

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 psíquica, 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 septuagésimoquinto 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 psikedélicos 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 psikedélicos 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 psikedélicas, 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 psikedélicos 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 psikedélica, 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 psicosomáticos 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 psicosomáticos 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 psíquica y la respiración holotrófica, mi difunta esposa Christina y yo nos interesamos por un amplio e importante conjunto de experiencias holotróficas 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 holotrófica, una innovadora modalidad de psicoterapia experiencial que de-

sarrollamos 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 curativo de la respiración, el potencial terapéutico de la música y el uso de intervenciones físicas liberadoras y de apoyo, esta sección describe la preparación del entorno y de las sesiones, el papel desempeñado por los respiradores y los facilitadores, la fenomenología de la experiencia, el dibujo de mandalas y el procesamiento en los grupos de intercambio. Durante todo este proceso se presta una especial atención a la exposición de los resultados terapéuticos y los períodos de seguimiento que siguen a las sesiones.

He escrito los dos volúmenes que componen esta enciclopedia con la esperanza de que se conviertan en guías útiles para los psiconautas, aportando algunas visiones retrospectivas útiles sobre las experiencias que hayan tenido en sus viajes pasados y proporcionando la información básica para que, quienes están a punto de embarcarse en las emocionantes aventuras de descubrimiento y autodescubrimiento a realidades alternativas, puedan realizar un viaje seguro y productivo. *¡Bon voyage!*

STANISLAV GROF
Mill Valley (California), marzo de 2018