspecto de la psiquiatría que debe experimentar un cambio radical tiene que ver con la actitud con la que se contempla la espiritualidad. A la vista de los descubrimientos realizados desde los estados holotrópicos, la espiritualidad no es, como considera la ciencia

materialista, un signo de superstición, pensamiento mágico primitivo, falta de conocimiento científico o enfermedad mental, sino que se trata, muy al contrario, de una dimensión legítima de la psique humana y del orden universal. Cuando la regresión que acompaña a los estados holotrópicos alcanza los niveles perinatal y transpersonal, las experiencias asumen una nueva cualidad que C.G. Jung denominó «numinosidad», es decir, la percepción directa de la naturaleza extraordinaria y ultramundana de lo que se experimenta.

Las comprensiones más interesantes proporcionadas por los estados holotrópicos son las que conciernen a la estrategia de la terapia. Hay un gran número de escuelas de psicoterapia que discrepan entre sí en algunos aspectos fundamentales de la teoría y la terapia. En consecuencia, los representantes de las distintas escuelas subrayan de manera diversa la relevancia de cuestiones diferentes e interpretan las mismas situaciones de forma también diferente. Este es un dilema que el trabajo con los estados holotrópicos resuelve ofreciendo una alternativa radical. Entrar en estos estados moviliza una inteligencia autocurativa interna que orienta automáticamente el proceso hacia material inconsciente que posee una fuerte carga emocional que se halla cerca del umbral de la conciencia y lo lleva de manera espontánea a la superficie para su adecuado procesamiento.

La tercera parte de este volumen ofrece una revisión de los mapas más importantes de la psique creados por los

fundadores de las distintas escuelas de la psicología profunda: su padre Sigmund Freud, los famosos renegados Alfred Adler, Otto Rank, Wilhelm Reich, Carl Gustav Jung y Sandor Ferenczi. Luego contempla las enseñanzas de estas distintas escuelas a través de la lente proporcionada por los descubrimientos hechos por la investigación de los estados holotrópicos de conciencia y determina cuáles de las ideas esbozadas por esos pioneros se han visto confirmadas y cuáles, por el contrario, deben ser modificadas, complementadas o descartadas. Esta revisión ha concluido que cada uno de ellos se centró en una franja limitada del amplio espectro de experiencias que puede manifestar la psique humana y, luego, describió adecuadamente su particular fenomenología y dinámica.

El problema fue que cada uno de ellos pareció estar ciego a las bandas del espectro estudiadas y subrayadas por los demás y acabó reduciéndolas a su peculiar modelo y forma de pensar. Así fue como Freud se especializó en la biografía postnatal y, con pequeñas y breves excepciones, ignoró el ámbito perinatal y redujo la mitología y los fenómenos psíquicos al dominio de la biología. Rank, por su parte, reconoció la importancia primordial del trauma del nacimiento, pero convirtió los fenómenos arquetípicos en simples derivados del proceso del nacimiento. Jung reconoció y describió correctamente el amplio inmenso dominio del inconsciente colectivo, pero negó enfáticamente cualquier significado psicológico al nacimiento biológico. Este análisis histórico deja bien claro

que una navegación segura por realidades alternativas requiere de una cartografía amplia de la psique, un modelo que tenga en cuenta e integre los niveles biográfico, perinatal y transpersonal.

La cuarta parte de este volumen aporta una visión radicalmente nueva de los trastornos emocionales y psicosomáticos accesible apenas ampliamos nuestra comprensión de la psique agregando las dimensiones perinatal y transpersonal. Aunque está claro que, cuando pretendían remontar las raíces de los trastornos emocionales hasta sus orígenes en la temprana infancia, Freud y sus seguidores no iban por mal camino, lo cierto es que no llegaron lo suficientemente lejos y acabaron soslayando las raíces perinatales y transpersonales de las psiconeurosis, los problemas sexuales, la depresión, el suicidio y, en particular, las psicosis. Las pautas experienciales asociadas a la reviviscencia de los diferentes estadios consecutivos del nacimiento (matrices perinatales básicas o MPB) proporcionan plantillas lógicas y naturales para los síntomas y el modo en que estos se agrupan en síndromes.

El hecho de que, en el núcleo de los trastornos emocionales, se halle el trauma del nacimiento, un proceso de vida y muerte, explica una intensidad y profundidad que, de otro modo, resultarían incomprensibles. Los casos extremos de la conducta humana -como la violencia desenfrenada que desemboca en el asesinato brutal y el suicidio violento- deben tener un origen de intensidad y

relevancia comparables. Así fue como, aunque iba en la dirección correcta, la visión freudiana de la psicopatología era poco convincente y caía, en ocasiones, en el terreno de lo absurdo y lo ridículo. Los psiquiatras convencionales que respondieron a esta situación acabaron arrojando al bebé junto al agua de la bañera cuando, renunciando a buscar causas creíbles de los trastornos emocionales en la historia temprana de las personas, lo sustituyeron por el «enfoque neokraepeliniano», que se limita a la mera descripción de síntomas sin consideración etiológica alguna.

La introducción del dominio perinatal en la cartografía de la psique resuelve también el conflicto que existe entre los psiquiatras que se decantan por las explicaciones biológicas de los problemas emocionales y los que se inclinan por sus determinantes psicológicos. El nacimiento es un proceso complejo y poderoso e implica una inextricable amalgama de emociones y sensaciones físicas extraordinariamente intensas. Las experiencias postnatales pueden subrayar entonces un aspecto u otro de este híbrido, pero, a un nivel más profundo, constituyen las dos caras de la misma moneda. La participación de la dimensión transpersonal en la psicopatología y su interacción con el nivel perinatal pueden explicar fenómenos como la flagelación, que conjugan espiritualidad y violencia, o la combinación de asesinato y suicidio con un objetivo religioso.

La parte relativa a la arquitectura de los trastornos emocionales y psicósomáticos incluye un amplio abanico de

trastornos emocionales, como las psiconeurosis clásicas de Freud (fobias, histeria de conversión y neurosis obsesivo-compulsiva), la depresión, la conducta suicida, las disfunciones y desviaciones sexuales, las enfermedades psicosomáticas y las psicosis funcionales. Mi objetivo consiste en mostrar cómo podemos explicar muchos aspectos de su peculiar sintomatología partiendo de una combinación de elementos biográficos, perinatales y transpersonales, una comprensión novedosa que tiene importantes implicaciones para la terapia de estas aflicciones.

La quinta parte de esta enciclopedia aborda el concepto de crisis transpersonal o «emergencia espiritual», que probablemente sea la implicación más importante del trabajo con los estados holotrópicos de conciencia y la cartografía ampliada de la psique. A partir de nuestras experiencias con la terapia psiquedélica y la respiración holotrópica, mi difunta esposa Christina y yo nos interesamos por un amplio e importante conjunto de experiencias holotrópicas espontáneas que la psiquiatría convencional diagnostica y trata como manifestaciones de enfermedades mentales graves o psicosis.

Descubrimos que, adecuadamente entendidos y apoyados, estos problemas tienen un extraordinario potencial terapéutico, transformador, heurístico y hasta evolutivo. En esta sección abordo la fenomenología, los desencadenantes, el diagnóstico diferencial y la terapia de estos problemas. También menciono brevemente las

distintas formas que asume la emergencia espiritual, como la crisis iniciática chamánica, la activación de *kundalini*, la «experiencia cumbre» de Abraham Maslow, el proceso de renovación por descenso al arquetipo central de John Perry, los problemas con los recuerdos de vidas pasadas, las crisis de apertura psíquica, los estados de posesión, etcétera.

La sexta y última parte de este libro se centra en el trabajo de respiración holotrópica, una innovadora modalidad de psicoterapia experiencial que desarrollamos con mi difunta esposa Christina mientras vivíamos en el Instituto Esalen en Big Sur (California). Este enfoque induce poderosos estados holotrópicos de conciencia a través de un método muy sencillo, una combinación entre respiración acelerada, música evocadora y un trabajo corporal liberador realizado en un entorno especial. Los participantes trabajan en parejas, alternando los papeles de respiradores y acompañantes. Finalizada la sesión, los participantes pintan mandalas en los que tratan de reflejar la experiencia que acaban de tener. Finalmente, se reúnen en pequeños grupos para compartir y procesar lo que han experimentado durante la sesión.

La respiración holotrópica combina los principios básicos de la psicología profunda con elementos del chamanismo, los ritos de paso, las grandes filosofías espirituales de Oriente y las tradiciones místicas del mundo. Su teoría se basa en la psicología transpersonal y en la ciencia del nuevo paradigma y está formulada en un lenguaje psicológico moderno. Después de describir el poder