

MASLOW, CAPRA, GROF, WILBER,  
DASS, TART, GOLEMAN y otros

# Más allá del ego

Textos de psicología transpersonal

Compilación de R. Walsh y F. Vaughan



Abraham H. Maslow, Ram Dass,  
Daniel Coleman, Jack Kornfield,  
Stanislav Grof, Charles Tart,  
Frijtof Capra, Thomas Roberts,  
Willis Harman, Duane Elgin, Ken Wilber

## **Más allá del Ego**

Textos de psicología transpersonal

Compilación de Roger Walsh y  
Frances Vaughan

editorial **K**airós

Numancia, 117-121  
08029 Barcelona

Título original: BEYOND EGO

Traducción: Marta Guastavino  
Cubierta: Lord Jagannath, Señor del Universo, Orissa, India

© 1980 by Roger Walsh & Frances Vaughan

© de la edición en castellano:  
1982 by Editorial Kairós, S.A.

Primera edición: Diciembre 1982  
Décima edición: Octubre 2008

ISBN-10: 84-7245-137-2  
ISBN-13: 978-84-7245-137-7  
Dep. Legal: B-35.948/2008

Impresión y encuadernación: Índice. Fluvià, 81-87. 08013 Barcelona

Este libro ha sido impreso con papel certificado FSC, proviene de fuentes respetuosas con la sociedad y el medio ambiente y cuenta con los requisitos necesarios para ser considerado un "libro amigo de los bosques".

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](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

*Dedicado a nuestros maestros, el Uno  
y lo múltiple, por la liberación de todos los  
seres.*

*Mediante sus teorías sobre la naturaleza humana, los psicólogos tienen el poder de elevarla o de degradarla. Los supuestos degradantes envilecen a los seres humanos; los supuestos generosos, los exaltan.*

GORDON ALLPORT

*No me cabe la menor duda de que la mayoría de las personas viven, sea física, intelectual o moralmente, en un círculo muy restringido de la potencialidad de su ser. Sólo se valen de una porción muy pequeña de su conciencia posible [...] como si un hombre, de todo su organismo corporal, se habituase a usar y mover sólo el dedo meñique. [...] Todos tenemos, para recurrir a ellas, reservas de vida con las que ni siquiera soñamos.*

WILLIAM JAMES

## **AGRADECIMIENTOS**

Los compiladores desean agradecer el apoyo, aliento y ayuda de muchos amigos, colegas y colaboradores y el valor y el esfuerzo de los primeros que exploraron y nos abrieron las puertas de los campos en que se mueve la psicología transpersonal. Agradecemos también la colaboración editorial de Janice Gallagher, las largas horas que Sonja Hays dedicó a mecanografiar el manuscrito y los excelentes comentarios de Ken Wilber y Miles Vich a un borrador anterior del mismo.

Igualmente agradecemos a los autores y editores la autorización necesaria para reproducir o resumir los artículos que integran el volumen.

## **PREFACIO**

Pese a su rápido crecimiento, a la psicología transpersonal le falta un amplio texto introductorio. Este volumen se propone cumplimentar esa necesidad reuniendo los artículos y los autores más importantes de este campo. Al hacerlo hemos tenido presentes varios objetivos.

Primero, queríamos proporcionar una introducción a los lectores que no estuvieran previamente familiarizados con estas disciplinas. Por eso hemos redactado introducciones a cada una de las secciones principales, hemos seleccionado artículos en que el lenguaje no sea excesivamente técnico y hemos organizado un glosario de términos técnicos.

Dentro del espacio disponible hemos querido que este volumen sea lo más amplio posible, razón por la cual intentamos elegir artículos de valor en todos los campos principales de la psicología transpersonal. Respecto de algunos de ellos no había material adecuado y en ciertos casos hemos llenado esta brecha escribiendo artículos nuevos, por ejemplo, sobre la investigación de la meditación. Con el fin de incluir tantos artículos y campos como fuera posible y evitar la redundancia, hemos resumido y condensado todo el material. O sea que en ocasiones los lectores sentirán deseos de consultar los artículos o libros originales, así como las fuentes cuya lectura se recomienda a quienes quieran una exposición más detallada.

Queríamos también ofrecer una visión general y una integración del campo, cosa que intentamos hacer eligiendo artículos de amplitud adecuada a la integración y preparando introducciones y análisis que procuran relacionar entre sí los temas y descubrir,

### *Más allá del Ego*

cuando sea posible, las dimensiones comunes subyacentes. Tal intento resulta especialmente importante en este campo, que se halla en la encrucijada de una variedad extraordinariamente amplia de disciplinas y que apunta hacia la conexión recíproca y la interdependencia de todas las cosas.



# **INTRODUCCIÓN**

# EL SURGIMIENTO DE LA PERSPECTIVA TRANSPERSONAL

*Somos lo que pensamos.  
Todo lo que somos surge con nuestros pensamientos.  
Con nuestros pensamientos hacemos el mundo.*

BUDA<sup>1</sup>

En los últimos años se ha visto que quizá nuestros supuestos tradicionales y nuestra manera tradicional de pensar quiénes y qué somos y qué podemos llegar a ser no hayan sido lo bastante generosos. Hay pruebas, provenientes de gran variedad de disciplinas —psicológicas y no psicológicas, tradicionales o no, occidentales o no— que señalan la posibilidad de que hayamos subestimado el potencial de crecimiento y bienestar psicológico del ser humano. Gran cantidad de estos nuevos datos no coinciden con nuestros modelos psicológicos tradicionales, y en respuesta a estas incongruencias surgió la psicología transpersonal, como intento de integrar estos atisbos de una mayor capacidad humana en la corriente principal de las disciplinas occidentales que se ocupan de la conducta y de la salud mental.

## La definición de la psicología transpersonal

La psicología transpersonal apunta, por ende, a la expansión del campo de la investigación psicológica para incluir dimensio-

## *Más allá del Ego*

nes de la experiencia y del comportamiento humanos que se asocian con la salud y el bienestar llevados al extremo. Para conseguirlo se nutre tanto de la ciencia occidental como de la sabiduría oriental, en un intento de integrar los conocimientos provenientes de ambas tradiciones en lo que se refiere a la realización de los potenciales humanos. Los focos de su interés son muy amplios, y el *Journal of Transpersonal Psychology*, que empezó a aparecer en 1969, se autodefine por su interés en «la publicación de investigaciones teóricas y aplicadas, trabajos empíricos, artículos y estudios sobre los procesos, valores y estados transpersonales, la conciencia unitiva, las metanecesidades, las experiencias cumbre, el éxtasis, la experiencia mística, el ser, la esencia, la beatitud, la reverencia, el asombro, la trascendencia del sí mismo, [...] las teorías y prácticas de la meditación, los caminos espirituales, la compasión, la cooperación transpersonal, la realización y actualización transpersonales y los conceptos, experiencias y actividades con ellos relacionados».

El término *transpersonal* fue adoptado, después de muchas deliberaciones, para referirse a los informes de personas que practican diversas disciplinas que afectan específicamente a la conciencia y que hablan de experiencias de una extensión de la identidad que va más allá de la individualidad y de la personalidad. De tal modo, no se puede decir que la psicología transpersonal sea estrictamente un modelo de la personalidad, pues se considera que esta última es únicamente un aspecto de nuestra naturaleza psicológica; es, más bien, una indagación sobre la naturaleza esencial del ser.

Definir la psicología y la terapia transpersonal es difícil porque las experiencias transpersonales son esencialmente estados alterados, lo cual plantea los problemas de la interdependencia de los estados y de la comunicación entre ellos. Puesto que las definiciones, como los modelos, pueden ser restrictivas, es mejor considerar que, en lo que se refiere a las de la psicología transpersonal, son algo cuya evolución aún no se ha completado. Hechas estas salvedades, ofrecemos las definiciones siguientes:

La *psicología transpersonal* se interesa por la expansión del campo de la investigación psicológica hasta incluir el estudio de los estados de salud y bienestar psicológicos de nivel óptimo. Reconoce la potencialidad de experimentar una amplia gama de estados de conciencia, en algunos de los cuales la identidad puede ir más allá de los límites habituales del ego y de la personalidad.

La *psicoterapia transpersonal* incluye los campos e intereses tradicionales, a los que se agrega el interés por facilitar el crecimiento y la toma de conciencia más allá de los niveles de salud tradicionalmente reconocidos. En ella se afirman la importancia de las modificaciones de la conciencia y la validez de la experiencia y la identidad trascendentales.

Con la introducción de diversas técnicas para la alteración de la conciencia son cada vez más las personas, entre ellas los profesionales de la salud mental, que comienzan a tener una variedad de experiencias o vivencias transpersonales. Stanislav Grof ha formulado una definición práctica de las experiencias transpersonales: son aquellas en que se da una expansión de la conciencia más allá de los límites habituales del ego y de las limitaciones ordinarias del espacio. En sus investigaciones sobre la psicoterapia con LSD, Grof observó que todos sus sujetos terminaban por trascender el nivel psicodinámico para entrar en dimensiones transpersonales. Este efecto también se puede obtener sin drogas, sea espontáneamente, mediante la práctica de diversas disciplinas, como la meditación y el yoga, o en la psicoterapia avanzada. Parece, pues, que dichas experiencias representan un aspecto esencial de la naturaleza humana, que se ha de tener en cuenta en cualquier teoría psicológica que intente presentar un modelo de la persona entera. En este libro nos proponemos presentar los rasgos principales de un modelo tal. A manera de introducción, en los siguientes epígrafes estudiaremos la naturaleza de los modelos y de las psicologías, la evolución de la psicología occidental y la aparición de la perspectiva transpersonal, así como los factores que la facilitaron.

## La naturaleza de los modelos

Los modelos son representaciones simbólicas que describen los principales rasgos o dimensiones de los fenómenos que representan. Como tales, son sumamente útiles para descomponer fenómenos complejos en representaciones más simples y más fácilmente comprensibles.

Sin embargo, por los modelos se paga cierto precio. En los últimos años se ha empezado a tomar cada vez más conciencia del poder de modelos y creencias sobre la configuración de la percepción. Especialmente cuando son implícitos, se dan por supuestos o se aceptan sin cuestionarlos, los modelos llegan a funcionar como organizadores de la experiencia que modifican la percepción, sugieren ámbitos a la investigación, le dan forma y determinan la interpretación de datos y experiencias de modo tal que se vayan obteniendo los resultados que los mismos modelos profetizan. La naturaleza autorrealizadora y autoprofética de este proceso indica que los modelos se autovalidan, es decir, que sus efectos sobre la percepción y la interpretación se convierten en argumentos en favor de su propia validez, que configuran la percepción de manera congruente consigo mismos. En otras palabras, que todo lo que percibimos tiende a decirnos que nuestros modales y creencias son correctos. Pero el mayor peligro de este efecto reside en el hecho de que el proceso opera principalmente a nivel inconsciente. Estos factores son de especial importancia para el tema que nos ocupa porque todas las psicologías son modelos.

## Las psicologías como modelos

Todas las psicologías se basan en modelos explícitos o implícitos de la naturaleza humana. Del reconocimiento y acentuación de dimensiones específicas de dicha naturaleza surge una psicología específica que tiende a percibir e interpretar todo comportamiento y experiencia de manera selectiva, a partir de esa pers-

pectiva. Por ejemplo, el psicoanálisis y el conductismo tienen puntos de vista muy diferentes sobre la determinación del comportamiento. Para el psicoanalista los determinantes que importan son las fuerzas intrapsíquicas, mientras que los conductistas insisten en el papel del reforzamiento proveniente del medio.

Como ya hemos visto, cualquier modelo tiende a ser autovalidante; pero en los modelos psicológicos este efecto se magnifica debido a la naturaleza compleja de la determinación del comportamiento. Cualquier comportamiento está superdeterminado, es decir, es resultado o producto final de muchos factores diferentes. E inversamente, cualquier factor particular de motivación tiende a intervenir en la determinación de la mayoría o de todos los comportamientos. Esto es, lo más probable es que cualquiera que ande en busca de una motivación determinada, la encuentre. Por ejemplo, tanto el analista freudiano que busca como primer motivador la libido sexual como el adleriano que lo busca en la lucha por la superioridad o el conductista que persigue los reforzadores ambientales, tendrán muy probablemente éxito en su búsqueda.

Los problemas se plantean, sin embargo, cuando clínicos e investigadores dan por supuesto que el hallazgo del motivador o factor postulado fundamenta exclusivamente el modelo particular que ellos defienden. Tales supuestos ignoran la complejidad superdeterminada del comportamiento y su riqueza y pierden así de vista las interpretaciones y modelos alternativos. Además, los fenómenos que se encuentran fuera del alcance del modelo tenderán a ser excluidos de toda consideración o malinterpretados. Por ejemplo, como el psicoanálisis no contempla la posibilidad de estados de conciencia trascendentes, ha tendido a interpretarlos desde su propio punto de vista como regresiones patológicas del ego de proporciones casi psicóticas. De tal modo, las experiencias místicas han sido interpretadas como «regresiones neuróticas a la unión con el pecho»,<sup>1</sup> los estados extáticos como «neurosis narcisistas»<sup>2</sup> y la iluminación se explica fácilmente como una regresión a etapas intrauterinas.<sup>3</sup>

Por lo común se ha considerado que entre los diferentes mo-

## *Más allá del Ego*

delos psicológicos hay un antagonismo necesario, y han sido muy acaloradas las discusiones entre los proponentes de diversos modelos, sosteniendo cada uno que su camino era el único posible. Sin embargo, un enfoque más amplio lleva a pensar que por lo ménos algunos modelos pueden ser complementarios, y cabe esperar que una actitud lo bastante amplia y libre de prejuicios pueda abarcar e integrar muchos de los modelos principales.

Por lo tanto no es necesario que el modelo transpersonal tenga que reemplazar ni poner en tela de juicio la validez de los anteriores, sino más bien que los sitúe en el marco de un contexto expandido de la naturaleza humana. Por ejemplo, dado que la psicología transpersonal reconoce una amplia organización jerárquica de los motivos, incluso de los comúnmente reconocidos, como las pulsiones sexuales y la lucha por la superioridad, se puede considerar que el modelo freudiano o el adleriano son adecuados para niveles específicos de la jerarquía sin motivos. De modo similar, gran parte del caudal de conocimientos psicodinámicos sobre las defensas persiste a pesar de que se reconozca que las defensas sólo pueden existir en conjunción con estados específicos del ego. Más bien ahora se puede ver que las formulaciones psicodinámicas son menos universales y más apropiadas a estados específicos. Sin dejar de tener esto presente, podemos pasar revista ahora a la evolución de los principales modelos psicológicos de Occidente.

## La evolución de la psicología occidental y el surgimiento de la perspectiva transpersonal

La psicología transpersonal apareció en los años sesenta como resultado de haberse advertido que los principales modelos anteriores, las tres fuerzas mayores de la psicología occidental —el conductismo, el psicoanálisis y la psicología humanista— se habían mostrado limitadas en su reconocimiento de unas posibilidades de desarrollo psicológico más elevadas. Un número creciente de profesionales de la salud mental sentía que tanto el

conductismo como el psicoanálisis estaban limitados por el hecho de provenir, principalmente, de estudios de psicopatología, por el intento de generalizar a partir de sistemas simples hacia los más complejos, por adoptar un enfoque reduccionista de la naturaleza humana y no hacer caso de ciertos sectores, preocupaciones y datos de importancia para un estudio cabal de aquella, como pueden ser los valores, la voluntad, la conciencia y la búsqueda de autorrealización y de autotranscendencia. Se sentía también que este descuido iba, en ocasiones, acompañado de interpretaciones inadecuadamente reduccionistas y «patologizantes».

De hecho, el enfoque psicoanalítico imposibilitaba eficazmente la consideración o detección de cualquier comportamiento orientado hacia la salud o motivado por ella, salvo en la medida en que tal comportamiento representaba una defensa —o en el mejor de los casos, un compromiso— frente a fuerzas destructivas básicas. De tal modo, a las motivaciones y comportamientos orientados hacia la autorrealización y la autotranscendencia, e incluso a la posibilidad de alcanzar tales objetivos, no se les podía conceder validez por más que las psicologías no occidentales contuvieran detalladas descripciones de los mismos. De modo similar, tales modelos sólo daban cabida a psicoterapias que tuvieran por objetivo esencial la adaptación y no incluían trabajo alguno en los niveles de autorrealización o autotranscendencia. Como señaló Gordon Allport, «sobre la psicología de la liberación no tenemos nada».<sup>4</sup> De hecho, en las obras completas de Freud se encuentran más de cuatrocientas referencias a la neurosis y ninguna a la salud. Se argumentaba, pues, que si bien los modelos conductista y psicoanalítico hacían contribuciones importantes, de ellos resultaban también ciertas limitaciones para la psicología y para nuestros conceptos sobre la naturaleza humana.

A comienzos de la década de los sesenta, en respuesta a estas preocupaciones apareció la psicología humanista. Se concentró principalmente en las dimensiones peculiares de lo humano y en particular en los aspectos asociados con la salud, más que con la patología. Por ejemplo, los psicólogos humanistas iniciaron estudios sobre la autorrealización y sobre los individuos que más



## *Más allá del Ego*

parecían haber madurado en estas dimensiones. Su interés por la persona entera procuraba evitar los enfoques parcializados, que reducían la experiencia humana a términos mecanicistas y perdían al mismo tiempo la esencia de la humanidad y de la experiencia. Los modelos humanistas reconocían el impulso hacia la autorrealización y estudiaron las maneras en que se podía fomentar este impulso en individuos, grupos y organizaciones. De ello emergió el llamado movimiento de potencial humano, con su interés por actualizar las recién reconocidas potencialidades de evolución y bienestar. Muchas ideas humanistas se incorporaron a las vanguardias en evolución de una contracultura de magnitud considerable y consiguieron amplia aceptación popular.

A medida que se disponía de más datos sobre los hasta entonces insospechados alcances del bienestar, se empezó a notar aún más la ausencia de guías y referencias en la psicología occidental tradicional. Es más, el modelo humanista como tal empezó a mostrar brechas e incluso el concepto de autorrealización se demostró incapaz de abarcar los recién reconocidos alcances de la experiencia.

Hacia el final de su vida, Abraham Maslow, uno de los principales precursores de la psicología humanista, llamó la atención sobre posibilidades que iban más allá de la autorrealización y en las cuales el individuo trasciende los límites habituales de la identidad y la experiencia. En 1968 expresó: «Considero que la psicología humanista, la psicología de la tercera fuerza, es un movimiento de transición, una preparación para una cuarta psicología, “superior” a ella, transpersonal, transhumana, centrada en el cosmos más que en las necesidades y los intereses humanos, una psicología que irá más allá de la condición humana, de la identidad, de la autorrealización y cosas semejantes».<sup>5</sup>

Así pues, el modelo humanista también reveló sus limitaciones en cuanto a abarcar el abanico cada vez más amplio de la experiencia y las potencialidades humanas reconocidas. Se ha de señalar que este reconocimiento de las limitaciones de los modelos representa una fase necesaria y deseable en la evolución de los mismos, que implica el reconocimiento continuado de los

límites y los prejuicios de los modelos en vigor y su sustitución por otros más amplios. El modelo de ayer llega a ser un componente del de hoy, lo que era contexto se convierte en contenido y lo que era la totalidad del conjunto se convierte en un elemento o subconjunto de un conjunto más amplio. Además el nuevo modelo no lo abarca todo, pero se espera que sea una pintura más detallada y amplia de la realidad que se propone describir. Lamentablemente, con el tiempo llegamos, por lo común, a creer en nuestros propios modelos en vez de recordar que no son más que mapas aproximados; y al apegarnos a ellos y resistirnos a reemplazarlos, demoramos el proceso evolutivo.

Es decir que el modelo transpersonal que presentamos en este libro integra dimensiones que trascienden los puntos de vista habituales del conductismo, el psicoanálisis y la psicología humanista. Sin embargo, este modelo transpersonal no es «la Verdad», sino solamente una pintura, más amplia aunque todavía necesariamente limitada, de la cual cabe presumir que, a su vez, será reemplazada por modelos aún más amplios.

## Factores facilitantes del surgimiento de la psicología transpersonal

Además del deseo de complementar y ampliar los modelos psicológicos existentes, varios otros factores facilitaron la aparición de la psicología transpersonal. Algunos de ellos se dieron dentro de la cultura en cuanto tal. El reconocimiento inicial de la inadecuación del sueño materialista llevó a algunas personas a iniciar la búsqueda interior de la fuente de satisfacción que no habían podido proporcionar los esfuerzos externos. Este cambio se concretó en el movimiento de potencial humano, que animó a los profesionales de la salud mental a una reevaluación de sus conceptos de salud y de motivación.

El empleo difundido de las sustancias psicodélicas y de técnicas de alteración de la conciencia como la meditación también tuvo un influjo poderoso. De pronto grandes cantidades de per-

## *Más allá del Ego*

sonas se encontraron con vivencias extraordinariamente intensas de diversos estados de conciencia totalmente externos al ámbito del vivir cotidiano o a cualquier cosa que hasta entonces hubiera reconocido la psicología occidental. Para algunos, estas vivencias incluían experiencias trascendentales que históricamente sólo se habían dado como acontecimientos espontáneos, excepcionales y de corta duración o —más raras veces aún— como un cambio gradual de la conciencia en individuos que dedicaban una parte importante de su vida a prácticas contemplativas, meditativas o religiosas. Repentinamente, lo que durante siglos les había parecido a los occidentales místico, arcano, disparatado o incluso inexistente, asumía una realidad abrumadora y en ocasiones se convertía en elemento central de la vida de una apreciable minoría.

Muchos de esos individuos se vieron poco menos que forzados a comprender la posible validez e importancia de ciertas psicologías y religiones no occidentales. A medida que se enriquecía la comprensión teórica de los estados alterados de conciencia, se fue reconociendo gradualmente que estas tradiciones representaban tecnologías diseñadas para la inducción de estados superiores de conciencia. Poco a poco se fue comprendiendo que la capacidad para los estados trascendentes, que se podían interpretar desde un punto de vista tanto religioso como psicológico, a elección, y para las profundas visiones interiores del sí mismo y de la propia relación con el mundo que los acompañaban, era una posibilidad latente en todos nosotros.

Para algunos individuos la posibilidad de alcanzar de manera perdurable un estado de ser tal como el que se vislumbra en momentos de meditación profunda o se encuentra en las descripciones de diversas disciplinas no occidentales, ofrecía un atractivo tremendo. Y como precisamente ese tipo de estado perdurable era la meta de las disciplinas no occidentales que trabajan con la conciencia, los candidatos más inverosímiles se iniciaron, en número cada vez mayor, en tales prácticas. Muchos de ellos, que apenas unos años antes habrían ridiculizado la idea, se vieron finalmente sentados en meditación, practicando el yoga o estudiando

textos que hasta entonces habían estado reservados a los místicos orientales o a algún ocasional intelectual de Occidente, filósofo o estudioso de las religiones. La cantidad de gente que participa en esas prácticas sigue aumentando y solamente en los Estados Unidos se cuentan por millones.

Los que no han tenido tales experiencias reaccionan a veces con perplejidad, preocupación o valoraciones negativas. Hablar de estados alterados de conciencia, de unidad mística, profunda visión interior de la naturaleza del ser, expansión de la identidad más allá del ego y de la personalidad, poco sentido puede tener para quien no haya tenido una experiencia similar. Nuestra reacción ha sido dejar de lado estas experiencias, considerándolas como tonterías en el mejor de los casos o, en el peor, como expresiones de psicopatología. He aquí un ejemplo clásico de la dificultad de describir los estados alterados para quienes no tienen experiencia de ellos. La comunicación entre estados de conciencia diferentes es una tarea compleja, limitada por varios factores. A menos que se tengan en cuenta tales limitaciones, la reacción ingenua ante tales informes es dejarlos de lado como algo disparatado o patológico.<sup>6</sup>

La investigación empírica ha fundamentado y legitimado gradualmente ciertas afirmaciones referentes a fenómenos dependientes de tales estados y relacionados con ellos. Hay estudios, realizados tanto sobre animales como sobre seres humanos, que han validado el concepto de estados alterados de conciencia y las propiedades peculiares del aprendizaje y de la comunicación que los acompañan.

La biorretroalimentación ha demostrado la posibilidad de control voluntario de funciones del sistema nervioso y del cuerpo que durante mucho tiempo han sido consideradas automáticas, tales como el ritmo cardíaco, la presión sanguínea, la actividad gastrointestinal y la secreción hormonal. Lo interesante es que los yoguis venían sosteniendo durante siglos que eran capaces de hacer precisamente eso, pero sus afirmaciones habían sido descartadas como imposibles por los científicos occidentales, cuyas teorías, como su experiencia personal, rechazaban esa posibili-

## *Más allá del Ego*

dad. He aquí un ejemplo interesante de un tema recurrente: las pretensiones de tener capacidades que van más allá de nuestros límites actualmente reconocidos tienden a ser descartadas como engañosas.

También los estudios sobre la meditación sostienen el nuevo punto de vista. Aunque se encuentra aún en las primeras etapas, la investigación apoya las antiguas afirmaciones de que la meditación puede favorecer el desarrollo psicológico, modificar los procesos fisiológicos, entre ellos los cerebrales, e inducir una serie de estados alterados.<sup>7</sup>

Todos estos factores han conducido a un renovado interés por la investigación empírica de la conciencia. Se trata de una actitud relativamente reciente de la psicología occidental, porque si bien William James echó los cimientos de una psicología de la conciencia a principios de siglo, a ello siguió un período de unos cincuenta años durante los cuales la psicología occidental rehuyó todo lo que se pareciese a introspección, en un esfuerzo por conseguir que se la reconociera como una de las ciencias sólidas y objetivas. Desde una perspectiva contemporánea, «la psicología es principalmente la ciencia de la conciencia. Sus investigadores se ocupan directamente de la conciencia cuando es posible, e indirectamente, mediante el estudio de la fisiología y del comportamiento, cuando es necesario».<sup>8</sup> En los últimos años parece estar produciéndose un cambio hacia una posición más equilibrada, que reconozca al mismo tiempo la importancia de la conciencia y las dificultades que encuentra la ciencia moderna para su investigación directa.

Otro ámbito del cual provienen elementos de apoyo al nuevo punto de vista es, aunque parezca extraño, el de la física moderna. En años recientes la imagen del mundo que nos presentan los físicos ha sufrido un cambio radical y de implicaciones tan vastas como para conmovir los cimientos mismos de la ciencia. Pues la realidad revelada, especialmente en el nivel subatómico, es tan paradójica que desafía toda descripción en términos y teorías tradicionales y pone en cuestión algunos de los supuestos fundamentales de la ciencia y la filosofía de Occidente. Las des-

cripciones tradicionales se basaban en gran parte en conceptos filosóficos griegos y se describía el universo como atomista, divisible, estático y no-relativista. Estas descripciones necesitan ahora el suplemento de modelos que reconocen una realidad holista, indivisible, interconectada, dinámica y relativista, que no sólo es inseparable de la conciencia del observador, sino que además es función de esta.<sup>9</sup>

Aunque estos hallazgos no se adecúen en absoluto a nuestras imágenes habituales de la realidad, tienen un parecido sorprendente con las descripciones que repetidas veces, a lo largo de los siglos y de las culturas, han formulado los practicantes avanzados de las disciplinas de la conciencia. Es más, los propios físicos han sugerido que algunos descubrimientos pueden ser considerados como redescubrimiento de una antigua sabiduría.

Las ideas generales sobre el entendimiento humano [...] que se ejemplifican en los descubrimientos de la física atómica, no son de naturaleza tal que resulten totalmente no familiares, inauditas o nuevas. Incluso en nuestra cultura tienen su historia, y en el pensamiento budista e hindú ocupan un lugar más considerable y central. Lo que encontraremos es una ejemplificación, un estímulo y un refinamiento de la antigua sabiduría.

OPPENHEIMER<sup>10</sup>

En busca de un paralelismo con la lección de la teoría atómica [debemos volvernos] hacia el tipo de problemas epistemológicos con que ya se vieron enfrentados pensadores como Buda y Lao Tse cuando trataban de armonizar nuestra posición como espectadores y actores en el gran drama de la existencia.

BOHR<sup>11</sup>

A veces es difícil decidir si las descripciones de esta realidad han sido tomadas de textos de física o de escritos sobre las disciplinas de la conciencia. Compárese, por ejemplo, la descripción del espacio-tiempo que da el maestro budista Suzuki con la que ofreció por primera vez en el campo de la física, en 1908, Hermann Minkowski:

## Más allá del Ego

Al mirar a nuestro alrededor percibimos que [...] cada objeto se relaciona con cada uno de los demás [...] no sólo espacial, sino temporalmente [...] Como hecho de la experiencia pura, no hay espacio sin tiempo ni tiempo sin espacio; ambos se interpenetran.

SUZUKI<sup>12</sup>

La visión del espacio y del tiempo que me interesa presentar ha brotado en el terreno de la física experimental y en ello reside su fuerza. Es una visión radical. En lo sucesivo, el espacio solo y el tiempo solo están sentenciados a disolverse en meras sombras, y sólo alguna forma de unión entre los dos mantendrá una realidad independiente.

MINKOWSKI<sup>13</sup>

En los niveles más fundamentales y sensibles de la ciencia moderna la imagen de la realidad que va surgiendo se asemeja a la imagen fundamental que nos revelan las disciplinas de la conciencia<sup>14</sup>.

Esto no quiere decir que las dos disciplinas describan los mismos fenómenos ni que hayan llegado a una convergencia. Sin embargo, lo que se ve es que hay una vanguardia de la ciencia moderna que apunta a una visión subyacente de la realidad que en cierto modo establece un paralelo con la realidad que las disciplinas de la conciencia dicen vislumbrar cuando se superan nuestras acostumbradas deformaciones de percepción. La psicología transpersonal se interesa por el estudio de la naturaleza de tales deformaciones y la naturaleza del sí mismo y de la realidad, tal como se revela al superarlas.

## Notas

1. Byrom, T., *The dhammapada: The saying of the buddha*, Nueva York, Vintage, 1976.

2. Lewin, B., *The psychoanalysis of elation*, Nueva York, «Psychoanalytic Quarterly», 1961.

3. Alexander, F., en O. Strunk, *The psychology of religion*, Nueva York, Abingdon, 1959, p. 59.

## Introducción

4. Allport, G., en H. Smith, *Forgotten truth: The primordial tradition*, Nueva York, Harper & Row, 1976.
5. Maslow, A. H., *El hombre autorrealizado*, Ed. Kairós, Barcelona 1973.
6. Tart, C., «Estados de conciencia y ciencia de los estados específicos», en este volumen.
7. Walsh, R., «Evolución y estado de los estudios sobre la meditación», en este volumen.
8. Ornstein, R., *The psychology of consciousness*, San Francisco, Freeman, 1972.
9. Capra, F., «Física moderna y misticismo oriental», en este volumen.
10. Oppenheimer, J. R., *Science and the common understanding*, Nueva York, Oxford University Press, 1954, pp. 8-9.
11. Bohr, N., *Atomic physics and human knowledge*, Nueva York, John Wiley, 1958, p. 20.
12. Suzuki, D. T., Prefacio a B. L. Suzuki, *Mahayana buddhism*, Londres, Allen and Unwin, 1959, p. 33.
13. Minkowski, H., citado en A. Einstein, *The principle of relativity*, Nueva York, Dover, 1923, p. 75.
14. Walsh, R., «La posible aparición de paralelos interdisciplinarios», en este volumen.



# **1. UNA VISIÓN MÁS AMPLIA: LA SUSTITUCIÓN DE LOS VIEJOS PARADIGMAS**

*La proyección es la base de la percepción. El mundo que ves es lo que tú has puesto en él y nada más. [...] Es el testimonio de tu estado mental, la imagen exterior de un estado interior. Tal como un hombre piensa, así percibe. Por lo tanto, no intentes cambiar el mundo; opta por cambiar tu manera de pensar en el mundo.*

ANÓNIMO<sup>1</sup>

Todo punto de vista depende de ciertos supuestos referentes a la naturaleza de la realidad. Si se reconoce así, los supuestos funcionan como hipótesis; si se olvida, funcionan como creencias. Los conjuntos de hipótesis forman los modelos o teorías y los conjuntos de teorías constituyen los paradigmas.

Un paradigma es una especie de teoría general de un alcance tal que puede abarcar la mayor parte de los fenómenos conocidos en su campo o proporcionar un contexto para ellos.<sup>2</sup> Por ejemplo, la teoría de que los planetas giran alrededor del Sol es ejemplo de un paradigma que orienta a la astronomía. Se da por supuesto que cualquier teoría o paradigma científico es continuamente susceptible de ser modificado o incluso refutado. Sin embargo, cuando las teorías son eficaces se tiende, finalmente, a darlas por sentadas. Entonces, estos «paradigmas normativos»<sup>1</sup> se convierten en marcos de referencia y filtros conceptuales que condicionan la manera «natural y sensata» de ver las cosas. Por ejemplo, antes de la revolución copernicana la idea de que el Sol se movía alrededor de la Tierra no se cuestionaba, sino que se consideraba más un hecho que una teoría o interpretación. De manera similar, en la actualidad tendemos a olvidar que el para-

digma moderno según el cual los planetas giran alrededor del Sol tampoco pasa de ser una teoría o interpretación.

Una vez que un paradigma llega a ser algo implícito, adquiere un poder tremendo, aunque no reconocido, sobre sus partidarios, que se convierten en creyentes.<sup>4</sup> En psicología esto se conoce como un vínculo S-R (*stimulus-response*: estímulo-respuesta), un estado en el cual el investigador es incapaz de admitir ninguna otra teoría que la suya, porque le parece obvio que sólo de esta manera pueden ser las cosas.<sup>5</sup> Es un estado al que se llama «fijación paradigmática».<sup>6</sup>

Por consiguiente, la introducción de un paradigma nuevo puede ser extraordinariamente difícil y dar lugar a lo que Kuhn llama un choque de paradigmas.<sup>7</sup> En los choques de paradigmas, el antagonismo y la mala comunicación entre las facciones es cosa común y permite entender que hasta los mayores innovadores científicos hayan sido con frecuencia ignorados inicialmente.

Si quienes participan en la comunicación no llegan a darse cuenta de que están usando estructuras de razonamiento diferentes, sino que se percatan únicamente de sus dificultades comunicativas, cada parte tiende a percibir dichas dificultades como algo que se origina en la falta de lógica o de inteligencia de las otras partes, o incluso en su mala fe y falta de sinceridad. También es posible que se hagan la ilusión de entenderse sin tener conciencia alguna de su falta de entendimiento recíproco.<sup>8</sup>

Un paradigma puede ser considerado, por ende, como un contenedor o contexto para determinadas formas de conocimiento e investigación, con lo cual excluye, inevitablemente, otras especies de información. Tal como sucede con cualquier teoría o modelo, los paradigmas configuran la percepción, la indagación y la interpretación de maneras que son autovalidantes.<sup>9</sup> Es decir que cualquier paradigma fundamenta la validez de sus propios supuestos. Todo lo que esté más allá de su alcance tenderá a ser considerado, igualmente, a partir de su perspectiva, y por ende a ser deformado o falseado. De tal manera los paradigmas, y en realidad todos los modelos, desempeñan funciones de organización útiles y neces-

rias, pero cuando se olvida que son de naturaleza hipotética actúan como filtros de percepción deformantes. (Véase el análisis de los modelos en la introducción.)

Los miembros de un grupo tienden a compartir supuestos comunes tanto porque estos atraen a personas de mentalidades semejantes como porque proporcionan un poderoso reforzamiento selectivo a sus supuestos preferidos. Por lo común se desapueba cualquier intento de poner en tela de juicio tales supuestos o, en el mejor de los casos, se desconoce. Por consiguiente, los supuestos funcionan como creencias que determinan qué tendrá acceso a la conciencia y qué seguirá siendo inconsciente, con lo que determinan, por ende, la realidad cultural.<sup>10</sup> Es extraordinariamente difícil ver a través del propio sistema cultural de creencias, pero esta capacidad se puede cultivar mediante el contacto con otras culturas y otras creencias.

La psicología transpersonal representa un cambio de paradigma en la psicología occidental, cambio resultante, en parte, del contacto con creencias transculturales referentes a la naturaleza de la conciencia y de la realidad. Los paradigmas que han servido de guía a la psicología occidental no apoyaban la investigación del extremo bienestar psicológico ni de los estados superiores de conciencia. En los paradigmas no occidentales los investigadores han hallado enfoques muy complejos, pero radicalmente diferentes, de la naturaleza humana y de su potencialidad psicológica. Una vez reconocidas las limitaciones culturales de los paradigmas tradicionales de Occidente, quedaba abierto el camino para una expansión de la teoría psicológica. Desde luego, los enfoques no occidentales de la realidad y de la naturaleza humana no están exentos de limitaciones análogas, pero actualmente se tiene la esperanza de poder crear paradigmas nuevos capaces de admitir la visión del mundo tanto de Oriente como de Occidente y, en última instancia, de trascenderlas a ambas.

De momento nos limitaremos a mencionar algunas de las principales dimensiones con la esperanza de dar idea de algunos de los cambios que actualmente se proponen. En los artículos que integran este capítulo se encontrarán informes más detallados.

En Occidente se sostiene que el principal constituyente de la realidad es la materia. La conciencia se ve como un producto, e incluso como un epifenómeno, de los procesos materiales, especialmente de los procesos cerebrales. En Oriente, sin embargo, se sostiene el punto de vista opuesto. Se considera que lo principal y originario es la conciencia, y la materia un producto de esta; por ende, se asigna menos importancia al mundo material. Un punto de vista que actualmente va cobrando forma es el que sostiene que ninguna de las dos tiene primacía, sino que más bien cada una es expresión de una realidad de orden superior y que son mutuamente interdependientes.<sup>11</sup>

El paradigma tradicional con que Occidente ha estudiado la naturaleza del universo material lo ha contemplado con visión reduccionista y atomista. Es decir que se ha buscado la naturaleza fundamental de la materia descomponiéndola en las partes que la componen y dando por supuesto que estas partes existen como entidades separadas y aisladas. Sin embargo, en la actualidad la física cuántica va revelándonos un cuadro que en muchos sentidos se asemeja estrechamente a las milenarias descripciones que heredamos de Oriente y a las de una realidad holista, interconectada e indivisible.<sup>12</sup>

De hecho, y reiterando que «la verdad es más extraña que la ficción», las pruebas más recientes hacen pensar no solamente que cada parte del universo está conectada con las demás, sino que cada parte del universo, e incluso el universo entero, está contenido en cada una de las otras partes.<sup>13</sup>

Durante mucho tiempo la psicología occidental ha considerado el estado de vigilia ordinario como el estado de conciencia óptimo. Sin embargo, hay otras psicologías que sostienen la existencia de estados «superiores» más adaptativos y afirman que la gama de estados potencialmente alcanzables es mucho más amplia de lo que habitualmente se admite. Los modelos psicológicos tradicionales de Occidente no pueden dar cabida a tales afirmaciones, ya que el supuesto de que «lo habitual es lo mejor» las excluyó automáticamente de toda consideración posible. Por eso está en marcha un cambio en busca de modelos nuevos.

Lo más probable es que tales cambios continúen a medida que se vaya disponiendo de nuevos datos provenientes tanto de las tradiciones no occidentales como de la ciencia moderna. Como observa Grof:

Los paradigmas tradicionales no han sido capaces de hallar explicación ni de dar cabida a gran cantidad de observaciones que invitan a la reflexión, provenientes de muchas fuentes independientes. Estos datos, en su totalidad [...] indican la necesidad urgente de una revisión drástica de nuestros conceptos fundamentales de la naturaleza humana y de la naturaleza de la realidad.<sup>11</sup>

Las dimensiones específicas de estos paradigmas y las fuerzas sociales e intelectuales que los crearon son el tema de los artículos que integran este capítulo. En su trabajo «Enfoques de la psicología, la realidad y el estudio de la conciencia», Daniel Goleman señala que los grupos filtran y estructuran las creencias y el conocimiento para crear una realidad compartida. En Oriente, los primeros grupos de investigadores han consignado ámbitos de la manifestación psicológica que parecen trascender con mucho todo lo que se reconoce como posible en Occidente, en tanto que los científicos de nuestro mundo han cartografiado con todo lujo de detalles ciertos dominios de la psicopatología. Sin embargo, hay también —según nos aseguran quienes se especializan en ambos sistemas— áreas que se superponen.

En «Colisión de paradigmas», Walsh, Elgin, Vaughan y Wilber examinan los intentos de evaluar y comparar las disciplinas de la conciencia con las ciencias de la conducta de Occidente. Es frecuente, en las evaluaciones de las disciplinas de la conciencia realizadas hasta hace algún tiempo, que se llegue a la conclusión de que quienes las practican padecen diversas formas de psicopatología, e incluso de psicosis. «Colisión de paradigmas» señala, sin embargo, que estas evaluaciones se resienten de varios errores metodológicos, conceptuales, experimentales y paradigmáticos. Al no darse cuenta de la posibilidad de que los dos sistemas representen diferentes paradigmas, han caído en la equivocación de examinar el modelo oriental desde el interior mismo del occidental,

un proceso en virtud del cual las malas interpretaciones son seguras. Los científicos occidentales sólo podrán evitar interpretaciones tan patologizantes si empiezan por tomar conciencia de sus propios supuestos paradigmáticos y tenerlos en cuenta.

Al preguntarse «¿Qué es una persona?», Walsh y Vaughan intentan esclarecer las principales dimensiones de un modelo transpersonal de la naturaleza humana. Mediante un examen de las dimensiones de la conciencia, el condicionamiento, la personalidad y la identidad, señalan los supuestos transpersonales comunes referentes a la naturaleza psicológica de la humanidad y los comparan con los supuestos tradicionales en Occidente y en Oriente.

En «Física moderna y misticismo oriental», Fritjof Capra establece más detalladamente los paralelos entre la imagen de la realidad que nos ofrece la física moderna y la de los místicos orientales. Sugiere que la visión interior del místico y la experimentación científica pueden aportar formas de visión complementarias, esenciales ambas para un cuadro total de la realidad.

## Notas

1. Anónimo, *A course in miracles*, Nueva York, Foundation for Inner Peace, 1975.
2. Kuhn, T. S., *The structure of scientific revolutions*, (2.<sup>a</sup> ed.), Chicago University of Chicago Press, 1970.
3. Wilson, T., «Normative and interpretive paradigms in sociology», en J. Douglas (ed.), *Understanding everyday life*, Chicago, Aldine, 1970, pp. 57-59.
4. Tart, C., (ed.), *Transpersonal, psychologies*, Nueva York, Harper & Row, 1975.
5. Rychlak, J. F., *A philosophy of science for personality theory*, Boston, Houghton Mifflin, 1968.
6. Scriven, M., «Psychology without a paradigm», en L. Berger (ed.), *Clinical cognitive psychology*, Englewood Cliffs, N. J., Prentice Hall, 1969.
7. Kuhn, T. S., *op. cit.*
8. Maruyana, M., «Paradigms and communication», *Technol. Forecasting Soc. Change*, n.º 6, 1974, p. 3.
9. Allport, G. W., *Personality: A psychological interpretation*, Nueva York, Holt, 1937; Bandura, A., «The selfsystem in reciprocal determination», *Amer. Psychol.*, n.º 33, 1978, pp. 344-357.

## *Sustitución de paradigmas*

10. Fromm, E., Suzuki, D. T. y DeMartino, R., *Zen Buddhism and psychoanalysis*, Nueva York, Harper & Row, 1970.

11. Bohm, D., «An interview with David Bohm», *ReVision*, n.º 1, 1979, p. 10; Elgin, D., *Voluntary simplicity*, Nueva York, William Morrow, en prensa; d'Espagnat, B., *Conceptual Foundations of Quantum mechanics*, W. A. Benjamin, 1976.

12. d'Espagnat, B., *op. cit.*; y, del mismo autor, «The quantum theory and reality», *Scientific American*, n.º 241, 1979, pp. 158-181.

13. Beynam, L., «The emergent paradigm in science», *ReVision*, n.º 1, 1978, pp. 56-72.

14. Grof, S., «Modern Consciousness research and the quest for the new paradigm», *ReVision*, n.º 2, 1979, pp. 41-52.



# ENFOQUES DE LA PSICOLOGÍA, LA REALIDAD Y EL ESTUDIO DE LA CONCIENCIA

Daniel Goleman

En su sociología del conocimiento, Mannheim (1936) describe la forma en que la realidad queda [...] configurada por el tono estructurado y el *ethos* de la sociedad. Los grupos humanos construyen una realidad acorde con innumerables supuestos implícitos; Whorf (1964) muestra de qué manera operan en el lenguaje los supuestos que configuran la realidad. Cada lenguaje ofrece una serie arbitraria de categorías y de reglas sintácticas para la interrelación de tales categorías, y al hacerlo segmenta artificialmente y de manera que le es peculiar la difusión y el fluir continuos de la existencia. Dentro del contexto más amplio de la cultura, la ciencia sigue codificando y organizando las experiencias. [...] Como el sistema nervioso central y como cualquier cultura, también la ciencia está enfocada hacia algunos aspectos de la realidad, mientras que para otros está desenfocada. Dentro de la ciencia en general, cada rama y cada especialidad representan una mayor precisión de enfoque y cada una es hasta cierto punto una subcultura contenida en sí misma, con su propio lenguaje y su especial visión del mundo.

Kuhn (1970) describe el elemento de arbitrariedad implícito en la historia natural de las escuelas científicas y en la forma en que estas llegan a ver el mundo y a practicar, dentro de él, la ciencia. Supuestos tales como la naturaleza de las entidades fundamentales que componen el universo, la interacción de dichas entidades

con los sentidos y las cuestiones que legítimamente se pueden plantear, así como las técnicas que se emplean para buscarles respuesta, llegan a constituirse en la base de la iniciación educativa en un campo de actividades de investigación, y lo mismo sucede con las categorías conceptuales que proporciona la educación profesional, en las cuales, posteriormente, el hombre de ciencia intenta dividir a la naturaleza. El supuesto subyacente en lo que Kuhn llama la «ciencia normal» es que la comunidad científica sabe cómo es el mundo. Un corolario de tal supuesto es que con frecuencia la ciencia normal suprime las novedades capaces de subvertir sus compromisos básicos. Un ejemplo de semejante supresión, en el terreno de la psicología, es la primera reacción de los círculos médicos vieneses ante los trabajos de Freud; un ejemplo más reciente es el conflicto en el seno de la AAAS (*American Association for the Advancement of Science*: Asociación norteamericana para el progreso de la ciencia) por el reconocimiento de la parapsicología como campo legítimo de la investigación científica. En tanto que la ciencia normal legitima algunas áreas de la investigación, puede también desacreditar a otras.

Kuhn usa el término «paradigma» en un sentido que denota «la totalidad de la constelación de valores, técnicas, etcétera, compartidos por los miembros de una comunidad dada». En este sentido —como un conjunto de construcciones compartidas— un paradigma científico pertenece al mismo orden que otras cosmovisiones compartidas comunitariamente, como puede serlo el budismo. Los medios por los cuales se perpetúan y transmiten los paradigmas son afines al proceso de socialización tal como se da en cualquier realidad grupal específica. La formación profesional es una socialización secundaria en virtud de la cual el científico en ciernes entra en posesión del paradigma específico de su papel.

Esta socialización en el seno de un paradigma no se limita en modo alguno a la ciencia, sino que es igualmente válida tanto para el lama novicio como para el científico en ciernes: ambos adquieren las reglas implícitas de sus respectivas funciones, juegos y cosmologías, junto con su entrenamiento formal. Tanto el científico como el lama entran con funciones específicas, socialmente

diferenciados, en un subuniverso de significado que es esotérico en relación con la masa del conocimiento común y del cual es portadora una comunidad determinada. Y en ambos contextos culturales, la función de la tradición cultural en que se entra es abarcar y organizar la realidad para el lego.

Hasta cierto punto, la teoría psicológica queda configurada por la autobiografía, por la historia personal de los teóricos, que influye directamente sobre la forma en que estos expresan y matizan la teoría. Freud, por ejemplo, en su introducción a *El malestar en la cultura*, cuenta que recibió una carta del poeta Romain Rolland, que había llegado a ser discípulo del gran santón indio Sri Ramakrishna. Rolland describía un sentimiento de algo «sin límites ni ataduras» que él consideraba como «la base fisiológica de gran parte de la sabiduría del misticismo». Freud lo llamó «sentimiento oceánico» y, admitiendo su perplejidad y la imposibilidad en que se hallaba de descubrir en sí mismo tal sentimiento oceánico, pasó a reinterpretar de manera acorde con su propia visión del mundo este hecho de la experiencia vivencial, postulando como origen del mismo la sensación de desvalimiento infantil que él veía como fuente del sentimiento religioso. Al proceder así, Freud aplicaba explícitamente un patrón de comprensión extraído por él de una experiencia de orden diferente de la que describía Rolland, pero que parece haber hecho los datos más fáciles de manejar para el propio Freud.

Los intentos de consolidar una visión amplia y sistemática del comportamiento humano no nacieron en modo alguno con la psicología occidental contemporánea. Nuestra psicología formal, como tal, cuenta menos de cien años y representa por ende una versión reciente de un empeño tan antiguo, probablemente, como la historia humana. Además es el producto de la cultura, la sociedad y la historia intelectual de Europa y América, y como tal no es más que una (aunque para nosotros sea, con mucho, la más familiar y la más cómoda) de las innumerables «psicologías» que se han formulado como parte implícita o explícita del edificio de la realidad en todas las culturas, presentes y pasadas. Si hemos de llegar a la comprensión más cabal posible de la psicología humana,

habremos de decidirnos a tomar esos otros sistemas de psicología no como curiosidades que podemos estudiar desde nuestro propio punto de vista privilegiado, sino como otros lentes posibles a través de los cuales podemos alcanzar visiones del hombre que nuestros propios enfoques psicológicos quizá nos estén oscureciendo. Y si bien es posible que finalmente encontremos que algunos puntos de vista alternativos nada tienen que ver con nuestra propia situación, también podemos descubrir muchos materiales valiosos.

Dorothy Lee (1950) observa que en cada cultura los individuos codifican la experiencia en función de las categorías de su propio sistema lingüístico, y que sólo captan la realidad tal como esta se presenta en el código. Cada cultura delimita y categoriza la experiencia de manera diferente. El antropólogo reconoce que el estudio de un código diferente del nuestro puede conducirnos a captar conceptos y aspectos de la realidad de los cuales quedamos excluidos en virtud de nuestra propia manera de mirar el mundo.

Una de las razones de la importancia de las obras de Carlos Castaneda (1969, 1971, 1972) reside en que el autor comparte con el lector la lucha personal que le supuso desprenderse de su visión occidental estándar de la realidad y de sus presupuestos profesionales como antropólogo para terminar aceptando las enseñanzas de su «informante», el chamán yaqui, sin otro punto de referencia que ellas mismas. Es posible que para alcanzar la sabiduría y la peculiar visión de la conciencia contenidas en las psicologías tradicionales, la psicología contemporánea necesite llegar a una apertura similar. Cada cultura tiene un vocabulario especializado referente a los ámbitos de la existencia que tienen mayor importancia para su propia manera de vivir el mundo. A la luz de esta comprobación es muy interesante que el principal vocabulario técnico para la descripción de la experiencia interior sea, en nuestra propia cultura, una nosología sumamente especializada de los estados psicopatológicos, en tanto que las culturas asiáticas, la India por ejemplo, tienen vocabularios igualmente intrincados para referirse a los estados alterados de conciencia y a las etapas del desarrollo espiritual.

LaBarre (1947) señala que la expresión exterior de las emociones es susceptible de grandes variaciones transculturales y que esto vale incluso para expresiones tales como la risa y el llanto, a las que generalmente se considera biológicamente determinadas. Lo mismo sucede con la experiencia y comunicación de los estados de percatación: la cultura moldea la percatación para que se adecúe a ciertas normas, limita los tipos o categorías de vivencias accesibles al individuo y determina la propiedad o aceptabilidad de un estado de percatación dado o de su comunicación en la situación social.

Nuestra realidad cultural normativa es específica en cuanto a los estados que admite. En la medida en que la «realidad» es una convención validada por consenso, pero arbitraria, un estado alterado de conciencia puede suponer un modo de ser antisocial y rebelde. [...] Este miedo a lo impredecible quizá sea una de las principales fuerzas causantes, en nuestra cultura, de la represión de los medios de inducir estados alterados —como las sustancias psicodélicas— o de la desconfianza, más generalizada, hacia técnicas como la meditación.

El sistema de valores culturales, que ha condicionado la preeminencia del estado de vigilia y la exclusión de los estados alterados (excepción hecha de la embriaguez alcohólica) de la norma cultural, ha demostrado su funcionalidad en lo que se refiere, digamos, [...] al desarrollo económico; pero estos mismos valores han formado en nosotros una cultura relativamente ingenua en lo que se refiere a los estados alterados de conciencia. Otras culturas «primitivas» y tradicionales, aun siendo materialmente menos productivas que la nuestra, son mucho más expertas que nosotros en el conocimiento de los vericuetos de la conciencia. Algunas culturas educan explícitamente a algunos de sus miembros —o a todos ellos— para lograr tales alteraciones, y son muchas las que han desarrollado sus propias técnicas para este fin; por ejemplo, los bosquimanos entran en trance mediante la danza y aprovechan este estado con fines curativos (Katz, 1973); entre los indios yaquis, un «guerrero» reeduca sus hábitos de percepción con el fin de captar mensajes y fuerzas naturales que de ordinario no se

perciben (Castaneda, 1973); los senoi de Malasia aprovechan sistemáticamente el contenido de los sueños con vistas a mantener relaciones interpersonales armoniosas en la vida comunitaria (Stewart, 1969).

Las enseñanzas religiosas orientales contienen teorías psicológicas, de la misma manera que en nuestras psicologías se reflejan cosmologías. Dentro del contexto de sus cosmologías respectivas, estas psicologías tradicionales de Oriente son equiparables a las nuestras en lo que se refiere a una adecuación «empírica» determinada no por los cánones metodológicos de la ciencia empírica, sino más bien como esquemas interpretativos aplicables a los fenómenos de la experiencia de la vida cotidiana. Berger y Luckmann (1967, p. 178) observan:

En la medida en que las teorías psicológicas son elementos de la definición social de la realidad, su capacidad generadora de realidad es de una característica que comparten con otras teorías legítimas. [...] Si una psicología llega a establecerse socialmente (es decir, si llega a ser generalmente reconocida como una interpretación adecuada de la realidad objetiva), tiende a realizarse eficazmente en los fenómenos que pretende interpretar. [...] Las psicologías producen una realidad que, a su vez, sirve como base para su verificación.

[...] El dominio de muchas psicologías tradicionales abarca el territorio familiar de la conciencia normal de vigilia, pero se extiende también a estados de conciencia de los cuales Occidente sólo ha tomado conocimiento recientemente (y cuya existencia quizá siga siendo un misterio para la mayoría de los psicólogos y de los legos occidentales que no han oído hablar de ellos ni los han experimentado). Los modelos de la psicología contemporánea, por ejemplo, excluyen el reconocimiento o la investigación de un modo de ser que constituye la premisa central y el *summum bonum* de virtualmente todos los sistemas psicoespirituales de Oriente. Conocido bajo los nombres de «iluminación», «budeidad», «liberación» o «despertar» y otros semejantes, para este modo de ser no hay, simplemente, un equivalente categorial adecuado en la psicología contemporánea.<sup>1</sup> En cambio, los paradig-

mas de las psicologías tradicionales asiáticas son capaces de abarcar las principales categorías de la psicología contemporánea al mismo tiempo que este otro modo de conciencia.

La rueda de la vida de los tibetanos, por ejemplo, representa pictóricamente seis dominios de la existencia, cada uno de los cuales es una metáfora de un estado psicológico diferente.<sup>2</sup> Uno de estos ámbitos, el de la «bestia estúpida», representa el nivel de comportamiento totalmente condicionado y corresponde al mundo estudiado por el conductismo, donde los principios determinantes de la acción y el pensamiento son el hábito y el mero estímulo-respuesta. Los dominios del infierno representan los estados de agresión y de angustia y son emblemáticos de todo comportamiento basado en la angustia; es el dominio de la psicopatología, tal como lo han diagramado psicólogos contemporáneos como Freud, Sullivan y Laing. El ámbito de *pretas* o los «espíritus hambrientos» corresponde a la necesidad o al apetito insaciable; es lo que Maslow ha caracterizado como «motivación de la deficiencia». El dominio del cielo describe seres de índole divina, que representan el deleite y la gratificación sensual del orden más elevado; en esta categoría quedaría incluida la «experiencia-cumbre», así como muchas de las experiencias que han surgido de la psicología humanista. [...] En guerra con los dioses del dominio celestial aparecen los «dioses celosos», que representan una actitud que no está configurada por la necesidad, sino por la envidia, y que reflejan un estado motivacional de competitividad y de autoexaltación presuntuosas: un estado mental ampliamente estudiado dentro de las ciencias sociales de Occidente, por ejemplo por Veblen y Lorenz. El sexto ámbito es el de los seres humanos y denota la potencialidad de visión y conocimiento de la condición humana; esta visión es muy similar a la formulada en la visión trágica de Freud: que es imposible evitar el sufrimiento.

En su formulación de esta perspectiva, Freud no vio otra forma de salir del sufrimiento que derrotarlo; la psicología budista, que enuncia la misma visión con el nombre de «la primera noble verdad», ofrece una alternativa: alterar los procesos de la conciencia ordinaria y así poner término al sufrimiento. El estado de concien-

cia que trasciende todos los ámbitos ordinarios del ser es el «ámbito del Buda». [...] La budeidad se alcanza transformando la conciencia ordinaria, principalmente mediante la meditación, y es una condición que, una vez alcanzada, se caracteriza por la extinción de todos los estados —por ejemplo, la ansiedad, la necesidad, el orgullo— que caracterizan a los dominios ordinarios de la existencia. [...] La budeidad o condición de Buda es una integración de orden más elevado que cualquiera de las que se puedan pensar dentro del esquema evolutivo de la psicología contemporánea.

Lo más interesante del esquema evolutivo budista es que no sólo amplía el alcance de lo que la visión de la psicología contemporánea considera posible para el hombre, sino que además da detalles de los medios por los cuales puede alcanzarse ese cambio; [...] a saber, por la vía de la meditación (una manipulación especial de la atención) se puede entrar en un estado alterado y mediante un nuevo entrenamiento sistemático de los hábitos de la atención se puede alterar la conciencia como rasgo del ser. Semejante alteración perdurable de la estructura y del proceso de la conciencia ya no es un estado alterado de la conciencia, sino que representa un *rasgo* alterado de la conciencia en que los atributos de un estado alterado de la conciencia quedan asimilados en los estados de conciencia ordinarios.

[...] Aunque las psicologías tradicionales y las contemporáneas puedan superponerse parcialmente —por ejemplo, en su común interés por los procesos de la atención, o en su comprensión de la naturaleza ineludible del sufrimiento humano—, también cada una de ellas explora a fondo territorios y técnicas que la otra ignora o que apenas roza. El pensamiento psicoanalítico, por ejemplo, ha cartografiado aspectos de lo que en Oriente se llamaría *karma* con mucho mayor detalle y complejidad que cualquier escuela de psicología oriental, de la misma manera que estas últimas han llegado a perfeccionar diversas técnicas para alterar voluntariamente la conciencia y para estabilizarse en un rasgo alterado de la conciencia, estableciendo de tal manera una tecnología para el manejo de realidades que trascienden la mente tal y como se la



## *Mas alla del Ego*

considera en la psicología contemporánea o se vive en nuestro estado habitual de conciencia.

En la medida en que la biografía es la progenitora de la psicología, estas diferencias paradigmáticas entre la psicología tradicional de Oriente y la occidental contemporánea reflejan diferentes vivencias del ser-en-el-mundo. El pensamiento psicoanalítico, por ejemplo, concede un lugar prominente al concepto de prueba de realidad, que desde el punto de vista de la relatividad de los estados de conciencia es una prueba de la «realidad» limitada por los estados, pero que no se ocupa de una concepción de los niveles de realidad o estados alterados de conciencia tal como se representan en la rueda de la vida de los tibetanos. La «prueba de realidad» entraña una dicotomía que se expresa por la disyuntiva «o esto, o eso»; el punto de vista tibetano deja margen para enfocar los estados de percatación desde una perspectiva que quedaría mejor expresada como «ambos, y». Lo patológico del enfoque occidental reside en equiparar la «realidad» con el mundo tal como se percibe en estado de vigilia consciente, negando así el acceso a —e incluso la posibilidad de creer en— la realidad tal como se percibe en otros estados de conciencia. La correspondiente patología de Oriente consiste en ver la realidad como totalmente diferente de la conciencia de vigilia, con lo que deja de atender al mundo físico considerándolo ilusorio.

Como sucede generalmente en la evolución de la ciencia, al resolver cualquier aparente conflicto que se dé entre las psicologías de Oriente y Occidente en lo tocante a visión, paradigma o imagen del mundo, es posible que el esfuerzo de integración genere resoluciones que serían formulaciones de un orden superior y capaces de ofrecer una manera de comprender los estados de conciencia y las realidades de ellos dependientes, a la vez más complejas y más sólidamente fundamentadas que cualquier formulación actual. [...] La clave de un paso progresivo a modos de aprehensión más amplios, tanto para la psicología como para el individuo, es, como decía W. James (1910),

[...] el reconocimiento de que hay «siempre más», la superación de las restricciones de la autolimitación actual para la aprehensión de la realidad presente y el desarrollo de una *apertura* en virtud de la cual las potencialidades germinales —o que no lo son todavía— de nuevas realidades puedan tener acceso a la existencia [...] no sólo con lo real cuya realidad se puede mostrar independientemente mediante [...] modelos ahora mesurados, sino con lo real que va llegando a la existencia a medida que progresa la evolución.

## Notas

1. Lo que Maslow (1970) llama «experiencia meseta» es una aproximación a este concepto en la psicología contemporánea; también puede incluirse en esta categoría el concepto de «estados fundamentales» de Sutich (1973).

2. Esta interpretación se basa en explicaciones de Chögyam Trungpa Rimpoche, Herbert Guenther y Bhagvan Das (todas comunicaciones personales). Las conjeturas finales referentes a la psicología contemporánea corren por mi cuenta. Se encontrarán referencias a la rueda de la vida más completas y autorizadas en Chögyam Trungpa (1973).

## Referencias

- Berger, P. L. y Luckmann, T., *The social construction of reality*, Nueva York, Anchor, 1967.
- Castaneda, C., *The teachings of Don Juan*, Nueva York, Simon and Schuster, 1969.
- Castaneda, C., *A separate reality*, Nueva York, Simon and Schuster, 1971.
- Castaneda, C., *Journey to Ixtlan*, Nueva York, Simon and Schuster, 1972.
- Goleman, D., «The Buddha on meditation and consciousness. Part I: The teachings», *Transpersonal Psychol.*, n.º 4, 1972, pp. 1, 1-44.
- James, W., *Psychology: Briefer course*, Nueva York, Holt and Co., 1910.
- Katz, R., «Education for transcendence: Lessons from the Kung Zhū twāsi», *J. Transpersonal Psychol.*, n.º 5, 1973, pp. 2, 136, 155.
- Kuhn, T. S., *The structure of scientific revolutions*, Chicago, University of Chicago Press, 1970.
- LaBarre, W., «The cultural basis of emotions and gestures», *J. Pers.*, n.º 16, 1947, pp. 49-68.
- Lee, D., «Codification of reality: Lineal and nonlineal», *Psychosom. Med.*, n.º 12, 1950, pp. 2, 89-97.
- Mannheim, J., *Ideology and utopia*, Londres, Routledge and Kegan Paul, 1936.

## *Más allá del Ego*

- Maslow, A., «Theory Z», *J. Transpersonal Psychol.*, n.º 2, 1970, pp. 1, 31-47.
- Stewart, K., «Dream theory in Malaya», en C. Tart (ed.), *Altered states of consciousness*, Nueva York, Wiley and Sons, 1969.
- Sutich, A. J., «Transpersonal therapy», *J. Transpersonal Psychol.*, n.º 5, 1973, pp. 1, 1-6.
- Trungpa, C., *Cutting through spiritual materialism*, Berkeley, Shambhala, 1973.
- Whorf, B. L., *Language, thought, and reality*, Cambridge, M.I.T. Press, 1964.

# COLISIÓN DE PARADIGMAS

Roger N. Walsh, Duane Elgin,  
Frances Vaughan, Ken Wilber

Los estudiosos occidentales del comportamiento han hecho, en los últimos años, diversos intentos de evaluar las disciplinas que se ocupan de la conciencia. Sin embargo, casi todas esas evaluaciones han padecido graves deficiencias conceptuales y metodológicas que llevan a poner en tela de juicio sus conclusiones. El objetivo de este artículo es señalar las inadecuaciones que han frustrado esos intentos previos y delinear los criterios conceptuales, de información y de experiencia que se han de satisfacer para hacer posible un examen adecuado.

Para hacerlo, empezaremos por examinar y comparar los modelos de la naturaleza humana postulados por las disciplinas de la conciencia y la ciencia occidental y mostraremos que es inevitable que resulte lo que Thomas Kuhn (1970) ha llamado un «choque de paradigmas» cuando se examina el primero de estos modelos desde el punto de vista occidental. Se verá que muchas conclusiones a que se ha llegado en ciertos informes provienen de supuestos paradigmáticos. Además, debido a la insuficiente profundidad de su estudio y de su experiencia personal, la mayoría de los investigadores se han centrado, equivocadamente, en los epifenómenos de tales prácticas y han caído en las trampas contra las cuales advierten explícitamente los practicantes con experiencia. Finalmente, precisaremos cuáles son los últimos adelantos en las ciencias occidentales, tanto psicológicas como físicas, que resultan esenciales para una evaluación adecuada.

El interés principal de este artículo se centrará en el proceso de

evaluación y comparación. Aunque serán examinados sus presupuestos básicos, no se hará intento alguno de formular una crítica detallada de las disciplinas de la conciencia. Como no tardará en verse, una empresa tal es necesariamente un trabajo muy importante. El hecho de que no emprendamos aquí una crítica no ha de considerarse equivalente a la actitud de aceptar en bloque tales disciplinas. No escasean las incongruencias en ellas, pero el primer paso para examinarlas adecuadamente es empezar por examinar el proceso mismo del examen.

Parece adecuado comenzar con algunas definiciones, porque las palabras asociadas con las diversas disciplinas se entienden con frecuencia erróneamente y se las confunde con diversos popularismos ocultistas. Es frecuente que se usen de modo intercambiable la expresión «disciplinas de la conciencia» y otras, como «disciplinas espirituales», «tradiciones orientales» y «misticismo». Se las puede definir como doctrinas y prácticas que aseveran la posibilidad de obtener, mediante el entrenamiento mental, la más profunda visión interior de la conciencia, los procesos mentales y la realidad. Este entrenamiento es, por lo común, extraordinariamente intenso y difícil, y es frecuente que para fructificar por entero exija décadas, e incluso la mayor parte de la vida. El entrenamiento constituye la base de una amplia variedad de prácticas meditativas y yóguicas. La meditación se puede definir como el entrenamiento y práctica del control de la atención y la percatación, mientras que «yoga» es un término muy genérico, aplicado a varios tipos de práctica que pueden incluir la meditación y, en ocasiones, las posturas físicas (*asanas*) con las cuales es identificado generalmente en Occidente. Algunas de estas prácticas han estado tradicionalmente asociadas a las religiones orientales, como el budismo y el hinduismo, pero hay que diferenciarlas cuidadosamente de los artículos de fe y de los dogmas aceptados por los creyentes. Lo que aquí nos ocupa son *prácticas* que los individuos pueden usar para obtener una visión interior del sí mismo y de la realidad que puede, a su vez, favorecer la comprensión religiosa (Goleman, 1979; Smith, 1958).

## Principios de las disciplinas de la conciencia

La mayor parte de las tradiciones postulan modelos de la naturaleza humana que muestran cierta congruencia a través de las culturas y de las épocas y que han sido denominados de diversos modos: «la filosofía perenne» (Huxley, 1944), «la religión perenne» (Smith, 1976) o la «psicología perenne» (Wilber, 1977). Como es obvio no pretendemos hacerles aquí plena justicia, pero intentaremos delinear algunas dimensiones subyacentes de tales modelos y remitiremos al lector interesado a obras que puedan proporcionarle descripciones más completas (por ejemplo, los artículos de Walsh y Vaughan, en este mismo volumen, o Wilber, 1977).

Muchas tradiciones hacen de la conciencia su preocupación central y formulan proposiciones que se contradicen con los presupuestos occidentales. Entre ellas se incluyen las afirmaciones de que 1) nuestro estado habitual de conciencia está muy por debajo de ser óptimo; 2) existen múltiples estados, entre ellos estados verdaderamente «superiores»; 3) estos estados son alcanzables mediante el adiestramiento, pero 4) la comunicación verbal referente a ellos es necesariamente limitada. Ahora examinaremos con mayor detalle estos principios.

Los místicos plenamente realizados expresan inequívocamente que nuestro estado de conciencia habitual no sólo está muy lejos de ser óptimo, sino que es nebuloso e ilusorio. Afirman que, lo sepamos o no, en tanto que individuos no entrenados estamos prisioneros de nuestra propia mente, total e inconscientemente atrapados por un continuo diálogo interior fantástico que crea una deformación ilusoria capaz de consumir totalmente toda percepción o realidad (*maya* o *samsara*). Sin embargo, este estado pasa inadvertido hasta que empezamos a someter nuestros procesos de percepción y cognoscitivos a un escrutinio riguroso, tal como se da en la meditación.

Se dice, entonces, que la persona «normal» está «dormida» o «soñando». Cuando este «sueño» es especialmente doloroso o inquietante, se convierte en pesadilla y es reconocido como psicopa-

tología, pero dado que la gran mayoría de la población «sueña», el verdadero estado de la situación pasa inadvertido. Cuando el individuo se desidentifica de manera permanente de este sueño o logra erradicarlo, se dice que ha despertado y que en lo sucesivo es capaz de reconocer la verdadera naturaleza de su anterior estado y del estado de la gente. Este despertar o iluminación es el objetivo de las disciplinas de la conciencia (por ejemplo, Goldstein, 1976; Goleman, 1977; Ram Dass, 1975b, 1976, 1977, 1978; Wilber, 1977).

En alguna medida esto constituye más una extensión que una negación de la perspectiva de la psicología y la psiquiatría de Occidente, que durante mucho tiempo han reconocido que una observación experimental cuidadosa revela una amplia gama de deformaciones de percepción que los sujetos ingenuos no reconocen. Las disciplinas de la conciencia se limitan a ir más lejos en las aserciones de que todos estamos sujetos a deformaciones, que las mismas afectan a todos los aspectos de nuestra percepción, que sin el remedio de un entrenamiento mental específico seguimos sin tener conciencia de ellas y que, por ende, la realidad consensual que compartimos es ilusoria. Es lo mismo que han sugerido varios investigadores occidentales (por ejemplo, Fromm, 1970).

Lo que todo esto implica es tremendo. Dentro del modelo occidental reconocemos y definimos la psicosis como un estado de conciencia sub-óptimo, que ve la realidad de manera deformada y no reconoce esa deformación. Por consiguiente, es significativo observar que, desde el punto de vista de los místicos, nuestro estado habitual se adecúa a todos los criterios de la psicosis en tanto que es sub-óptimo, tiene una visión deformada de la realidad y no reconoce esa deformación. Es más, desde la perspectiva final del místico, se puede definir la psicosis como el estar atrapado en, o atado a, *cualquier* estado de conciencia, ya que cada uno de ellos, por sí solo, es necesariamente limitado y sólo relativamente real (Ram Dass, 1977, 1978).

Presentar esto como un concepto objetivo interesante es una cosa. Considerarlo como algo directamente aplicable a nuestra experiencia es, por cierto, considerablemente más difícil. Como señala Tart (1975a):

Hemos estudiado algunos aspectos del *samsara* (ilusión, *maya*) con mucho más detalle que las tradiciones orientales en que se originó el concepto de *samsara*. Sin embargo, casi no hay psicólogos que se apliquen a sí mismos esta idea. Suponen [...] que sus propios estados de conciencia son básicamente lógicos y claros. En la actualidad, la psicología occidental se ve enfrentada a la necesidad de reconocer estas pruebas detalladas de que nuestro estado «normal» es un estado de *samsara*. (Pág. 286.)

Por cierto que es muy difícil, si no imposible, reconocer las limitaciones del estado habitual de conciencia que es el único que se ha conocido. Sin embargo, los místicos sostienen repetidamente que cualquiera que esté dispuesto a emprender el entrenamiento, agotador pero necesario, de desenmarañar su conciencia de la tiranía condicionada de la mente, podrá mirar hacia atrás y ver las limitaciones, antes no reconocidas, dentro de las cuales vivía. Una analogía tomada de la vida actual es la de quienes viven en un medio urbano crónicamente contaminado y que solamente cuando salen de él se dan cuenta cabal de la magnitud de la contaminación.

La mayoría de las tradiciones reconocen un amplio espectro de estados de conciencia. En algunas disciplinas, especialmente las que destacan la importancia de la meditación, como sucede con la psicología budista, se encuentran descripciones considerablemente detalladas de este espectro. Las descripciones de la fenomenología de los estados componentes individuales y las técnicas para alcanzarlos configuran una minuciosa cartografía de los estados alterados (Brown, 1977; Kornfield, 1977; Wilber, 1977).

Si bien el conocimiento de esta multiplicidad de estados se obtiene mejor mediante la experiencia directa, hay quienes sin la práctica necesaria han reconocido su existencia. Tal vez el primero y el más eminente de los psicólogos que así lo hicieron fue William James (1958), quien hacia fines de siglo señalaba:

[...] nuestra conciencia normal de vigilia [...] no es más que un tipo especial de conciencia, separada de todo lo que la rodea por la más



tenue de las pantallas, más allá de la cual hay formas potenciales de conciencia enteramente diferentes. Podemos ir por la vida sin sospechar su existencia; pero si se aplica el estímulo necesario, basta un toque para que estén ahí, totalmente completas [...]

No puede ser completa ninguna visión del universo en su totalidad que deje de considerar estas otras formas de conciencia. La cuestión es cómo hay que considerarlas [...] En todo caso, nos prohíben cerrar prematuramente nuestras cuentas con la realidad.

James sostiene que lo importante no es sólo la existencia de múltiples estados, sino el hecho de que puedan estar asociados a propiedades, funciones y capacidades específicas. Es posible que la sensibilidad y la claridad perceptiva, la atención, la capacidad de respuesta, el sentimiento de identidad y los procesos afectivos, cognoscitivos y perceptivos varíen de acuerdo con el estado de conciencia, y de modos al parecer precisos y predecibles (Brown, 1977; Goleman, 1977).

Algunos de tales estados son considerados funcionalmente específicos y a unos pocos se les ve como verdaderamente superiores. Los estados funcionalmente específicos son aquellos en los cuales hay funciones específicas que se pueden desempeñar mejor que en el estado habitual, aunque otras funciones puedan ser menos eficaces. Los estados verdaderamente superiores son aquellos que poseen todas las funciones del estado habitual, más otras adicionales (Tart, 1972, 1975a). Tales estados pueden ir acompañados de percepciones, visiones interiores y afectos que exceden el ámbito de la experiencia cotidiana de la persona no entrenada, y algunos de estos fenómenos son considerados importantes para la obtención de la verdadera sabiduría superior.

Las diferentes tradiciones acentúan diferentes técnicas y combinaciones de técnicas para alcanzar el control de la conciencia y de la percepción, y remitimos al lector interesado a otros trabajos donde encontrará una clasificación detallada de tales prácticas (por ejemplo, Goleman, 1977, Wilber, 1977b). En resumen, se puede decir que en todas se exige un entrenamiento para controlar uno o más aspectos de la sensibilidad perceptiva, la concentración, el afecto o el conocimiento. La intensidad y la duración del entre-

namiento que por lo común se necesita en estas disciplinas para alcanzar su dominio pueden ser realmente extraordinarias para las normas occidentales y se miden por lo común en décadas. Con palabras de Ramana Maharshi, tal vez el maestro hindú más respetado de los últimos siglos: «Nadie triunfa sin esfuerzo. El control mental no es un derecho de nacimiento. Los que lo consiguen deben su liberación a la perseverancia». (Kornfield, 1977.)

El psiquiatra existencial suizo Medard Boss (1963), uno de los primeros occidentales que examinaron tanto la literatura como *la práctica* de Oriente y Occidente, señaló que, comparado con la extensión de la autoexploración yóguica, «incluso el mejor de los análisis didácticos de Occidente no es mucho más que un curso de introducción» (p. 188).

En términos generales, es posible clasificar los diferentes niveles y objetivos de la intervención psicoterapéutica como tradicionalmente terapéuticos (es decir, que reducen la patología y favorecen la adaptación), existenciales (que se enfrentan con las cuestiones y problemas de la existencia y la respuesta que se les dé) y soteriológicos (iluminación, liberación, libertad, trascendencia de los problemas antes afrontados en el nivel existencial). Las psicologías y terapias occidentales se centran en los dos primeros niveles y «de psicología de la liberación... nada» (Allport, citado por Smith, 1976, pp. 160-161; Thetford, Schuman y Walsh, en prensa). Parecería, sin embargo, que la condición humana incluyera otras posibilidades: «lo que los cristianos han llamado “salvación”, los budistas “liberación” e “iluminación” y que el humanismo no teísta designa como amor y unión» (Fromm y Xirau, 1968). Este último nivel es el que constituye el principal objetivo de las disciplinas de la conciencia (Brown, 1977).

Es bastante interesante que, por más que estas disciplinas puedan partir de diferentes lugares y valerse de enfoques diferentes, todas tienen por objetivo un estado de conciencia soteriológico común, final y perdurable, conocido con diversos nombres, como «iluminación», «samadhi», «nirvana», «liberación» (Goleman, 1977; Johansson, 1969; Ram Dass, 1975a, 1976, 1977; Smith, 1976; Wilber, 1975). En función de los sistemas en general, esto se

## *Mas alla del Ego*

podría ver como una «equifinalidad», en la cual se alcanza, independientemente del estado original, una etapa final común (Bertalanffy, 1968).

Aunque las instrucciones para llegar a ellos puedan ser muy explícitas, las descripciones verbales de tales estados en cuanto tales suelen serlo bastante menos. Con esto llegamos al último principio de las disciplinas de la conciencia que presentaremos en esta sección: a saber, la aseveración de que el lenguaje, e incluso el pensamiento, son modos inapropiados e inadecuados para comprender cabalmente algunos de tales fenómenos. Buda, por ejemplo, aunque evidentemente era capaz del más refinado y complejo análisis lógico (Owens, 1976) y «un pensador de capacidad filosófica sin parangón» (Burtt, 1955), expresó repetidas veces que «los secretos más profundos del mundo y del hombre son inaccesibles al pensamiento filosófico abstracto» (Govinda, 1969, p. 36). A los estudiantes se les dice, más bien, que si han de alcanzar algún grado de verdadera comprensión deben experimentar estas cosas directamente y por sí mismos.

Es posible que nos hallemos actualmente ante un choque de paradigmas entre los modelos psicológicos tradicionales de Occidente y los modelos de las disciplinas de la conciencia. De ser así, nuestra primera tarea, antes de juzgar la validez del paradigma de las disciplinas de la conciencia, es examinar los supuestos y la lógica de nuestro propio paradigma.

## Principios de las ciencias del comportamiento

Nada hay más difícil que tomar conciencia críticamente de los presupuestos de los propios pensamientos [...] Todo pensamiento puede ser escrutado en forma directa, excepción hecha del pensamiento mediante el cual escrutamos. (Schumacher, 1977, p. 44.)

¿Cuáles son, pues, algunos de estos presupuestos tan importantes implícitos en la ciencia occidental moderna? En lo que se refiere a la conciencia, las ciencias del comportamiento no recono-

cen más que un número limitado de estados normales, tales como la vigilia, el soñar y el dormir sin sueños. Los demás que se reconocen son muy pocos y se identifican inevitablemente como patológicos, por ejemplo el delirio o la psicosis. Además, se considera que el estado de vigilia habitual es óptimo, predominantemente racional, y que se encuentra bajo un adecuado control intelectual (Frank, 1977; Tart, 1975b). Por eso no se presta ninguna atención seria a la posible existencia de otros estados, sean funcionalmente específicos o verdaderamente superiores. Como expresa irónicamente King (1963), «todos nos convencemos unos a otros de que el estado de vigilia es sano y adecuado sin más razón que el ser todos víctimas de él».

Una situación similar se da en cuanto a la percepción, ya que se supone comúnmente que la percepción ordinaria se acerca a lo óptimo tanto como es humanamente posible. Por ejemplo, desde que William James, a principios de siglo, insinuó que la concentración sobre un objeto cualquiera tenía un límite máximo de tres segundos (James, 1950), se ha dado tácitamente por supuesto que la concentración, la capacidad de enfocar e inmovilizar conscientemente la percepción, apenas es susceptible de entrenamiento. Esto es muy diferente de lo que expresan yoguis avanzados, provenientes de diversas culturas y disciplinas, a quienes frecuentemente se ha observado permanecer inmóviles durante horas o días, y que sostienen que durante ese tiempo se mantienen inmoviblemente concentrados en su objeto de meditación (Brown, 1977; Goleman, 1977; Shapiro y Walsh, en prensa).

En las ciencias occidentales, el intelecto y la objetividad son monarcas supremos. Se considera que todos los fenómenos son, en última instancia, susceptibles de ser examinados mediante un análisis intelectual, y se entiende que un análisis tal es la vía óptima hacia el conocimiento. Un corolario de esto es que, por lo común, se piensa que todas las experiencias son por naturaleza codificables y comunicables verbalmente. Una última premisa, casi invariablemente puesta en práctica por los críticos occidentales del misticismo, afirma que un examen intelectual, no vivencial ni práctico, supone una forma adecuada de determinar el valor de tales experiencias.

## Colisión de paradigmas

Examinemos ahora lo que necesariamente debe suceder cuando se examinan las afirmaciones y modelos de las disciplinas de la conciencia desde el interior de este marco de referencia occidental. Primero, en lo que se refiere a la conciencia, todas las afirmaciones de la existencia de verdaderos estados superiores quedarán automáticamente desautorizadas, pues sabemos que el estado habitual es óptimo y, por ende, en el modelo occidental no hay lugar para nada mejor. Y no sólo quedan desautorizadas sino que, como algunas de estas experiencias o vivencias son desconocidas para el estado habitual, se las considera necesariamente patológicas. Por ejemplo, la experiencia del satori o iluminación o experiencias trascendentales de breve duración incluyen un sentimiento de unidad o afinidad con el universo (Kapleau, 1967; Walsh y Shapiro, en prensa; Wilber, 1977) que los psiquiatras y psicólogos occidentales han tendido a interpretar como la vuelta regresiva a un estado infantil primitivo, por ejemplo:

Las similitudes obvias entre las regresiones esquizofrénicas y las prácticas del yoga y del zen indican simplemente la tendencia general de las culturas orientales a retraerse en el sí mismo ante una realidad física y social abrumadoramente difícil. (Alexander y Selesnisch, 1966, p. 457.)

Por otra parte, la aseveración yóguica de que nuestro estado de conciencia habitual es limitado, poco claro e ilusorio y está lleno de fantasías, tendrá necesariamente poco sentido para el científico o el profesional de la salud mental en Occidente, que —hombre o mujer— no ha experimentado estados más claros ni ha examinado con rigor su propia conciencia. Afortunadamente es esta una afirmación relativamente fácil de poner personalmente a prueba para cualquier individuo que esté dispuesto a emprender la práctica intensiva de cualquiera de las disciplinas meditativas orientadas al examen del funcionamiento mental. Aun con sólo unos pocos días de investigación intensiva, la naturaleza irracional, oscura e incontrolable de la mente no entre-

nada se hará rápidamente evidente y a los investigadores les pasará haber podido permanecer hasta tal punto en la inconsciencia total de semejantes fenómenos (Goldstein, 1976; Kornfield, 1977; Walsh, 1977, 1978).

La pretensión de que el intelecto es un instrumento epistemológico inapropiado e inadecuado para la comprensión de la realidad que revelan las disciplinas de la conciencia no es bien entendida por las ciencias tradicionales del comportamiento. Sin embargo, quienes hayan estudiado las implicaciones de los últimos avances de la física y la ciencia neurológica no se quedarán tan sorprendidos (ver Capra, en este mismo volumen).

La psicología occidental ha reconocido tradicionalmente tres modos distintos de adquisición de conocimiento: la percepción, la cognición y la contemplación/meditación (Wilber, 1979; y en este mismo volumen b). Cada uno de estos modos tiene sus propios campos y propiedades peculiares, que no se superponen totalmente y que no pueden ser totalmente reducidos unos a otros sin caer en lo que se llama error categorial. De manera que, para expresarlo en el lenguaje epistemológico occidental, la afirmación de las disciplinas de la conciencia de que el intelecto es inadecuado como juez exclusivo de las percepciones interiores yóguicas puede ser considerada como un alegato en contra del error categorial.

Cuando el yogui sostiene que los puntos de vista del empirismo físico siempre son erróneos o el hombre de ciencia niega la validez de la contemplación, ambos incurren en error categorial; la meditación se convierte en seudofilosofía y la ciencia en cientifismo. Es posible que estos modos y tipos de conocimiento sean complementarios, tal como lo son en el campo subatómico la teoría ondulatoria y la teoría de las partículas. Es decir que ninguno de ambos modos de conocimiento puede abarcar la totalidad, sino que más bien puede ver sólo aquella porción de la misma para la cual resulta adecuada, de modo que lo que se requiere para tener una imagen más completa es una «epistemología dinámica» (Globus y Franklin, 1978).

La afirmación de que las experiencias místicas no se pueden comunicar verbalmente ha sido tradicionalmente acogida con po-

ca simpatía. Sin embargo, es posible que este enunciado sea razonable, si tenemos presente que el lenguaje es conceptual y, por ende, si se aplica a materiales no conceptuales puede dar como resultado errores categoriales. El lenguaje también puede ser excelente para comunicar las experiencias que la gente tiene en común, pero resulta sorprendentemente ineficaz en otros sentidos (Maslow, 1966). La no superposición de las experiencias significa muy poca o ninguna comunicación, como sucede por ejemplo cuando se intenta describir un color a un ciego. Esta limitación se hace especialmente evidente en la comunicación referente a estados alterados de conciencia, y más adelante será analizada con mayor detalle.

Sin embargo, los místicos no son los únicos que sostienen que es imposible conceptualizar totalmente y comunicar simbólicamente la naturaleza fundamental de la realidad. Son varios los científicos que, trabajando próximos a las fronteras de sus respectivos campos, han llegado a la misma conclusión. Considérense, por ejemplo las palabras de Eddington y Heisenberg, dos físicos de renombre:

Tenemos dos clases de conocimiento, que yo llamo conocimiento simbólico y conocimiento íntimo [... Las] formas de razonamiento más habituales sólo han sido desarrolladas para el conocimiento simbólico. El conocimiento íntimo no se somete a la codificación y al análisis, o mejor dicho, cuando intentamos analizarlo, las intimidades se pierden y son reemplazadas por el simbolismo. (Eddington, 1969, citado por Wilber, 1977.)

En la teoría cuántica [...] no tenemos al principio una guía simple para relacionar los símbolos matemáticos con los conceptos del lenguaje ordinario; y lo único que sabemos desde el comienzo es el hecho de que nuestros conceptos comunes no se pueden aplicar a la estructura de los átomos. (Heisenberg, 1958, citado por Wilber, 1977.)

Parece, además, que las lenguas occidentales están mal equipadas para ofrecer descripciones y análisis precisos de la conciencia, ya que tienen en este dominio un vocabulario descriptivo muy

limitado si se compara con el de algunas otras lenguas, como el pali (Tart, 1975a). Es decir que somos probablemente víctimas de un «relativismo lingüístico» en el cual creamos nuestro lenguaje siendo a la vez limitados por él. «Disecamos la naturaleza de acuerdo con las líneas trazadas por nuestra lengua materna» (Whorf, 1956, p. 213).

Se ha de observar que el modelo de las disciplinas de la conciencia es por definición más amplio que el de las ciencias occidentales de la conducta, ya que reconoce una variedad de estados de conciencia y de modos perceptivos significativamente mayor. De hecho, se podría ver el modelo occidental como un caso límite del modelo místico. Es decir que el modelo occidental puede tener, frente al modelo místico, una posición comparable, en física, a la del modelo newtoniano frente al modelo einsteniano. El caso newtoniano es válido para objetos macroscópicos que se mueven a velocidades relativamente bajas comparadas con la de la luz; cuando se aplica a objetos que se mueven a altas velocidades, el modelo newtoniano deja de ser aplicable. El modelo relativista, por otra parte, abarca tanto las velocidades reducidas como las altas y, desde esta perspectiva más amplia, tanto el modelo newtoniano como sus limitaciones son perfectamente lógicos y comprensibles (empleando, por supuesto, la lógica relativista y no la clásica). Sin embargo, la proposición inversa decididamente no es válida, pues la lógica einsteniana no es comprensible dentro de un marco de referencia newtoniano. Además, desde una perspectiva newtoniana, los informes de descubrimientos incongruentes, tales como la constancia de la velocidad de la luz y el incremento de la masa de los objetos que se mueven a altas velocidades, son incomprensibles y sospechosos.

En términos de la teoría abstracta de los conjuntos, se puede ver el modelo newtoniano como un subconjunto dentro del conjunto einsteniano, más amplio. Las propiedades del subconjunto son fácilmente comprensibles desde la perspectiva del conjunto, pero la proposición inversa es necesariamente falsa. El principio general es que el intento de examinar el modelo o conjunto más amplio desde la perspectiva del más pequeño



## *Más allá del Ego*

es inadecuado y conduce necesariamente a conclusiones falsas.

A esta altura ya debería estar claro lo que todo esto implica para la evaluación y comparación de las disciplinas de la conciencia y las ciencias occidentales del comportamiento. A partir de un modelo en que los estados de conciencia son múltiples, el enfoque tradicional de Occidente se reconoce como un modelo útil desde un punto de vista relativista, siempre que no se aplique inadecuadamente, en virtud de las limitaciones impuestas por la dependencia de dichos estados respecto de estados alterados que exceden su alcance. En cambio, desde la perspectiva occidental, el modelo de las disciplinas de la conciencia debe parecer necesariamente incomprensible y disparatado.

## Problemas metodológicos de la evaluación de las disciplinas de la conciencia

Además del choque paradigmático que acabamos de describir, la mayor parte de las evaluaciones están viciadas por una cantidad notable de deficiencias lógicas, gnoseológicas y experimentales. Los investigadores occidentales de la literatura mística se concentran casi invariablemente en las vivencias poderosas, espectaculares y fuera de lo común por las que pasan los yoguis y que abarcan toda la gama de la experiencia humana, desde sensaciones no estructuradas a espasmos musculares, imágenes complejas y efectos intensos, que son muy comunes en los individuos que comienzan una práctica intensiva. Lo que tales investigadores no han comprendido es que esas vivencias no son la meta de las tradiciones místicas. Los practicantes adelantados las consideran simplemente como epifenómenos que deben ser tratados con desapego y benévola falta de interés (Deikman, 1977).

En el zen hay un relato muy conocido que cuenta cómo un estudiante que estaba aprendiendo la meditación sobre la respiración corrió un día a decir a su maestro que había visto imágenes de un Buda de oro circundado de luz. «Ah, sí —respondió el maestro—, pero, ¿seguiste prestando atención a la respiración?»

¡Los estudiosos occidentales han tendido a tomar como base de su evaluación del misticismo los mismos fenómenos que los propios místicos advierten que no se han de tomar en serio!

Su evaluación se ha cimentado también sobre un análisis intelectual de la *literatura* mística, sin haber hecho un examen ni tener una experiencia personal de la *práctica* mística. Sin embargo, los místicos han advertido explícitamente en contra de esto, expresando que una comprensión conceptual profunda depende de una adecuada práctica personal.

Sin la práctica, sin la contemplación, un aproximación meramente intelectual, teórica y filosófica al budismo es totalmente inadecuada. [...] Las intuiciones místicas [...] no pueden ser juzgadas desde una perspectiva libresca por personas no iluminadas, y el conocimiento de un libro no da a nadie verdadero derecho a emitir un juicio sobre las experiencias místicas. (Vimalo, 1974, pp. 70 y 73.)

Son varias las clases de pruebas que apoyan esta afirmación. Diversos estudiosos occidentales del comportamiento, inicialmente escépticos y que luego tuvieron experiencia personal de estas disciplinas, han señalado que sólo después de haber comenzado la práctica se les hicieron gradualmente comprensibles algunos de los enunciados y afirmaciones que al principio tenían para ellos poco o ningún sentido (por ejemplo, Deikman, 1977). El análisis que ya presentamos y donde se señalaban los diferentes modos y tipos del conocimiento (Eddington, 1969; Heisenberg, 1958; Wilber, 1979, y en este mismo volumen, b), lo confirma también al reconocer que la equiparación del conocimiento conceptual y el contemplativo puede conducir al error categorial. De modo similar, el hecho de que recientemente se hayan reconocido fenómenos dependientes de los estados de conciencia, tales como el aprendizaje y la comunicación dependientes de determinados estados (que en breve veremos con más detalle), es congruente con la afirmación de que se trata de un aprendizaje en el cual un cambio de conciencia es un requerimiento básico (Rajneesh, 1975, p. 9).

También vienen aquí al caso dos principios filosóficos. El

primero es la *adequatio* (adecuación), que expresa que el entendimiento del sujeto que conoce debe ser adecuado a la cosa que ha de ser conocida (Schumacher, 1977). Con él se relaciona estrechamente el concepto de «grados de significación». El mismo fenómeno puede tener grados de importancia y de significación totalmente diferentes para diferentes observadores con diferentes grados de adecuación. Así, para un animal un fenómeno determinado puede ser simplemente un objeto coloreado (lo cual es), y para un salvaje no representar más que un papel con marcas (lo cual es). Para un adulto de nivel cultural medio quizá sea un libro (que también es) que hace afirmaciones totalmente ridículas sobre la naturaleza del mundo, en tanto que para el físico es un brillante tratado sobre la relatividad que revela una nueva visión profunda de la realidad. En cada caso, el fenómeno sigue siendo el mismo, pero su nivel de importancia y de significación es función de la capacidad y la formación (adecuación) del observador. Los hechos mismos no llevan etiquetas indicadoras del nivel apropiado en que deben ser considerados. Tampoco la elección de un nivel inadecuado conduce a un error fáctico ni a una contradicción lógica. Todos los niveles de significación, hasta el más elevado, son igualmente fácticos, igualmente lógicos, igualmente objetivos. El observador que no está adecuado a los niveles de significación superiores no sabrá que se los está perdiendo (Schumacher, 1977). «Si no sé que no sé, pienso que sé» (Laing, 1970). Esto es precisamente lo que afirman las disciplinas de la conciencia: a saber, que la persona promedio sólo llega a ser adecuada al conocimiento sobre el cual se centra el interés de estas disciplinas mediante un entrenamiento mental personal. Esta afirmación no difiere pues, en principio, de la afirmación de que los mejores jueces de la investigación científica son quienes cuentan con la formación científica adecuada; sólo es diferente el tipo de entrenamiento.

¿Significa esto que *solamente* los practicantes adelantados pueden hacer una evaluación de las disciplinas de la conciencia, o que todos los científicos occidentales deben empezar por convertirse en yoguis? ¡Evidentemente, no! Pero significa ciertamente que los

científicos de formación occidental deben reconocer que, sin una preparación específica, su capacidad de comprender y evaluar estas disciplinas puede estar trabada por límites epistemológicos y paradigmáticos, que es preciso que la objetividad científica esté contrapesada (por lo menos en algunos investigadores) por la experiencia y la formación personal, y que una cautelosa apertura mental ante lo que afirman los yoguis puede ser una actitud más hábil que el rechazo automático de cualquier cosa que no se muestre inmediatamente lógica y comprensible.

### Los adelantos afines en la ciencia occidental

Cualquier examen de las tradiciones de la conciencia debe tener en consideración ciertos adelantos recientes de la ciencia occidental. Estos campos incluyen la psicología transpersonal, la noción de aprendizaje dependiente de los estados de conciencia, las investigaciones sobre la meditación, los estudios clínicos y sociológicos de experiencias cumbre y experiencias trascendentales, la terapia psicodélica e igualmente las fronteras de la física cuántica y subatómica.

La psicología transpersonal se ha ocupado especialmente de temas tales como los estados de conciencia, la meditación, los modelos de salud psicológica, experiencias cumbre y experiencias místicas, implicaciones de la física moderna y otros semejantes. Ha examinado ya muchos de los problemas que han vuelto a plantear los investigadores de las disciplinas de la conciencia, que deben, por ende, estar familiarizados con esta bibliografía.

Un segundo campo incluye la investigación y teorización en el dominio de los estados alterados de conciencia. Hay estudios, realizados tanto sobre animales como sobre seres humanos, que demuestran que el aprendizaje, el entendimiento y la retención pueden depender del estado de conciencia y estar limitados por él (Overton, 1971). Así, es posible que un individuo no pueda recordar ni comprender, en determinado estado de conciencia, la información que ha adquirido mientras se hallaba en otro estado distinto.

De manera similar, otro individuo puede ser totalmente incapaz de entender la comunicación proveniente de alguien que se encuentra en un estado alterado («comunicación dependiente del estado»), pero es posible que sea capaz de hacerlo si entra también en el mismo estado (Tart, 1972, 1975a). En algunos casos, es posible retener o aprender con mayor facilidad en otros estados información de la que inicialmente sólo se había dispuesto en un solo estado (en estos casos, se habla de comunicación o retención «entre» estados).

Como las tradiciones místicas se valen de una gran variedad de estados alterados, es fácil ver la importancia que tienen estos hallazgos recientes para el tema que nos ocupa. Los místicos tienen la posibilidad de acceder a estados alterados y de adquirir conocimientos hasta entonces inaccesibles. Sin embargo, a causa de los límites impuestos por la comunicación entre estados, es posible que esta información no tenga mucho sentido para otro individuo sin experiencia alguna de tal estado. El juicio más fácil —pero también el más superficial— en un caso así sería declarar que el místico dice disparates incomprensibles, resultantes de su psicopatología o de un estado de conciencia menoscabado. Sin embargo, una conclusión así es prematura, porque el observador sólo podrá excluir la posibilidad de que el místico esté expresando un conocimiento válido, pero dependiente del estado de conciencia, si consigue a su vez vivenciar ese mismo estado.

Con bastante frecuencia se ha sugerido que los fenómenos místicos, e incluso las experiencias trascendentales supuestamente más elevadas y más iluminadas, son esencialmente patológicas y representan regresiones del yo, psicóticas o casi psicóticas, a un estado de conciencia infantil e indiferenciado (Ostow, 1969). Por ejemplo, Freud (1962) interpretó las experiencias oceánicas como indicadores de desvalimiento infantil; Alexander (1931) consideraba la práctica de la meditación como una catatonia autoinducida y el Grupo para el Avance de la Psiquiatría (1976) veía «formas de comportamiento intermedias entre la normalidad y la psicosis». Parece que tales interpretaciones no tengan en cuenta el problema del choque de paradigmas ni el ya apreciable corpus de datos

experimentales sobre la psicología y la sociología de las experiencias trascendentales.

A los fines de este análisis nos valdremos de la expresión «experiencia o vivencia trascendental» para referirnos a un estado alterado de la conciencia que se caracteriza por

1. Inefabilidad: la experiencia es de un poder tal y tan diferente de la experiencia ordinaria que da la sensación de que desafía toda descripción.
2. Noética: hay una sensación incrementada de claridad y comprensión.
3. Percepción alterada del espacio y el tiempo.
4. Apreciación de la naturaleza holista, unitiva e integrada del universo, y de la propia unidad con él.
5. Intenso afecto positivo, incluyendo una sensación de la perfección del universo.

Tales experiencias han recibido muy diversos nombres, entre ellos el de conciencia cósmica (Bucke, 1972) y experiencia cumbre (Maslow, 1964, 1971).

Hay diversas pruebas que hacen pensar que tales experiencias tienden a darse con más frecuencia entre quienes gozan de mayor salud psicológica. Los clientes que han alcanzado etapas avanzadas en psicoterapia pueden experimentar tales estados (Bugental, 1978; Walsh y Shapiro, en prensa), lo mismo que quienes se autorrealizan, los individuos que Maslow (1971) identifica como los más sanos. En la mayoría de las personas se pueden dar experiencias incipientes que pueden ser reprimidas o mal interpretadas debido al miedo a la pérdida de control y a la intolerancia hacia la ambigüedad. De hecho, quienes registran tales experiencias tienden a tener una puntuación baja en las escalas de intolerancia a la ambigüedad (Maslow, 1964; Thomas y Cooper, 1977). Las encuestas sociológicas hacen pensar que las personas que tienen experiencias trascendentales tienden a estar difundidas en la población (más de un 1 por ciento) y que tienden a ser más educadas, a tener más éxito económico, a ser menos racistas y alcanzar una

puntuación sustancialmente más elevada en lo que se refiere a bienestar psicológico (Allison, 1967; Greely, 1975; Hood, 1974, 1976; Thomas y Cooper, 1977).

Aparentemente son experiencias que producen cambios benéficos perdurables en el individuo (Chaudhuri, 1975; Roberts, 1977). Livingston (1975) enumera 129 efectos residuales positivos que pueden observarse y concluye que un residuo positivo puede ser una característica definitoria de los fenómenos trascendentales. Esto se corresponde con las ideas de Jung, el primer terapeuta occidental que afirmó la importancia de la experiencia trascendental para la salud mental y escribió: «el hecho es que el acercamiento a lo numinoso es la verdadera terapia y que en la medida en que se alcanzan las experiencias numinosas se ve uno liberado de la maldición de la patología» (1973, p. 377).

Maslow (1972, pp. 357, 361-363) expresa que lo trascendental o, como decía él, la experiencia «cumbre», es «tan profunda y conmovedora [...] que puede cambiar para siempre [...] el carácter de la persona». Al volver de ella, la persona «se siente, más que en otras ocasiones, el centro responsable, activo y creativo de sus propias actividades y de sus propias percepciones, más autodeterminada, más libre en su actuación, con más “libre albedrío” que otras veces». En su formulación final del concepto de la «jerarquía de necesidades», Maslow llegó a ver la búsqueda de la trascendencia como la más elevada de todas las metas, superior incluso a la autorrealización (Roberts, 1978).

Parece, por consiguiente, inadecuado equiparar las experiencias trascendentales con la psicopatología y la psicosis. Con esto no queremos decir que vivencias similares no puedan darse en los enfermos mentales, ni siquiera que no puedan ser dañinas para algunos individuos. Eso sólo podrá decirlo la investigación. Lo que está claro es que ya no se puede seguir sosteniendo que sean necesariamente, ni siquiera comúnmente, patológicas.

La investigación empírica de la meditación se encuentra todavía en una etapa muy temprana (véanse reseñas en Shapiro y Gibber, 1978; Shapiro y Walsh, en prensa). Las pruebas preliminares confirman su potencialidad para la inducción de estados alterados

y el logro de una mayor salud mental. Sin embargo, todavía no se cuenta con información suficiente para decir a quiénes puede beneficiar o si a veces es dañina. De la misma manera, contamos con pocos datos sobre sus efectos cuando se trata de practicantes más adelantados.

Otro dominio que viene al caso es el de los resultados, recientes y por el momento poco conocidos, de la investigación a fondo con sustancias psicodélicas. Es necesario recalcar las palabras a fondo porque actualmente se ve con claridad que si bien los experimentos usuales en que se trabaja, sea con dosis bajas durante relativamente pocas sesiones o con sujetos que padecen alguna forma de psicopatología, pueden proporcionar informaciones sumamente interesantes sobre la percepción y la psicodinámica, esto está lejos de ser toda la historia. De hecho, este campo de la investigación puede proporcionar, aparentemente, una serie de pruebas independientes que permitan sostener la existencia y asequibilidad de estados de conciencia similares a los que describen las disciplinas de la conciencia, así como la del fenómeno del aprendizaje dependiente de los estados de conciencia. Para un análisis de la importancia de la investigación a fondo con sustancias psicodélicas, véase Grof, capítulo 2 de este libro, y para lo referente a la física véase Capra, en este mismo capítulo.

## Evaluaciones adecuadas de las disciplinas de la conciencia

¿Qué deben hacer, pues, los científicos occidentales de la conducta si han de llevar a cabo investigaciones verdaderamente adecuadas de las disciplinas de la conciencia? Primero y principal, tendrán que reconocer que la tarea que emprenden es considerablemente más ardua de lo que hasta ahora habían pensado. Una vez admitida la posibilidad de choques entre paradigmas, el primer paso —esencial— exigirá un examen minucioso de las creencias, modelos y paradigmas que los propios investigadores aportan a la investigación. Junto con esto, será necesario estar dispuestos a abrirse a la posibilidad de que estas disciplinas representen siste-



mas y paradigmas que en muchos aspectos, y además muy diferentes, pueden ser tan complejos y refinados como los nuestros. Es decir que no se ha de suponer inmediatamente que los fenómenos que parezcan poco familiares o incomprensibles sean prueba de inferioridad intelectual ni de psicopatología. La primera reacción debe ser, más bien, indagar si tanto el investigador como el proceso de investigación son adecuados a la tarea.

Por ejemplo, será especialmente importante tener presentes factores tales como el aprendizaje dependiente de los estados de conciencia, los diferentes modos de adquisición de conocimientos y la diferencia entre conocimiento íntimo y conocimiento simbólico. Los investigadores han de disponerse, por ende, a examinar directamente tanto la bibliografía *como las prácticas* de estas disciplinas, y reconocer la necesidad de que algunos de ellos, por lo menos, tengan experiencia personal de tales prácticas.

Quizá sea necesario adoptar nuevos paradigmas para la investigación, tal como sugiere Tart (1972, 1975a). En este plan el sujeto sería un experimentador/participante o un «científico-yogui», formado tanto en las ciencias de la conducta como en las disciplinas de la conciencia. Evidentemente se trata de una condición sumamente rigurosa pero que puede ser necesaria para alcanzar una comprensión lo más cabal posible de estas prácticas.

Parece prudente atender a las advertencias de los practicantes adelantados de estas tradiciones y, por lo menos inicialmente, concentrarse en los fenómenos que ellos consideran más importantes. También será necesario distinguir entre las auténticas disciplinas de la conciencia y la popularización degenerada con que tan frecuentemente se las confunde.

Una de las tareas más sutiles —y al mismo tiempo más importantes— que espera a los investigadores puede ser el reconocimiento de que pueden encontrar en sí mismos resistencias activas a algunas de las ideas y experiencias que nos ofrecen estas disciplinas, porque pueden sentir cuestionados los aspectos más fundamentales de sus creencias y de su visión del mundo (Deikman, 1977; Goleman, 1974; Rajneesh, 1975; Wilber, 1977, en prensa b; este volumen, a).

Por eso es tan difícil explicar el camino a alguien que no lo ha intentado: no verá más que su punto de vista de hoy, o mejor dicho, la pérdida de su punto de vista. Y sin embargo, si supiéramos que cada pérdida del propio punto de vista es un progreso, y cómo cambia la vida cuando se pasa de la etapa de la verdad cerrada a la etapa de la verdad abierta; una verdad que es como la vida misma, demasiado grande para ser capturada por los puntos de vista, porque abarca todos los puntos de vista [...] una verdad lo suficientemente grande para negarse a sí misma y pasar interminablemente a una verdad superior. (Satprem, 1968, p. 84.)

Este consejo de los místicos tiene una curiosa similitud con la solución que sugería William James (1910), quien proponía que la clave del progreso hacia perspectivas más amplias, tanto para el individuo como para la psicología en general, residía en reconocer que

[...] hay «siempre más», la superación de las restricciones de la autolimitación actual para la aprehensión de la realidad presente y el desarrollo de una apertura en virtud de la cual las potencialidades germinales —o que no lo son todavía— de nuevas realidades puedan tener acceso a la existencia [...] no sólo con lo real cuya realidad se puede mostrar independientemente mediante [...] modelos ahora medidos, sino con lo real que va llegando a la existencia a medida que progresa la evolución.

Esta apertura hacia el «siempre más», esta disposición a ir, por lo menos temporalmente, más allá del propio punto de vista actual, es lo que, cuando se combina con lo mejor del rigor conceptual y empírico de las ciencias de la conducta, nos permitirá realizar un examen óptimo del paradigma de las disciplinas de la conciencia, y quizá también del nuestro.

## Referencias

Alexander, F., «Buddhistic training as an artificial catatonia (the biological meaning of psychic occurrences)», *Psychoanal. Rev.*, n.º 18, 1931, pp. 129-145.

## Más allá del Ego

- Alexander, F. G., y Selesnisch, S. T., *The history of psychiatry*, Nueva York, New American Library, 1966.
- Allison, J., «Adaptive regression and intense religious experience», *J. Nerv. Ment. Dis.*, n.º 145, 1967, pp. 452-463.
- Allport, G. W., *Personality: A psychological interpretation*, Nueva York, Holt, 1937.
- Bandura, A., «The self system in reciprocal determinism», *Amer. Psychol.*, n.º 33, 1978, pp. 344-357.
- Bertalanffy, V., *General systems theory*, Nueva York, Braziller, 1968.
- Boss, M., *A psychiatrist discovers India*, Nueva York, Basic Books, 1963.
- Brown, D., «A model for the levels of concentrative meditation», *J. Clin. Exp. Hypnosis*, n.º 25, 1977, pp. 236-273.
- Bucke, W., en White (ed.), *La experiencia mística*, Ed. Kairós, Barcelona, 1980.
- Buddhagosa, P. M. Tin (trad.), *The path of purity*, Sri Lanka, Pali Text Society, 1923.
- Bugental, J., *Psychotherapy and process*, Reading, Mass., Addison-Wesley, 1978.
- Burtt, E., *The teachings of the compassionate Buddha*, Nueva York, Mentor, 1955.
- Capra, F., «Física moderna y misticismo oriental», en este volumen.
- Chaudhuri, H., «Psychology: Humanistic and transpersonal», *J. Humanistic Psychol.*, n.º 15, 1975, pp. 7-15.
- Deikman, A., «Comments on the GAP report on mysticism», *J. Nerv. Men. Dis.*, n.º 165, 1977, pp. 213-217.
- Frank, J. D., «Nature and function of belief systems: Humanism and transcendental religion», *Amer. Psychol.*, n.º 32, 1977, pp. 555-559.
- Freud, S., *Civilization and its discontents*, Nueva York, Norton, 1962.
- Fromm, E., DeMartino, R. y Suzuki, D. T., *Zen Buddhism and psychoanalysis*, Nueva York, Harper & Row, 1970, pp. 98-99, 104.
- Fromm, E. y Xirau, R., *The nature of man*, Nueva York, Macmillan, 1968.
- Goldstein, J., *The experience of insight*, Santa Cruz, Calif., Unity Press, 1976.
- Goleman, D., «Perspectives on psychology, reality, and the study of consciousness», *J. Transpersonal Psychol.*, n.º 6, 1974, pp. 73-85, y en este volumen bajo el título «Enfoques de la psicología, la realidad y el estudio de la conciencia».
- Goleman, D., *Los caminos de la meditación*, Ed. Kairós, Barcelona, 1986. Extracto publicado en este volumen bajo el título «Un mapa del espacio interior».
- Goleman, D., «Buddhism and personality theory», en C. Hall & G. Lindsey (eds.), *Theories of personality* (3.ª ed.), Nueva York, John Wiley, 1979.
- Goleman, D., «Meditation and well-being: An eastern model of psychological health», en R. Walsh & D. Shapiro (eds.), *Beyond health and normality: An exploration of extreme psychological well-being*, Nueva York, Van Nostrand Reinhold, en prensa.
- Globus, G. y Franklin, S., *Thought, meditation, and knowledge*, inédito, 1978.
- Góvinda, L. A., *Psychological attitude of early Buddhist philosophy*, Nueva York, Weiser, 1969.
- Greeley, A. M., *The sociology of the paranormal*, Beverly Hills, Calif., Sage, 1975.

## Colisión de paradigmas

- Group for the Advancement of Psychiatry, *Mysticism: Spiritual quest or psychic disorder?*, Nueva York, Group for the Advancement of Psychiatry, 1976.
- Hood, R. W., «Psychological strength and the report of intense religious experience», *J. Sci. Study Religion*, n.º 13, 1974, pp. 65-71.
- Hood, R., «Conceptual criticisms of regressive explanations of mysticism», *Rev. Religious Res.*, n.º 17, 1976, 179-188.
- Huxley, A., *The perennial philosophy*, Nueva York, Harper & Row, 1944.
- James, W., *Psychology: Briefer course*, Nueva York, Holt & Co., 1910.
- James, W., *The varieties of religious experience*, Nueva York, New American Library, 1958, p. 298.
- Johansson, R., *The psychology of nirvana*, Londres, George Allen and Unwin, 1969.
- Jung, C. G., *Letters*, G. Adler (ed.), Princeton, N. J., Princeton University Press, 1973.
- Kapleau, P., *The three pillars of zen*, Boston, Beacon Press, 1967.
- King, C. D., *The states of human consciousness*, Nueva York, Unity Books, 1963.
- Kornfield, J., *Living Buddhist masters*, Santa Cruz, California, Unity Press, 1977.
- Kuhn, T. S., *The structure of scientific revolutions*, (2.ª ed.), Chicago, University of Chicago Press, 1970.
- Laing, R. D., *Knots*, Nueva York, Pantheon, 1970.
- Livingston, D., «Transcendental states of consciousness and the healthy personality: An overview», tesis inédita, University of Arizona, 1975.
- Maruyana, M., «Paradigms and communications», *Technol. Forecasting Soc. Change*, n.º 6, 1974, pp. 3-32.
- Maslow, A. H., *Religions, values, and peak experience*, Nueva York, Viking, 1964.
- Maslow, A. H., *The psychology of science*, Chicago, Gateway, 1966.
- Maslow, A. H., *La personalidad creadora*. Ed. Kairós. Barcelona, 1983.
- Oppenheimer, J. R., *Science and the common understanding*, Nueva York, Oxford University Press, 1954.
- Ostow, M., «Antinomianism, mysticism, and psychosis», *Psychedelic Drugs*, 1969, pp. 177-185.
- Overton, D. A., «Discriminative control of behavior by drug states», en T. Thompson & R. Pickens (eds.), *Stimulus properties of drugs*, Nueva York, Appleton-Century-Crofts, 1971.
- Owens, C. M., «Zen buddhism», en C. Tart (ed.), *Transpersonal psychologies*, Nueva York, Harper & Row, 1976, pp. 156-202.
- Pahnke, W. y Richards, W., «Implications of LSD and experimental mysticism», *J. Religion Health*, n.º 5, 1966, pp. 175-208.
- Rajneesh, B. S., *Just like that*, Poona, India, Rajneesh Foundation, 1975.
- Ram Dass, Assoc. Transpersonal Psychol. Newsletter (Winter), 1975, p. 9 (a).
- Ram Dass, *The only dance there is*, Nueva York, Doubleday, 1975 (b).
- Ram Dass, conferencia en Rowe, Ma., grabaciones provenientes de la Hanuman Foundation, Tape Library, P. O. Box 835, Santa Cruz, CA 95061, 1975 (c).
- Ram Dass, «Freeing the mind», *J. Transpersonal Psychol.*, n.º 8, 1976, pp. 133-140.
- Ram Dass, *Grist for the mill*, Santa Cruz, California, Unity Press, 1977.
- Ram Dass, *Journey of awakening: A meditator's guidebook*, Nueva York, Doubleday, 1978.
- Roberts, T., «Education and transpersonal relations: A research agenda», *Simulations and games*, n.º 8, 1977, pp. 7-28.

## Más allá del Ego

- Roberts, T., «Beyond self-actualization», *ReVision*, n.º 1, 1978, 42-46.
- Satprem, *Sri Aurobindo or the adventure of consciousness*, Nueva York, Harper & Row, 1968.
- Schumacher, E. F., *A guide for the perplexed*, Nueva York, Harper & Row, 1977.
- Shapiro, D. y Giber, D., «Meditation: Self control strategy and altered states of consciousness», *Arch. Gen. Psychiat.*, n.º 35, 1978, pp. 294-302.
- Shapiro, D. y Walsh, R. (eds.), *The science of meditation: Research, Theory, and Practice*, Chicago, Aldine Press, en prensa.
- Smith, H., *The religions of man*, Nueva York, Harper & Row, 1958.
- Smith, H., *Forgotten truth*, Nueva York, Harper & Row, 1976.
- Stace, W. T., *Mysticism and philosophy*, Filadelfia, Lippincott, 1960.
- Tart, C., «States of consciousness and state specific sciences», *Science*, n.º 176, 1972, pp. 1203-1210. Figura en este volumen bajo el título «Estados de conciencia y ciencia de los estados específicos».
- Tart, C., *States of consciousness*, Nueva York, E. P. Dutton, 1975 (a). Figura en este volumen bajo el título «Enfoque sistémico de los estados de conciencia».
- Tart, C., (ed.), *Transpersonal Psychologies*, Nueva York, Harper & Row, 1975, (b).
- Thetford, W., Schucman, H. y Walsh, R., «Other psychological theories», en A. Freedman, H. Kaplan y B. Sadock (eds.), *Comprehensive textbook of psychiatry*, (3.ª ed.), Baltimore, Williams and Wilkins, en prensa.
- Thomas, L. y Cooper, P., «Incidence and psychological correlates of intense spiritual experiences», documento presentado a la East Psychol. Assoc. Meet., Boston, 1977.
- Vimalo, B., «Awakening to the truth», *Visaka Puja*, Tailandia, Annual Publication Buddhist Assoc., Tailandia, 1974, pp. 53-79.
- Walsh, R., «Initial meditative experiences: I», *J. Transpersonal Psychol.*, n.º 9, 1977, pp. 151-192.
- Walsh, R., «Initial meditative experiences: II», *J. Transpersonal Psychol.*, n.º 10, 1978, pp. 1-28.
- Walsh, R., *Towards an ecology of brain*, Nueva York, Spectrum Press, 1980.
- Walsh, R. y Shapiro, D., (eds.), *Beyond health and normality: Explorations of extreme psychological well-being*, Nueva York, Van Nostrand Reinhold, en prensa.
- Walsh, R. y Vaughan, F., «¿Qué es una persona?», en este volumen.
- Whorf, B. L., *Language, thought, and reality*, Cambridge, M.I.T. Press, 1956.
- Wilber, K., «The ultimate state of consciousness», *J. Altered States Consciousness*, n.º 2, 1975, p. 231-242.
- Wilber, K., *The spectrum of consciousness*, Wheaton, Ill., Theosophical Publishing House, 1977.
- Wilber, K., «Eye to eye: Transpersonal psychology and science», *ReVision*, n.º 2, 1979, pp. 3-25.
- Wilber, K., «Where it was, there I shall be», en R. Walsh y D. Shapiro (eds.), *Beyond health and normality: An exploration of extreme psychological well-being*, Nueva York, Van Nostrand Reinhold, en prensa (a).
- Wilber, K., *The Atman project*, Wheaton, Ill., Theosophical Publishing House, en prensa (b).
- Wilber, K., «Un modelo evolutivo de la conciencia», en este volumen (a).
- Wilber, K., «El ojo de la ciencia y el de la psicología transpersonal», en este volumen (b).

# ¿QUÉ ES UNA PERSONA?

Roger N. Walsh, Frances Vaughan

¿Qué es una persona? He aquí la cuestión más fundamental con que se enfrentan todas las psicologías. Las diferentes psicologías suponen perspectivas diferentes y subrayan diferentes dimensiones. A partir de ellas construyen lo que con frecuencia parecen imágenes radicalmente diferentes de la naturaleza humana. Por lo común se considera que tales puntos de vista son opuestos; es más probable que representen partes de una compleja totalidad multidimensional. El modelo transpersonal que aquí presentamos no se propone negar otros modelos, sino más bien enmarcarlos en un contexto más amplio que incluya estados de conciencia y niveles de bienestar que no tienen cabida en los modelos psicológicos anteriores.

Las cuatro dimensiones principales de este modelo son la conciencia, el condicionamiento, la personalidad y la identidad. Bajo estos encabezamientos resumiremos lo que nos parece representativo de los principios básicos de un modelo transpersonal, y compararemos con ellos los supuestos tradicionales de Occidente.

## La conciencia

Este modelo transpersonal considera que la conciencia es la dimensión central que sirve de base y de contexto a toda experiencia. Respecto de la conciencia, las psicologías tradicionales

de Occidente han mantenido diferentes posiciones, que van desde el conductismo, que prefiere ignorarla, dadas las dificultades que plantea su investigación objetiva, hasta los enfoques psicodinámicos y humanistas, que la reconocen pero que generalmente prestan más atención a los contenidos que a la conciencia *per se*, como contexto de la experiencia.

Un modelo transpersonal considera nuestra conciencia habitual como un estado restringido por una actitud defensiva. Este estado habitual se encuentra inundado, en medida tan notable como poco reconocida, por un flujo continuo de pensamientos y fantasías, en gran parte incontrolables, que responden a nuestras necesidades y defensas. Con palabras de Ram Dass: «Todos somos prisioneros de nuestra mente. Darse cuenta de esto es el primer paso en el viaje de la liberación».<sup>1</sup>

La conciencia óptima se considera como un estado considerablemente más amplio y potencialmente accesible en cualquier momento, a condición de que se pueda relajar la contracción defensiva. Por ende, la perspectiva fundamental en crecimiento señala la necesidad de abandonar esa contracción defensiva y apartar los obstáculos que se oponen al reconocimiento de esa potencialidad de expansión siempre presente, aquietando la mente y reduciendo la deformación perceptiva.<sup>2</sup>

La tarea fundamental que da la clave de muchas realizaciones es el silencio de la mente [...] En verdad, cuando se detiene el mecanismo mental se hace toda clase de descubrimientos, y el primero es que si la capacidad de pensar es un don notable, la capacidad de no pensar lo es aún más.<sup>3</sup>

Desde la perspectiva transpersonal se afirma que existe un amplio espectro de estados alterados de conciencia, que algunos son potencialmente útiles y funcionalmente específicos (es decir, que poseen algunas funciones no accesibles en el estado habitual, pero carecen de otras) y que algunos de ellos son estados verdaderamente «superiores». Superior se usa aquí en el sentido de Tart,<sup>4</sup> que significa que poseen todas las propiedades y potencialidades de los estados inferiores, más algunas adicionales. Ade-

más, una vasta bibliografía proveniente de diversas culturas y disciplinas del crecimiento da testimonio de que tales estados superiores son alcanzables.<sup>5</sup> Por otra parte, el punto de vista tradicional en Occidente sostiene que no existe más que una gama limitada de estados, por ejemplo, la vigilia, el sueño, la embriaguez, el delirio. Aparte de ello, a casi todos los estados alterados se los considera nocivos y se ve en la «normalidad» la situación óptima.

Si nuestro estado habitual se considera a partir de un contexto expandido, de ello resultan algunas implicaciones inesperadas. El modelo tradicional define la psicosis como una percepción de la realidad que, además de estar deformada, no reconoce la deformación. Visto desde la perspectiva de este modelo de múltiples estados, el nuestro habitual satisface esta definición en tanto que es sub-óptimo, ofrece una percepción deformada de la realidad y no alcanza a reconocer esa deformación. De hecho, cualquier estado de conciencia es necesariamente limitado y sólo relativamente real. De aquí que, desde esa perspectiva más amplia, se pueda definir la psicosis como un estar apegado a, o encontrarse atrapado en, un solo estado de conciencia, cualquiera que sea.<sup>6</sup>

Como cada estado de conciencia no revela más que su propia imagen de la realidad,<sup>7</sup> de ello se sigue que la realidad tal como la conocemos (y esa es la única forma en que la conocemos) también es sólo relativamente real. Dicho de otra manera, la psicosis es el apego a cualquier realidad aislada. Con palabras de Ram Dass:

Creemos con un plano de existencia al cual llamamos real. Nos identificamos totalmente con esa realidad como algo absoluto y desechamos las experiencias que no son congruentes con ella. [...] Lo que Einstein demostró en física es igualmente válido en todos los demás aspectos del cosmos: toda realidad es relativa. Cada realidad es válida sólo dentro de determinados límites; no es más que una versión posible de la manera de ser de las cosas. Hay siempre múltiples versiones de la realidad. Despertarse de cualquier realidad aislada es reconocer que su realidad es relativa.<sup>8</sup>



## Más allá del Ego

De tal modo, la realidad que percibimos refleja nuestro propio estado de conciencia, y jamás podemos explorar la realidad sin hacer al mismo tiempo una exploración de nosotros mismos, no sólo porque somos, sino también porque creamos, la realidad que exploramos.

### El condicionamiento

Respecto del condicionamiento, el enfoque transpersonal sostiene que la gente está mucho más encerrada y atrapada en su condicionamiento de lo que se da cuenta, pero que es posible liberarse de él.<sup>9</sup> El objetivo de la psicoterapia transpersonal es esencialmente sacar a la conciencia de esa tiranía condicionada de la mente, una meta que se describe con más detalle en el epígrafe dedicado a la identidad.

Una de las formas de condicionamiento que las disciplinas orientales han estudiado en detalle es el apego. El apego se vincula íntimamente al deseo y significa que el resultado del no cumplimiento del deseo será el dolor. Por consiguiente, el apego desempeña un importante papel en la causa del sufrimiento, y para la cesación de este es fundamental la renuncia al apego.<sup>10</sup>

Siempre que hay apego  
La asociación con él  
Trae desdicha interminable.<sup>11</sup>

Mientras seguimos apegados, seguimos poseídos;  
y estar poseído significa la existencia  
de algo más fuerte que uno mismo.<sup>12</sup>

El apego no se limita a los objetos o personas externos. Además de las formas familiares de apego a las posesiones materiales, a determinadas relaciones y al *status quo* dominante, puede haber apegos igualmente intensos a una determinada imagen de sí mismo, a un modelo de comportamiento o a un proceso psicológico. Entre los apegos más fuertes que observan las disciplinas de la

conciencia están los que nos ligan al sufrimiento y a la sensación de indignidad. En la medida en que creamos que nuestra identidad se deriva de nuestros roles, de nuestros problemas, de nuestras relaciones o del contenido de la conciencia, el apego resultará reforzado por la zozobra de la supervivencia personal. «Si renuncio a mis apegos, ¿quién seré y qué seré?»

## La personalidad

La mayor parte de las psicologías anteriores han concedido un lugar central a la personalidad y, de hecho, muchas teorías psicológicas sostienen que las personas son su personalidad. Es interesante señalar que el título que más comúnmente han recibido libros sobre la salud y el bienestar psicológico ha sido *The Healthy Personality* (La personalidad sana).<sup>13</sup> Por lo común se ha considerado que la salud es algo que implica principalmente una modificación de la personalidad. Sin embargo, desde una perspectiva transpersonal, a la personalidad se le concede relativamente menos importancia. Se la ve más bien como un solo aspecto del ser, con el cual el individuo puede identificarse pero sin que sea necesario que lo haga. En cuanto a la salud, se considera que implica principalmente un apartamiento de la identificación exclusiva con la personalidad, más que una modificación de ella.

De manera semejante, el drama o la historia personal que cada uno, hombre o mujer, puede contar de sí mismo se enfoca también desde un ángulo diferente. De acuerdo con Fadiman,<sup>14</sup> los dramas personales son un lujo innecesario que se introduce en un funcionamiento pleno y armónico. Son parte de nuestro bagaje emocional y generalmente para una persona es benéfico alcanzar cierto grado de desapego o desidentificación respecto de sus propios dramas y de los dramas personales ajenos.

## La identidad

Es un concepto al que se asigna importancia decisiva y que conceptualmente se extiende más allá de los límites que son tradicionales en Occidente. Las psicologías tradicionales han reconocido la identificación con los objetos externos y la han definido como un proceso inconsciente en el cual el individuo se asemeja a alguna cosa o siente como alguna otra persona.<sup>15</sup> Las psicologías transpersonales y las orientales también reconocen la identificación externa, pero sostienen que la identificación con procesos y fenómenos internos (intrapésicos) es aún más importante. Aquí se define la identificación como el proceso en virtud del cual algo es vivenciado como el sí mismo. Además, este tipo de identificación pasa inadvertido para la mayoría de nosotros, incluyendo psicólogos, terapeutas y estudiosos de la conducta, dada la gran medida en que nos afecta a todos. Es decir que estamos tan identificados que jamás se nos ocurre siquiera cuestionar aquello que con tal claridad nos parece que somos. Las identificaciones consensualmente validadas pasan inadvertidas porque no se ponen en tela de juicio. Es más, cualquier intento de cuestionarlas puede chocar con considerables resistencias. «Los intentos de despertarnos antes de tiempo suelen ser castigados, especialmente por quienes más nos aman. Porque ellos, a quienes Dios bendiga, están dormidos. Piensan que cualquiera que se despierte, o que [...] se dé cuenta de que lo que se toma por realidad es un sueño, se está volviendo loco.»<sup>16</sup>

El proceso de desidentificación es de muy amplias proyecciones. La identificación de la conciencia con el contenido mental hace que el individuo no llegue a percatarse del contexto más amplio de la conciencia que abarca este contenido. Si la conciencia se identifica con el contenido mental, este contenido se convierte en el contexto a partir del cual se contempla cualquier otro contenido y experiencia mental. Así, el contenido convertido en contexto interpreta ahora otro contenido y determina el significado, la percepción, la creencia, la motivación y el comportamiento, todo de manera que sea congruente con ese contexto y lo

refuerce. Además, el contexto moviliza procesos psicológicos que a su vez lo refuerzan.<sup>17</sup>

Por ejemplo, si el individuo acierta a pensar «estoy asustado», y al observar ese pensamiento lo ve como lo que es, o sea nada más que otro pensamiento, entonces ejerce poca influencia sobre él. Sin embargo, si se identifica con él, entonces la realidad en ese momento es que el individuo está asustado y es probable que genere toda una serie de ideas y emociones de miedo y se identifique con ellas, que interprete como miedo sentimientos todavía inciertos, que perciba el mundo como atemorizante y que actúe de manera temerosa. Es decir que la identificación moviliza un proceso profético que se autorrealiza, en virtud del cual la vivencia y los procesos psicológicos validan la realidad de aquello con lo cual el sujeto estaba identificado. A la persona identificada con la idea de «estoy asustado» le parece que todo demuestra la realidad y la validez de su miedo. Recuérdese que la identificación hace que la persona no se percate del hecho de que su percepción emana de la idea de «estoy asustado», porque ahora esta idea no es algo que se puede ver, sino más bien aquello a partir de lo cual se ve y se interpreta todo lo demás. La conciencia, que podría ser trascendente y estar más allá de cualquier toma de posición, se ha visto ahora restringida a considerar el mundo desde una única perspectiva que se autovalida. Es similar al proceso que se da con los modelos no reconocidos, tal como lo describimos antes. «Estamos dominados por todo aquello con lo cual nuestro ser se identifica. Podemos dominar y controlar todo aquello de lo cual nos desidentificamos.»<sup>18</sup> «En tanto que estamos identificados con un objeto, eso es servidumbre.»<sup>19</sup>

Es probable que las ideas y creencias constituyan los operadores o algoritmos que construyen, median, guían y mantienen la restricción identificatoria de la conciencia y actúan como modelos limitadores de quienes creemos ser. Como tales, deben estar abiertos a la identificación con el fin de permitir el crecimiento. Es posible que las creencias sean adoptadas como decisiones estratégicas y defensivas referentes a quiénes y qué debemos ser para sobrevivir y funcionar de manera óptima.

## *Más allá del Ego*

Cuando se recuerda que por lo común la mente está llena de ideas con las cuales nos identificamos sin saberlo, se hace obvio que nuestro estado de conciencia habitual es un estado en el que nos encontramos, literalmente, hipnotizados. Como en cualquier estado hipnótico, no es necesario que haya reconocimiento alguno del trance ni de la restricción de la conciencia que lo acompaña, ni tampoco recuerdo de la sensación de identidad previa a la hipnosis. Mientras estamos en trance, lo que pensamos que somos son las ideas con las cuales nos identificamos. O dicho de otra manera, los pensamientos de los cuales todavía no nos hemos desidentificado crean nuestro estado de conciencia, nuestra identidad y nuestra realidad.

Somos lo que pensamos.

Todo lo que somos surge con nuestros pensamientos.

Con nuestros pensamientos hacemos el mundo. (Buda.)<sup>20</sup>

Sostenemos el mundo con nuestro diálogo interno.<sup>21</sup>

Los mecanismos generales subyacentes en la naturaleza hipnótica de nuestro estado habitual son probablemente similares en todos nosotros, aunque el contenido varíe entre uno y otro individuo y entre una y otra cultura. Dentro de las culturas se tiende a inculcar enérgicamente y a compartir las creencias y las realidades.<sup>22</sup>

Lo que es inconsciente y lo que es consciente depende [...] de la estructura de la sociedad y de las pautas de sentimientos y de pensamientos que esta produce. [...] El efecto de la sociedad no se limita a atiborrarnos la conciencia de ficciones, sino que además nos impide la percatación de la realidad. [...] Cada sociedad [...] determina las formas de percatación. Este sistema funciona, por así decirlo, como un filtro *socialmente condicionado*; no puede haber percatación de la vivencia a menos que esta pueda atravesar el filtro.<sup>23</sup>

Visto desde este ángulo, parece que el ego cobrase existencia desde el momento en que la percatación se identifica con el pen-

samiento, que representara la constelación de pensamientos con los cuales tendemos a identificarnos y que fuera fundamentalmente una ilusión producida por una percatación limitada. Es una idea que da que pensar, tanto respecto de sus implicaciones personales como si consideramos que nuestras psicologías tradicionales de Occidente son psicologías del ego, y por consiguiente, estudios de la ilusión.

## La trascendencia de la identificación

La tarea del despertar puede considerarse, pues, desde cierta perspectiva, como una desidentificación progresiva respecto del contenido mental en general y de los pensamientos en particular. Esto se evidencia en prácticas tales como la meditación interiorizadora, en la que se adiestra al estudiante para que observe e identifique con rapidez y precisión todo su contenido mental.<sup>24</sup> Para la mayoría, se trata de un proceso lento y arduo en el cual un refinamiento gradual de la percepción da como resultado que la percatación se vaya despojando de capas o niveles de identificación cada vez más sutiles.<sup>25</sup>

Finalmente, la percatación ya no se identifica exclusivamente con nada. Esto representa un cambio de conciencia radical y duradero conocido con diversos nombres, como iluminación o liberación. Como ya no existe ninguna identificación exclusiva con nada, queda trascendida la dicotomía yo/no yo, y la persona se autovivencia a la vez como nada y todo. Es a la vez pura percatación (nada) y el universo entero (todo). Al estar identificada al mismo tiempo con ningún sitio y con todos los sitios, en ninguna parte y en todas partes, su vivencia es la de haber trascendido el espacio y la ubicación.

Una trascendencia similar se da con el tiempo. La mente está en un fluir constante. En los niveles de percepción más sensibles que es dable alcanzar mediante un adiestramiento perceptivo como la meditación, se ve la totalidad de la mente, y por ende la totalidad del universo fenoménico, en movimiento y cambio con-

tinuos; cada objeto de la percatación emerge del vacío, entra en la percepción y vuelve a desaparecer en ínfimas fracciones de segundo.<sup>26</sup> Tal es el reconocimiento fundamental de la enseñanza budista de la impermanencia, esto es, que todo cambia, que nada sigue siendo lo mismo.<sup>27</sup> Darse cuenta de ello puede convertirse en una de las principales fuerzas que estimule a los meditadores avanzados a trascender todos los procesos mentales y alcanzar el estado, inmutable e incondicionado, del nirvana.

En este estado final de percatación pura, como ya no hay identificación con la mente, no hay sensación de estar identificado con el cambio. El tiempo es una función del cambio, y de esto resulta una experiencia de estar fuera del tiempo, o de trascenderlo, que se vivencia como eternidad, la eternidad del ahora inmutable, y a partir de esta perspectiva se percibe al tiempo como un producto ilusorio de la identificación.

El tiempo es de tu propia hechura  
Y su reloj late en tu cabeza.  
En el momento en que detengas el pensamiento  
También el tiempo se detiene.<sup>28</sup>

Los contenidos y los procesos mentales se dan en buena medida como resultados del condicionamiento, hecho que reconocen tanto las psicologías de Occidente como las no occidentales. La identificación con tales contenidos da por resultado la experiencia de un sí mismo que está controlado por el condicionamiento. Una vez que esta identificación queda trascendida, lo están igualmente los efectos del condicionamiento. Por la mente pasan aún emociones y pensamientos condicionados, pero al no identificarse con ellos ahora se puede vivenciar la percatación como incondicionada.

La vivencia de la percatación pura incondicionada es evidentemente una vivencia de beatitud que la tradición hindú describe como integrada por *sat-chit-ananda*: existencia, conciencia y beatitud. Si no hay identificación con emociones y pensamientos dolorosos, no hay vivencia del sufrimiento. Así, vista desde esta perspectiva, la causa del sufrimiento es la identificación.

Liberada de las identificaciones y contextos inconscientes que la deforman y limitan, la percatación es ahora capaz de una percepción clara y precisa. De aquí que en el budismo tibetano se diga de ella que es un «espejo cristalino», porque refleja clara y fielmente la realidad. Además, al no haber identificación exclusiva, el espejo y lo que este percibe, el sujeto y el objeto, son percibidos como una y la misma cosa. La percatación se percibe ahora como aquello que antes miraba, porque el observador o ego, que era un producto ilusorio de la identificación, no es ya vivenciado como una entidad separada.

Además, como una persona en este estado se autovivencia como pura percatación en unidad con todo, sin ser con todo cosa alguna, cada persona se autovivencia también como exactamente lo mismo que, o idéntica a, todas las demás personas. Si se parte de este estado de conciencia, las palabras con que los místicos proclaman que «somos uno» tienen perfecto sentido como experiencia literal. Si no hay nada que exista salvo el propio sí mismo, la idea de hacer daño a «otros» no tiene sentido alguno y se dice que una ocurrencia tal ni siquiera se da.<sup>29</sup> En lo que se refiere a los otros, las expresiones naturales de este estado son más bien el amor y la compasión.

Las descripciones de la vivencia de este estado aclaran que para la mayoría de nosotros estas experiencias sólo son conocidas en momentos de visión interior trascendente que se dan en las experiencias cumbre.<sup>30</sup> Así pues, nuestra capacidad de comprensión se halla limitada por las restricciones de la comunicación entre estados y por la falta de experiencia directa. De aquí que las descripciones de estos estados hayan de ser parcialmente incomprendibles para el resto de nosotros y resulten imposibles de interpretar a partir de los marcos de referencia de la psicología tradicional. Entonces es muy fácil desdeñar superficialmente tales fenómenos como algo disparatado o hasta patológico, error que han cometido incluso algunos de los profesionales de la salud mental más destacados de Occidente. Pues bien, el modelo transpersonal intenta, por primera vez, ofrecer un marco de referencia psicológico capaz de abarcar las vivencias y las disciplinas religiosas.



En la medida en que las personas que se encuentran en el estado de conciencia conocido como iluminación se autovivencian como pura percatación, como todo y nada, como el universo entero, incondicionado, inmutable, eterno y en unidad con todos los otros, se autovivencian también en su unidad con Dios. Aquí, Dios no implica ninguna persona o cosa que esté «fuera», sino más bien la vivencia directa de ser todo lo que existe. En las profundidades más hondas de la psique humana, cuando se han abandonado todas las identificaciones limitadoras, la percatación no encuentra límites a la identidad y se autovivencia directamente como aquello que trasciende los límites del tiempo o del espacio, aquello a lo cual la humanidad ha llamado tradicionalmente Dios. «Para mí, Dios es una palabra que se usa para señalar nuestra subjetividad inefable, los inimaginables potenciales que hay dentro de cada uno de nosotros.»<sup>31</sup>

Así pues, en los más altos niveles del bienestar psicológico el modelo transpersonal sólo puede señalar aquello que está más allá de ambos modelos y de lo personal.

## Notas

1. Ram Dass, *Assoc. Transpersonal Psychol.*, Newsletter (Winter), 1975, p. 9.
2. Ouspensky, P. D., *In search of the miraculous*, Nueva York, Harcourt, Brace and World, 1949; Rajneesh, B. S., *The way of the white cloud*, Poona, India, Rajneesh Center, 1975; Ram Dass, conferencia en el San Francisco Gestalt Institute, en J. Downing (ed.), *Gestalt awareness*, Nueva York, Harper & Row, 1976; del mismo autor, *Grist for the mill*, Santa Cruz, California, Unity Press, 1977; Vaughan, F., *Awakening intuition*, Nueva York, Doubleday, 1979.
3. Satprem, *Sri Aurobindo or the adventure of consciousness*, Nueva York, Harper & Row, 1968.
4. Tart, C., (ed.), *Transpersonal Psychologies*, Nueva York, Harper & Row, 1968 y Tart, C., *States of consciousness*, Nueva York, E. P. Dutton, 1975.
5. Kapleau, P., *The three pillars of zen*, Boston, Beacon Press, 1967; De-Ropp, R. S., *The master game*, Nueva York, Delta, 1968; Riordan, K. Gurdjieff, en C. Tart (ed.), *Transpersonal psychologies*, Nueva York, Harper & Row, 1975, pp. 281-328; Goleman, D., «Meditation and consciousness: An Asian Approach to mental health», *Amer. J. Psychother.*, 1976, pp. 41-54; del mismo autor, *Los caminos de la meditación*, Ed. Kairós, Barcelona, 1986, ex-

tracto publicado en este volumen con el título «Un mapa del espacio interior».

6. Ram Dass, *Grist for the mill*, Santa Cruz, Calif., Unity Press, 1977; del mismo autor, *A meditators guidebook*, Nueva York, Doubleday, 1978.

7. Wilber, K., *The spectrum of consciousness*, Wheaton, Ill., Theosophical Publishing House, 1977.

8. Ram Dass, *A meditator's guidebook*, Nueva York, Doubleday, 1978.

9. Goleman, D., *Los caminos de la meditación*, Ed. Kairós, Barcelona, 1986 extracto publicado en este volumen con el título «Un mapa del espacio interior».

10. Buddhagosa, P. M. Tim (trad.), *The path of purity*, Sri Lanka, Pali Text Society, 1923; Guenther, H. V., *Philosophy and psychology in the Abhidharma*, Berkeley, California, Shambhala, 1976.

11. Ram Dass, *op. cit.* en nota 8.

12. Jung, C. G., *The secret of the golden flower*, Nueva York, Harcourt Brace and World, 1962, p. 114.

13. Chiang, H. y Maslow, A. H. (eds.), *The healthy personality*, Nueva York, Van Nostrand Reinhold, 1969.

14. Fadiman, J., «La posición transpersonal», publicado en este volumen.

15. Brenner, C., *An elementary textbook of psychoanalysis*, Nueva York, Anchor, 1974.

16. Laing, R. D., *The politics of the family*, Nueva York, Pantheon, 1971, p. 82.

17. Erhard, W., *Workshops for Psychoterapists*, San Francisco, 1977; del mismo autor, «Who is it who is healthy?», en R. Walsh y D. Shapiro (eds.), *Beyond health and normality: Explorations of extreme psychological well-being*, Nueva York, Van Nostrand Reinhold, en prensa; Walsh, R., «Initial meditative experiences: I», *J. Transpersonal Psychol.*, n.º 9, 1977, pp. 151-192.

18. Assagioli, R., *Psychosynthesis: A manual of principles and techniques*, Nueva York, Hobbs Dorman, 1965.

19. Wei Wu Wei, *All else is bondage*, Hong Kong, Hong Kong University Press, 1970

20. Byrom, T., *The Dhammapada: The sayings of the Buddha*, Nueva York, Vintage, 1976.

21. Castaneda, C., *Tales of power*, Nueva York, Simon and Schuster, 1974.

22. Elgin, D., *Voluntary simplicity*, Nueva York, William Morrow, en prensa; Wilber, K., *op. cit.*

23. Fromm, E., Suzuki, D. T. y DeMartino, R., *Zen Buddhism and psychoanalysis*, Nueva York, Harper & Row, 1970, pp. 98-99, 104.

24. Goldstein, J., *The experience of insight*, Santa Cruz, Calif., Unity Press, 1976; Goleman, D., *op. cit.* en nota 9.

25. Sayadaw, M., *Practical insight meditation*, Kandy, Sri Lanka, Buddhist Publication Society, 1976; del mismo autor, *The progress of insight*, Kandy, Sri Lanka, Buddhist Publication Society, 1978; Kornfield, J., *Living Buddhist masters*, Santa Cruz, California, Unity Press, 1977; Walsh, R., *op. cit.* en nota 17.

26. Goldstein, J., *op. cit.*; Goleman, D., «Meditation and consciousness: An Asian approach to mental health», *Amer. J. Psychoter.*, 1976, pp. 41-54; Buddhagosa, P. M. Tin (trad.), *op. cit.* en nota 10.

27. Sayadaw, M., *Practical insight meditation* (1976) y *The progress of insight* (1978), Kandy, Sri Lanka, Buddhist Publication Society; Kornfield, J., *op. cit.*

## *Más allá del Ego*

28. Frank, T., *The book of Angelus Silesius*, Nueva York, Vintage, 1976, p. 40.
29. Goleman, D., *op. cit.* en nota 9.
30. Maslow, A. H., *La personalidad creadora*, Ed. Kairós, Barcelona, 1983. Viking, 1971.
31. Bugental, J. F. T., *Psychotherapy and process*, Reading, Mass., Addison-Wesley, 1978.

# FÍSICA MODERNA Y MISTICISMO ORIENTAL

Fritjof Capra

La física del siglo XX ha ejercido profunda influencia sobre el pensamiento filosófico en general, porque ha revelado una limitación insospechada de las ideas clásicas y ha impuesto una revisión radical de muchos de nuestros conceptos básicos. El concepto de materia en la física subatómica, por ejemplo, es totalmente diferente de la sustancia material tradicional en la física clásica, y otro tanto puede decirse de conceptos como los de espacio, tiempo o causalidad. Tales conceptos son, sin embargo, fundamentales para nuestra perspectiva del mundo que nos rodea, y con la radical transformación de los mismos toda nuestra visión del mundo ha empezado a cambiar.

Todos estos cambios producidos por la física moderna parecen conducir a una visión del mundo que es muy similar a la del misticismo oriental.

Se puede encontrar un análisis detallado de los paralelos entre las principales teorías de la física moderna y las tradiciones místicas del Lejano Oriente en *The Tao of Physics* (Capra, 1975). En este artículo me interesa dedicarme a dos ideas sobre las cuales insiste todo el misticismo oriental y que constituyen temas recurrentes en la visión del mundo que tiene la física moderna: la unidad e interrelación mutua de todas las cosas y acontecimientos y la naturaleza intrínsecamente dinámica del universo.

Después de una breve presentación conjunta de la visión me-

## Más allá del Ego

canicista del mundo, que caracteriza a la física clásica, y de la visión «orgánica» del misticismo oriental, explicaré de qué manera surge en la teoría cuántica la idea de una interconexión fundamental de la naturaleza, idea que adquiere un carácter esencialmente dinámico en la teoría de la relatividad, que implica una nueva concepción de las partículas íntimamente relacionada con la concepción oriental del mundo material.

### La visión mecanicista y la visión orgánica del mundo

La visión tradicional de la física clásica es un enfoque mecanicista del mundo que tiene sus raíces en la filosofía de los atomistas griegos, [...] quienes veían la materia como constituida por varios «elementos básicos de construcción», los átomos, que son puramente pasivos y se hallan intrínsecamente muertos. Se pensaba que a los átomos los movía alguna fuerza externa a la que con frecuencia se atribuía un origen espiritual, con lo cual se la suponía fundamentalmente diferente de la materia. Esta imagen llegó a ser parte esencial del modo de pensar de Occidente y dio origen al dualismo entre espíritu y materia, entre la mente y el cuerpo, que es característico del pensamiento occidental. Este dualismo fue formulado en su forma más tajante en la filosofía de Descartes, quien basó su visión de la naturaleza en una división fundamental entre dos ámbitos separados e independientes: el de la mente (*res cogitans*) y el de la materia (*res extensa*). La división cartesiana permitió que los hombres de ciencia trataran la materia como algo muerto y totalmente separado de ellos y vieran el mundo material como una multitud de objetos diferentes reunidos en un enorme mecanismo. Tal visión mecanicista del mundo fue la que sirvió a Newton como base para la construcción de su mecánica, y de ella hizo el fundamento de la física clásica.

A la concepción mecanicista del mundo se opone la visión de los místicos orientales, que puede ser caracterizada con la palabra «orgánica» en tanto que considera que todos los fenómenos del universo son partes integrales de una totalidad inseparable y

armoniosa. Para el místico oriental, todas las cosas y los acontecimientos percibidos por los sentidos están interrelacionados, conectados, y no son otra cosa que aspectos o manifestaciones diferentes de una misma realidad última. Nuestra tendencia a dividir el mundo que percibimos en «cosas» individuales y separadas y a vivenciarnos como un yo aislado en este mundo es considerada una «ilusión» proveniente de la tendencia de nuestra mentalidad a medir y categorizar. La división de la naturaleza en objetos separados es ciertamente útil y necesaria para manejarlos en nuestro ambiente de todos los días, pero no es un rasgo fundamental de la realidad. Para el místico oriental todos esos objetos tienen, por consiguiente, un carácter de fluidez y cambio continuos. La visión oriental del mundo es, pues, intrínsecamente dinámica, y contiene como características esenciales al espacio y al tiempo. Se ve el cosmos como una única realidad inseparable—en eterno movimiento, viva y orgánica—, espiritual y material al mismo tiempo. Mientras que el movimiento y el cambio son propiedades esenciales de las cosas, las fuerzas que causan el movimiento no están fuera de los objetos, como en la visión griega clásica, sino que son una propiedad intrínseca de la materia. Veamos ahora cómo aparecen en la física moderna los rasgos principales de este plan.

## La teoría cuántica

Una de las características importantes de la teoría cuántica ha sido reconocer que la probabilidad es una característica fundamental de la realidad atómica que rige todos los procesos, e incluso la existencia de la materia. Las partículas subatómicas no existen con certeza en lugares definidos, sino que más bien—como ha expresado Heisenberg (1963)— muestran «tendencia a existir». Los hechos atómicos no ocurren con certeza en momentos definidos y de maneras definidas, sino que muestran «tendencia a ocurrir». Henry Stapp (1971) subraya que estas tendencias o probabilidades no son probabilidades de «cosas», sino más bien pro-

habilidades de interconexiones. Cualquier «objeto» atómico observado constituye un sistema intermedio que vincula la preparación del experimento a la medición subsiguiente. Existe y tiene significado solamente en este contexto; no como una entidad aislada, sino como una conexión entre los procesos de preparación y de medición. Las propiedades del objeto no pueden ser definidas independientemente de esos procesos. Si la preparación o la medición se modifican, las propiedades del objeto también cambiarán.

Por otra parte, el hecho de que hablemos de un «objeto» —un átomo, un electrón o cualquier otro sistema observado— demuestra que pensamos en alguna entidad física independiente que primero se prepara y después se mide. En física atómica el problema básico que plantea la observación es, pues —tal como lo expresa Stapp (1971)—, que «para definirlo es necesario que el sistema observado esté aislado, y sin embargo, para observarlo debe interactuar». En la teoría cuántica este problema se resuelve de manera pragmática mediante la exigencia de que los dispositivos de preparación y de medición estén separados por una gran distancia, de modo que el objeto observado esté libre de su influencia mientras viaja de la zona de preparación a la zona de medición.

En principio, esta distancia debe ser infinita. En el marco de la teoría cuántica, el concepto de una entidad física separada sólo se puede definir con precisión si dicha entidad se encuentra infinitamente lejos de los dispositivos de observación. Por cierto que en la práctica esto no es posible, y tampoco necesario. Tenemos que recordar aquí que la actitud básica de la ciencia moderna es que todos sus conceptos y teorías son aproximados. En el caso que nos ocupa, esto significa que no es necesario que el concepto de una entidad física separada tenga una definición exacta, sino que se puede definir en forma aproximada. Cuando se trabaja con distancias grandes entre los dispositivos de preparación y los de medición, sus efectos perturbadores sobre el objeto observado son pequeños y por ende desdeñables, y se puede decir que se está observando una entidad física separada. Por consiguiente, un concepto tal no pasa de ser una idealización. Cuando los dispositi-

vos de medición no están colocados a la distancia suficiente, ya no es posible desdeñar su influencia y la totalidad del sistema macroscópico forma un todo unificado, desvaneciéndose la idea de un objeto observado.

La teoría cuántica revela, pues, la existencia de una cualidad esencial de conexión recíproca en el universo. Demuestra que no podemos descomponer el mundo en unidades mínimas con existencia independiente. A medida que penetramos en la materia nos encontramos con que está hecha de partículas, pero tales partículas no son «bloques de construcción básicos» en el sentido en que lo entendían Demócrito y Newton. Son simplemente idealizaciones, útiles desde un punto de vista práctico pero desprovistas de significación fundamental. Con palabras de Niels Bohr (1934, p. 57):

Las partículas materiales aisladas son abstracciones, ya que sus propiedades sólo son definibles y observables mediante su interacción con otros sistemas.

## La telaraña cósmica

En el nivel atómico, pues, los objetos materiales sólidos de la física clásica se disuelven en secuencias de probabilidades; y estas secuencias no representan probabilidades de cosas, sino probabilidades de interconexiones. La teoría cuántica nos obliga a ver el universo no como una colección de objetos físicos, sino más bien como una complicada telaraña de relaciones entre las diversas partes de un todo unificado. Werner Heisenberg (1963, p. 96) lo expresó diciendo:

El mundo se muestra así como un complicado tejido de sucesos en el cual alternan, se superponen o se combinan conexiones de diferentes clases, que al hacerlo así determinan la textura del todo.

Pues bien, esta es la forma en que vivencian el mundo los místicos orientales, que con frecuencia expresan su experiencia en palabras casi idénticas a las que usan los físicos atómicos. Tómese,



por ejemplo, la cita siguiente de un budista tibetano, el lama Govinda (1973, p. 93):

[Para el budista] el mundo externo y su mundo interior son sólo dos lados de la misma tela, en la cual los hilos de todas las fuerzas y de todos los acontecimientos, de todas las formas de conciencia y de sus objetos, están entretnejidos en una red inseparable de relaciones interminable y recíprocamente condicionadas.

Estas palabras de Govinda destacan otra característica que tiene fundamental importancia tanto en la física moderna como en el misticismo oriental. La universal conexión recíproca de la naturaleza incluye siempre y de manera esencial al observador humano y a su conciencia. En la teoría cuántica los «objetos» observados sólo se pueden entender en función de la interacción entre los procesos de preparación y medición, y el término de esta cadena de procesos se encuentra siempre en la conciencia del observador humano. La característica más importante de la teoría cuántica es que el observador humano no sólo es necesario para observar las propiedades de un objeto, sino que es necesario incluso para definir tales propiedades. En física atómica jamás podemos hablar de la naturaleza sin hablar al mismo tiempo de nosotros mismos. Tal como lo formuló Heisenberg (1963, p. 75):

La ciencia natural no se limita a describir y explicar la naturaleza; es parte de la acción recíproca entre la naturaleza y nosotros.

En la física moderna, pues, el científico no puede desempeñar el papel de un observador desapegado, sino que se ve comprometido en el mundo que observa. John Wheeler (1974) considera que el compromiso del observador es la característica más importante de la teoría cuántica, razón por la cual ha sugerido que la palabra «observador» fuera reemplazada por «participante». Pero también esta es una idea bien conocida de los estudiosos de la tradición mística. El conocimiento místico jamás puede ser obtenido mediante la mera observación, sino solamente por una participación plena que compromete a la totalidad del ser. La idea del participante es, pues, básica en las tradiciones místicas de Oriente.

## La teoría de la relatividad

La segunda teoría básica de la física moderna, la teoría de la relatividad, nos ha obligado a modificar drásticamente nuestros conceptos del espacio y del tiempo. Ha demostrado que el espacio no es tridimensional y que el tiempo no es una entidad aparte. Ambos están íntimamente conectados y forman un continuo tetradimensional llamado «espacio-tiempo». Por consiguiente, en la teoría de la relatividad no podemos hablar del espacio sin hablar del tiempo y viceversa. Ya llevamos largo tiempo conviviendo con la teoría de la relatividad y nos hemos familiarizado completamente con su formalismo matemático, pero esto no nos ha servido de mucho en lo que se refiere a la intuición. No tenemos experiencia sensorial directa del continuo tetradimensional espacio-tiempo, y si bien esta realidad «relativista» se manifiesta, se nos hace muy difícil afrontarla en el nivel de la intuición y del lenguaje ordinario.

Aparentemente, una situación similar existe en el misticismo oriental. Los místicos parecen capaces de alcanzar estados de conciencia no ordinarios, en los cuales trascienden el mundo tradicional de la vida cotidiana para vivenciar una realidad superior y multidimensional, una realidad que, como la de la física relativista, es imposible de describir con el lenguaje ordinario. Govinda (1973, p. 136) se refiere a esa vivencia cuando escribe:

Se logra una vivencia de dimensionalidad superior cuando se integran vivencias de diferentes centros y niveles de conciencia. De aquí que ciertas experiencias de la meditación sean imposibles de describir en el plano de la física tridimensional.

Es posible que las dimensiones de estos estados de conciencia no sean las mismas de que se ocupa la física relativista, pero es sorprendente que hayan llevado a los místicos a formular ideas del espacio y del tiempo que son muy similares a las implícitas en la teoría de la relatividad. En todo el misticismo oriental parece haber una especial intuición del carácter «espacio-temporal» de la realidad. Se insiste una y otra vez en el hecho de que el espacio y el

## *Más allá del Ego*

tiempo están inseparablemente vinculados, que es tan característico de la física relativista. Así, el estudioso del budismo D. T. Suzuki escribe (1959, p. 33):

Como hecho de la experiencia pura, no hay espacio sin tiempo ni tiempo sin espacio.

En la física los conceptos de espacio y tiempo son tan básicos para la descripción de los fenómenos naturales que su modificación entraña una modificación de todo el marco de referencia de que nos valemos para describir la naturaleza. La consecuencia más importante de esta modificación es haber comprendido que la masa no es más que una forma de energía, que todo objeto tiene energía almacenada en su masa.

Estos resultados —la unificación del espacio y el tiempo y la equivalencia de masa y energía— han tenido profunda influencia sobre nuestra imagen de la materia y nos han obligado a modificar esencialmente nuestro concepto de lo que es una partícula. En la física moderna la masa ya no se asocia a una sustancia material, y por ende no se considera que las partículas consistan en alguna «cosa» básica, sino que se las ve como haces de energía. La energía, sin embargo, se asocia con actividad, con procesos, y esto implica que la naturaleza de las partículas subatómicas es esencialmente dinámica. En una teoría relativista en que el espacio y el tiempo se funden en un continuo tetradimensional, tales partículas ya no se pueden representar como objetos tridimensionales estáticos, como bolas de billar o granos de arena, sino que hay que concebirlas como entidades tetradimensionales en el espacio-tiempo. Sus formas tienen que ser entendidas, en un sentido dinámico, como formas en el espacio y en el tiempo. Las partículas subatómicas son diseños dinámicos que tienen un aspecto espacial y un aspecto temporal. Su aspecto espacial hace que aparezcan como objetos con cierta masa, y su aspecto temporal como procesos en los que está en juego la correspondiente energía. La teoría de la relatividad otorga, pues, a los constituyentes de la materia un aspecto intrínsecamente dinámico y demuestra que no se puede

separar la existencia de la materia de su actividad. No son más que partes diferentes de la realidad tetradimensional espacio-tiempo.

Los místicos orientales parecen haberse percatado de la conexión íntima del espacio y el tiempo, y consiguientemente su visión del mundo, como la de los físicos modernos, es intrínsecamente dinámica. [...] En sus estados de conciencia no ordinarios perciben la unidad del espacio y del tiempo en un nivel macroscópico, es decir que ven los objetos macroscópicos de manera muy similar a la concepción que tiene el físico de las partículas subatómicas. Suzuki (1968a, p. 33), por ejemplo, escribe en uno de sus libros sobre el budismo:

Los budistas han concebido un objeto como un acontecimiento, y no como una cosa o sustancia.

Las dos teorías básicas de la física moderna muestran, pues, todos los rasgos principales de la visión oriental del mundo. La teoría cuántica ha abolido la noción de objetos fundamentalmente separados, ha introducido el concepto del participante para sustituir el del observador y ha llegado a ver el universo como una telaraña de relaciones interconectadas cuyas partes sólo se definen en función de sus conexiones con el todo. La teoría de la relatividad, por así decirlo, dio vida a la telaraña cósmica al revelar su carácter intrínsecamente dinámico y al demostrar que su actividad es la esencia misma de su ser.

Las actuales investigaciones físicas se dedican a unificar la teoría cuántica y la de la relatividad en una teoría completa del mundo subatómico. Todavía no hemos logrado formular una teoría tan completa, pero disponemos de varias teorías parciales que describen muy bien ciertos aspectos de los fenómenos subatómicos. Todas estas teorías expresan de modos diferentes la interrelación fundamental y el carácter intrínsecamente dinámico del universo, y todas ellas comprenden concepciones filosóficas sorprendentemente similares a las que maneja el misticismo oriental.

## La correa

La base de la filosofía de la correa es la idea de que no se puede reducir la naturaleza a entidades fundamentales, como bloques o ladrillos fundamentales de materia, sino que hay que entenderla únicamente en función de su coherencia interna. Toda la física ha de derivarse exclusivamente de la exigencia de que sus componentes sean coherentes entre sí y consigo mismos.

Esta idea constituye un apartamiento radical del espíritu tradicional de la investigación física básica, que siempre se había propuesto encontrar los constituyentes fundamentales de la naturaleza. En la nueva visión no sólo se abandona la idea de que la materia esté constituida por unidades fundamentales, sino que no se acepta entidad fundamental alguna: ni leyes ni ecuaciones ni principios. Se considera al universo como una telaraña dinámica de acontecimientos relacionados entre sí. Ninguna de las propiedades de una parte de la telaraña es fundamental; todas ellas se siguen de las propiedades de las otras partes y la coherencia global de sus relaciones recíprocas determina la estructura de la totalidad de la telaraña.

Es evidente la afinidad de esta idea con el espíritu del pensamiento oriental. Un universo indivisible en el que las cosas y los acontecimientos están interrelacionados poco sentido tendría sin una coherencia interna. En cierto modo, la exigencia de coherencia interna, que forma la base de la hipótesis de la correa, y la unidad e interrelación de todos los fenómenos, sobre las cuales se insiste tanto en el misticismo oriental, no son más que aspectos diferentes de la misma idea, lo cual se ve con especial claridad en la filosofía china. Joseph Needham, en su minucioso estudio de la ciencia y la civilización chinas analiza extensamente el hecho de que el concepto occidental de leyes fundamentales de la naturaleza no tenga equivalente en el pensamiento chino (Needham, 1956, p. 528 y ss.). Según dice Needham, los chinos no tenían siquiera una palabra que correspondiese a la idea, clásica en Occidente, de una «ley de la naturaleza». El término que más se le aproxima es *li*, que Need-

ham traduce como «diseño dinámico», diciendo que en el pensamiento chino

La organización cósmica [...] es de hecho un Gran Diseño en el cual están incluidos todos los diseños menores, y las «leyes» que intervienen en él son intrínsecas a estos diseños. (Needham, 1956, p. 567.)

Esta es exactamente la idea de la filosofía de la correa: que en el universo todo está conectado a todo lo demás y que ninguna parte de él es fundamental. Las propiedades de cualquier parte están determinadas no por ninguna ley fundamental, sino por las propiedades de todas las demás partes.

## Conclusión

A modo de conclusión quiero hacer algunas observaciones referentes a la cuestión de qué es lo que podemos aprender de estos paralelismos. La ciencia moderna, con todo su refinado mecanismo, ¿está simplemente redescubriendo una antigua sabiduría que los sabios orientales conocen desde hace miles de años? Por consiguiente, ¿deben los físicos abandonar el método científico y ponerse a meditar? ¿O puede haber una influencia recíproca, e incluso una síntesis, entre la ciencia y el misticismo?

Creo que todas estas preguntas tienen que ser contestadas negativamente. En la ciencia y en el misticismo veo dos manifestaciones complementarias de la mente humana, de sus facultades racionales e intuitivas. El físico moderno vivencia el mundo mediante una especialización extrema de la dimensión racional; el místico, mediante una especialización extrema de la dimensión intuitiva. Son dos aproximaciones enteramente diferentes en las que está en juego mucho más que una visión determinada del mundo físico. Sin embargo, ambas son «complementarias», como nos hemos acostumbrado a decir en física. Ninguna de las dos está comprendida en la otra ni puede ser reducida a ella, sino que las

## Más allá del Ego

dos son necesarias y se refuerzan recíprocamente para ofrecer una comprensión más cabal del mundo. Si parafraseamos un antiguo aforismo chino, diremos que los místicos entienden las raíces del tao, pero no sus ramas; los hombres de ciencia entienden las ramas, pero no las raíces. La ciencia no necesita del misticismo y el misticismo no necesita de la ciencia; pero el hombre necesita de ambos. La experiencia mística es necesaria para entender la naturaleza más profunda de las cosas, y la ciencia es esencial para la vida moderna. Lo que necesitamos, por consiguiente, no es una síntesis, sino una interrelación dinámica entre la intuición mística y el análisis científico.

## Referencias

- Bohr, N., *Atomic physics and the description of nature*, Londres, Cambridge University Press, 1934.
- Capra, F., *The tao of physics*, Londres & Berkeley, Shambhala, 1975.
- Chew, G. F., «"Bootstrap": A scientific idea?», *Science*, n.º 161, 1968, pp. 762-765.
- Chew, G. F., «Hadron Bootstrap: Triumph or frustration?», *Physics Today*, n.º 23, 1970, pp. 23-28.
- Chew, G. F., Gell-Mann, M. & Rosenfeld, A. H., «Strongly interacting particles», *Scientific American*, n.º 210, 1964, pp. 74-83.
- Govinda, L. A., *Foundations of Tibetan mysticism*, Londres & Berkeley, Shambhala, 1973.
- Heisenberg, W., *Physics and philosophy*, Londres, Allen & Unwin, 1963.
- Needham, J., *Science and civilization in China*, vol. 2, Londres, Cambridge University Press, 1956.
- Stapp, H. P., «S-matrix interpretation of quantum theory», *Physical Review*, D3, 1971, pp. 1303-20.
- Suzuki, D. T., Prefacio a *Mahayana Buddhism*, por B. L. Suzuki, Londres, Allen & Unwin, 1959.
- Suzuki, D. T., *The essence of Buddhism*, Kyoto, Hozokan, 1968a.
- Suzuki, D. T., *On Indian Mahayana Buddhism*, Nueva York, Harper & Row, 1968b.
- Wheeler, J. A., «The universe as home for man», *American Scientist*, n.º 62, 1974, pp. 683-91.
- Wilhelm, R., (traductor), *I Ching*, Londres, Routledge & Kegan Paul, 1968.

## **2 LA NATURALEZA DE LA CONCIENCIA**



*En la medida en que somos un proceso mental, debemos esperar que el mundo natural muestre características de mentalidad similares.*

GREGORY BATESON<sup>1</sup>

Hasta no hace mucho tiempo la psicología occidental hizo caso omiso del estudio de la conciencia. Así como proverbialmente el pez no se percata de la existencia del agua, a la conciencia en tanto que matriz de toda experiencia se le prestó poca atención en comparación con el comportamiento. La conciencia no era un objeto adecuado para los instrumentos y la filosofía de la ciencia occidental, diseñados para observar y medir fenómenos materiales objetivos. Este problema técnico sigue existiendo, pero últimamente la conciencia se ha convertido, por fin, en un tema de investigación respetable.

Una situación muy diferente ha prevalecido en diversas psicologías orientales, que no sólo han asignado a la conciencia un lugar central, sino que la han considerado constituyente principal de la realidad. La clarificación de la propia conciencia ha sido considerada la más alta de las metas humanas y la vía hacia la salud psicológica y la iluminación. Las disciplinas de la conciencia y muchas religiones orientales se proponen precisamente eso. Los psicólogos transpersonales están interesados en una síntesis del conocimiento oriental de la conciencia con los conceptos y el empirismo psicológico de Occidente.

El mayor incentivo para tal interés ha sido el reconocimiento de toda una gama de estados alterados de conciencia que la psicología occidental desestimó hasta hace poco. Con el advenimiento de las sustancias psicodélicas, y más recientemente con el uso de

técnicas como la meditación, el yoga y la biorretroalimentación, capaces de inducir modificaciones de la conciencia, los investigadores iniciaron la investigación empírica de los estados alterados. Además, el estudio de la literatura oriental ha revelado la existencia de mapas de la conciencia que los investigadores occidentales, entre ellos los que escriben en esta sección, empiezan ahora a entender y a relacionar con los conceptos y los datos empíricos de Occidente.

Parece que el abanico de los estados de conciencia es considerablemente más amplio que lo que hasta ahora se admitía, y que se extiende desde la psicopatología, pasando por nuestro estado de vigilia habitual, a varios estados «superiores». Los estados «superiores» poseen todas las capacidades habituales más otras adicionales y en ocasiones van acompañados de vivencias de trascendencia de los límites acostumbrados de la percatación, el yo y la identidad.

Se ha observado que diversas funciones y capacidades son dependientes de los estados, es decir, que están limitadas por el estado en que acaecen. Por ejemplo, en el aprendizaje dependiente de los estados es probable que lo que se aprende en un estado no sea necesariamente recordado o comprendido en otro. De manera similar, en la comunicación dependiente de los estados, las visiones interiores que un individuo tiene en un estado determinado pueden no ser comprensibles para otro que se encuentre en un estado diferente. Esto explica por qué muchas de las psicologías, disciplinas de la conciencia y religiones no occidentales han parecido en Occidente tan problemáticas. Inicialmente los psicólogos no reconocieron que representaban tecnologías para la inducción de estados alterados y que, por ende, cualquier evaluación de ellas exigía haberse percatado de las limitaciones de comunicación dependientes de los estados.

El creciente interés por los estados alterados y sus implicaciones para el bienestar psicológico ha puesto a la conciencia en el primer plano de la psicología transpersonal. El reconocimiento de la posición central de la conciencia no implica necesariamente el rechazo de otras teorías y modelos psicológicos, sino que repre-

senta más bien un intento de considerarlos a partir de un contexto expandido, que incluya tanto la perspectiva de Oriente como la de Occidente.

Por ser de interés central para una perspectiva transpersonal, la conciencia se estudia en diversos epígrafes de este libro. Por ejemplo, la meditación, una de las piedras angulares de un crecimiento psicológico superior, puede incluir un entrenamiento para la inducción de diversos estados alterados. La conciencia es a la vez el medio y el fin de tales esfuerzos. De modo similar, la psicoterapia transpersonal agrega a las técnicas terapéuticas tradicionales varios métodos que apuntan directamente a la alteración de la conciencia. El desarrollo de la conciencia se relaciona, por ende, estrechamente con la salud mental, y en algunas disciplinas se considera que la inconsciencia es la única enfermedad.

Los artículos que integran este capítulo ofrecen los mejores mapas de que se dispone en la actualidad de los principales estados de conciencia. En «Psicología perenne» Ken Wilber señala que a lo largo de la historia ha existido una filosofía o psicología «perenne», que ha afirmado la existencia de estados de conciencia superiores al nuestro habitual, que permiten una profunda penetración en la naturaleza de la realidad y de la conciencia. Sugiere que los estados de conciencia se disponen a lo largo de un espectro que representa los diferentes niveles de expresión de la conciencia. Cada nivel lleva asociado consigo un sentido peculiar de la experiencia (vivencia) y de la identidad que van desde la experiencia conocida como identidad suprema, budeidad, conciencia de Cristo, conciencia cósmica o mente suprema, que ha sido la fuente de las grandes religiones y disciplinas de la conciencia, hasta llegar, en sentido descendente, a la identidad drásticamente reducida que se asocia con la conciencia «yoica». El autor sugiere que diversas psicologías se han dirigido a diferentes niveles de este espectro y que, por ende, se las ha de ver más como complementarias que en oposición.

El espectro de la conciencia que reveló, a lo largo de los siglos, la psicología perenne, ha encontrado una coincidencia sorprendentemente estrecha en los estudios recientes con sustancias psi-

codélicas. Stanislav Grof, probablemente el profesional con más experiencia en la investigación clínica con sustancias psicodélicas que existe en el mundo, considera que estas sustancias conducen aparentemente a recorrer toda una serie de experiencias y estados de conciencia. En «Dominios del inconsciente humano» consigna que esta progresión refleja el descubrimiento de estratos cada vez más profundos del inconsciente. El proceso comienza con los fenómenos psicodinámicos tradicionales, pasa por algo semejante al trauma rankiano del nacimiento y por la simbología junguiana y conduce finalmente a una diversidad de experiencias trascendentales. Por ser los últimos que emergen, se supone que estos estados transpersonales representan los niveles del inconsciente más profundos que se conocen. Estos estados y las vivencias que los acompañan no sólo se asemejan muchísimo a los que describen los practicantes avanzados de las disciplinas de la conciencia, sino que una vez que se han vivenciado permiten una visión interior y una comprensión considerables de estas tradiciones. De tal modo, este campo de la investigación hace pensar que la potencialidad de alcanzar estados transpersonales profundos, que pueden ser optativamente interpretados en una dimensión religiosa o psicológica, se encuentra latente en todos nosotros. El potencial de los psicodélicos como instrumentos de investigación y de terapia es obvio, pese a que en la actualidad no se pueda trabajar con ellos.

Los artículos enumerados apuntan claramente hacia la idea de que el inconsciente humano no es indiferenciado y homogéneo, sino que consiste más bien en diferentes niveles y estructuras. En «Un modelo evolutivo de la conciencia»<sup>2</sup> Ken Wilber examina la evolución de estos niveles y estructuras del inconsciente y de los estados de conciencia que los acompañan. Empieza por el nivel infantil y va recorriendo los niveles adultos que describe la psicología occidental. Lo peculiar de su artículo, sin embargo, es que continúa esta secuencia evolutiva a través del despliegue de las sucesivas estructuras del inconsciente y de los estados concomitantes de conciencia que las disciplinas no occidentales describen en los individuos psicológicamente más evolucionados e iluminados.

Otra manera de conceptualizar la conciencia y los estados alterados es la que emplea Charles Tart al adoptar un «Enfoque sistémico de los estados de conciencia». En su artículo señala que un estado de conciencia es un sistema sumamente complejo, construido por componentes tales como atención/percepción e identidad. Los diferentes diseños dinámicos de estos componentes dan como resultado diferentes estados, y las técnicas para la alteración de la conciencia pueden ser consideradas como medios para desordenar los diseños preexistentes, modificando uno o más componentes. Esta visión sistémica sirve a manera de puente que permite volver a conceptualizar ciertos aspectos del conocimiento no occidental dentro de un marco de referencia occidental.

## Notas

1. Bateson, C., *Mind and nature: A necessary unity*, Nueva York, E. P. Dutton, 1979.
2. Se encontrará una versión ampliada de este artículo en Ken Wilber, *The Atman project*, Wheaton, Ill., Theosophical Publishing House, 1980.

# PSICOLOGÍA PERENNE: EL ESPECTRO DE LA CONCIENCIA

Ken Wilber

Durante las últimas décadas Occidente ha sido testigo de una explosión de interés, compartido igualmente por psicólogos, teólogos, hombres de ciencia y filósofos, por lo que Huxley (1970) llamó *philosophia perennis*, la «filosofía perenne», una doctrina universal referente a la naturaleza del hombre y de la realidad que se oculta en el corazón mismo de toda tradición metafísica importante. [...] Lo que, sin embargo, se pasa frecuentemente por alto es que a la filosofía perenne corresponde lo que me gustaría llamar una «psicología perenne», una visión universal referente a la naturaleza de la conciencia humana que expresa las mismas intuiciones que la filosofía perenne, pero en un lenguaje más decididamente psicológico. [...] El fin de este artículo —además de describir los fundamentos de la psicología perenne— es bosquejar un modelo de conciencia que se mantenga fiel al espíritu de esta doctrina universal y que al mismo tiempo dé amplia consideración a las intuiciones elaboradas por disciplinas tan típicamente occidentales como la psicología del yo, el psicoanálisis, la psicología humanista, el análisis junguiano, la psicología interpersonal y otras. En el centro de este modelo, el «espectro de la conciencia» (Wilber, 1974), se encuentra la intuición de que la personalidad humana es una manifestación o expresión en múltiples niveles de una sola conciencia, así como en física se considera al espectro electromagnético como una expresión en múltiples bandas de una única

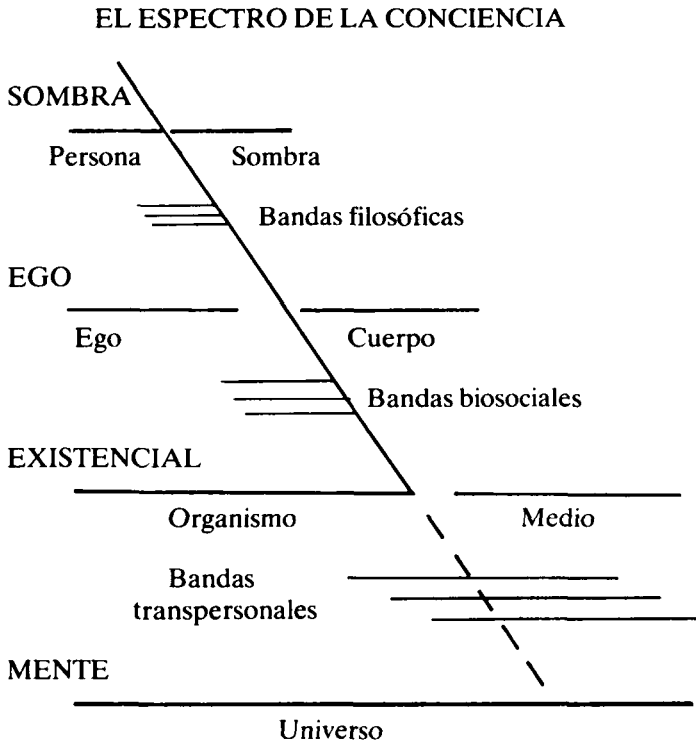


FIGURA 1. *Algunos modos prominentes del espectro de la conciencia.* Los principales niveles de identidad están indicados por líneas aisladas, y arbitrariamente he elegido grupos de tres líneas para representar las bandas auxiliares. La línea en diagonal representa el límite entre el sí mismo y lo que no lo es, de modo que, por ejemplo, para un individuo que se identifica con su *persona*, tanto la sombra como el cuerpo y el medio se aparecen como externos al sí mismo, como algo extranjero, extraño, ajeno y, por ende, potencialmente amenazante. El límite entre el sí mismo y lo que no lo es se rompe en las bandas transpersonales y desaparece en el nivel de la Mente.

## *Más allá del Ego*

onda electromagnética característica. Más específicamente, el espectro de la conciencia es una aproximación pluridimensional a la identidad del hombre; es decir, cada nivel del espectro está señalado por un sentimiento de identidad individual diferente y fácilmente reconocido, que a través de varias gradaciones o bandas desciende desde la identidad suprema de la conciencia cósmica hasta el sentimiento de identidad drásticamente reducido que se asocia a la conciencia del yo. Entre estos numerosos niveles o bandas de conciencia he elegido cinco principales para estudiarlos en relación con la *psychologia perennis* (véase fig. 1).

### Niveles del espectro

#### *El nivel de la mente*

La intuición central de la psicología perenne es que la conciencia «más íntima» del hombre es idéntica a la realidad absoluta y fundamental del universo, conocida con los nombres diversos de Brahman, Tao, Dharmakaya, Alá o la Deidad —por no citar más que unos pocos— y a la cual, por razones de conveniencia, llamaré simplemente «Mente» (con «M» mayúscula) para distinguirla de la aparente pluralidad de «mentes» (véase Watts, 1972). De acuerdo con esta tradición universal, Mente es lo que hay y todo lo que hay, inespacial y por consiguiente infinita, intemporal y por ende eterna, fuera de lo cual nada existe.

En este nivel, el hombre se identifica con el universo, el todo, o más bien *es* el todo. De acuerdo con la psicología perenne, este nivel no es un estado anormal de la conciencia, ni siquiera un estado alterado de conciencia, sino más bien el *único* estado *real* de la conciencia, ya que todos los otros son esencialmente ilusiones. [...] En pocas palabras, la conciencia más íntima del hombre —conocida como el Atman, [...] el Cristo, Tathagatagarbha...— es idéntica a la realidad fundamental del universo.

Este es, pues, el nivel de la Mente, de la conciencia cósmica, de la suprema identidad del hombre.



### *Las bandas transpersonales*

Estas bandas representan la zona del espectro que es supraindividual, donde el hombre no es consciente de su identidad con el todo y, sin embargo, su identidad no está tampoco confinada en los límites del organismo individual. Son las bandas en que [...] se dan los arquetipos. En el budismo mahayana (Suzuki, 1968) se designa colectivamente a estas bandas como el [...] «depositario de la conciencia supraindividual», en tanto que el hinduismo (Deutsch, 1969) se refiere a ellas como *karana-sarira* o «cuerpo causal».

### *El nivel existencial*

Aquí el hombre se identifica exclusivamente con la totalidad de su organismo psicofísico tal como existe en el espacio y en el tiempo, pues este es el primer nivel en donde se encuentra firmemente trazada la línea entre el sí mismo y lo otro, el organismo y el medio. Es también el nivel en que empiezan por primera vez a desarrollarse los procesos de pensamiento racionales del hombre, así como su voluntad personal.

Habría que mencionar que los «límites superiores» del nivel existencial contienen las bandas biosociales, la matriz internalizada de las premisas culturales, las relaciones familiares y barnices sociales, así como instituciones sociales de tan difundida influencia como el lenguaje, la lógica, la ética, el derecho..., que actúan efectivamente de manera tal que colorean y moldean profundamente el sentido de existencia básico del organismo. Como explica el antropólogo Edward Hall (White, 1972, p. x), «un tamizado selectivo de los datos sensoriales deja pasar algunas cosas en tanto que filtra otras, de modo que la experiencia, tal como es percibida a través de una serie de pantallas sensoriales culturalmente pautadas, es muy diferente de la experiencia tal como se percibe a través de otra serie».

## *Más allá del Ego*

### *El nivel del ego*

En este nivel el hombre no se siente directamente identificado con su organismo psicosomático. Más bien, por diversas razones se identifica exclusivamente con una representación o imagen mental más o menos precisa de su organismo total. En otras palabras, se identifica con su ego, con su imagen de sí mismo. Su organismo total queda así escindido en una «psique» desencarnada, el espíritu del mecanismo, y un «soma», «pobre hermano asno», escisión en la cual el hombre se identifica directamente con la psique, la mente, el ego... Un hecho que deja traslucir cuando, en vez de decir «soy un cuerpo», dice «tengo un cuerpo». Siente que existe *en* su cuerpo y no *como* su cuerpo. Este nivel se identifica casi exclusivamente con una imagen mental de la totalidad del organismo psicofísico del hombre y, por ende, en él predominan los procesos intelectuales y simbólicos. De ahí que los budistas llamen a este nivel [...] el «intelecto», mientras que los hindúes se refieren a él como [...] el nivel del yo escindido y, por tanto, atrapado en el cuerpo físico.

En ciertas circunstancias el hombre puede alienar diversos aspectos de su propia psique, des-identificarse de ellos y reducir así su esfera de identidad a sólo *partes* del ego, a las cuales podemos referirnos con el nombre de *persona*. Este nivel es el de la sombra: el hombre identificado con una imagen de sí mismo empobrecida e inexacta (esto es, la *persona*), mientras que el resto de sus tendencias físicas, o sea las consideradas demasiado dolorosas, «malas» o indeseables, quedan alienadas como contenidos de la sombra.

### *El nivel de la sombra*

El modelo que acabamos de ofrecer es una descripción sumamente abreviada del espectro y, como tal, no representa adecuadamente el fluir y la interacción existentes entre las diversas bandas. Sin embargo, debe ser obvio que cada nivel del espectro representa una esfera de identidad cada vez más reducida, desde

el universo a una faceta del universo llamada organismo, desde el organismo a una faceta del organismo llamada psique y desde la psique a una faceta de la psique llamada *persona*. (Cada nivel importante del espectro está marcado también por un modo de conocimiento diferente, un dualismo o una serie de dualismos diferentes, una clase diferente de procesos inconscientes, y así sucesivamente. En este artículo he optado por centrarme en la pluridimensionalidad de la identidad. Se encontrará una elaboración más detallada en Wilber, 1974.)

## La evolución del espectro

Si es cierto que el nivel de la mente es la única realidad, podríamos preguntarnos cómo es que parece que existieran los demás niveles. La respuesta que ofrece la psicología perenne asume la forma de la doctrina de *maya*. *Maya* es cualquier experiencia o vivencia constituida por el dualismo o que tiene su origen en él (específicamente, en el dualismo primario de sujeto frente a objeto). De acuerdo con Deutsch (1969, p. 28), «*maya* es toda experiencia que está constituida por la división entre sujeto y objeto, entre el sí mismo y lo que no lo es, y que se sigue de ella». La psicología perenne declara que todo dualismo es no tanto irreal como *ilusorio*. [...] El hecho de dividir el mundo entre el que mira y lo mirado introduce una división sólo aparente y no real, dado que el mundo sigue siendo indistinto de sí mismo. En otras palabras, que el dualismo es ilusorio: parece que existiera pero sigue estando vacío de realidad. [...] En la misma vena, la psicología perenne declara que, puesto que los diversos niveles de conciencia (excepto el de la propia Mente) son productos de *maya* o el dualismo —tal como en breve lo explicaremos—, deben existir solamente de manera ilusoria, en tanto que la *realidad* de cada nivel sigue siendo siempre la Mente.

La filosofía perenne se refiere simbólicamente al dualismo o acto de separación original como la separación del cielo y la tierra, lo masculino y lo femenino, el Sol y la Luna; epistemológicamente

es la separación del sujeto y el objeto, el cognoscente y lo conocido, el observador y lo observado; ontológicamente, es la separación del sí mismo y lo otro, del organismo y el medio. Para nuestros fines, las etiquetas más convenientes para las dos mitades de este dualismo original son sujeto y objeto, sí mismo y otro, o simplemente organismo y medio, pues con su aparición, la identidad del hombre se desplaza aparentemente (no realmente) del tono no-dual a su organismo. La identidad suprema del hombre no se pierde, pero se oscurece; y así, «de la unidad de la Mente» se crea el segundo nivel importante del espectro: el nivel existencial, en el cual el hombre se identifica con su organismo contraponiéndolo a su medio. También podríamos decir que, dado que este dualismo primario separa al que mira de lo mirado, al sujeto del objeto, crea simultáneamente el *espacio*.

Tan pronto como el hombre se identifica exclusivamente con su organismo, se crea el problema de su ser frente a su nulidad, el problema de la vida frente a la muerte. [...] La creación del dualismo de la vida frente a la muerte es simultáneamente la creación del *tiempo*, pues en la intemporalidad de la Mente eterna no hay nacimiento ni muerte, comienzo ni fin, pasado ni futuro. [...] En otras palabras, el nacimiento y la muerte, el pasado y el futuro son uno en el eterno ahora, de modo que al separar el nacimiento de la muerte el hombre separa necesariamente el pasado del futuro, y por consiguiente se ve expulsado del ahora intemporal y arrojado al tiempo histórico. Y ese es el nivel existencial: el hombre identificado exclusivamente con su organismo tal como este existe en el *espacio* y en el *tiempo*.

Pero la desorganización de la unidad de vida y muerte —la creación del tiempo mismo— tiene aún otra consecuencia. En el nivel existencial el hombre se encuentra ahora en una aterrorizada huida ante la muerte, y de esta misma huida de la muerte resulta la creación de una imagen idealizada de sí mismo, que es el «ego»; pues el ego, al estar compuesto esencialmente de símbolos fijos y estables, *parece* prometer al hombre algo que su simple carne no le asegura: la evasión perdurable de la muerte, encarnada en imágenes estáticas. «La verdad del asunto, de acuerdo con la última

teoría de Freud, es que la estructura peculiar del ego humano resulta de su incapacidad para aceptar la realidad, y específicamente la suprema realidad de la muerte» (Brown, 1959, p. 159). Al escapar de la muerte, el hombre huye de su cuerpo mutable y se identifica con la idea, aparentemente impercedera, de sí mismo. De aquí que su identidad se desplace de su organismo psicofísico *total* a la representación mental que él tiene de ese organismo, con lo que se crea el siguiente nivel importante del espectro: el nivel del Ego, el hombre identificado con una imagen simbólica de sí mismo que contrapone a su cuerpo mortal.

Finalmente, en el último acto de dualismo el hombre rompe la unidad de sus tendencias yóicas y se identifica solamente con una fracción de sus procesos psíquicos. Desconoce, aliena y rechaza los aspectos indeseados de su ego (que sin embargo, mediante el proceso de represión yóica, siguen siendo suyos). En el intento de hacer aceptable su imagen de sí mismo la vuelve imprecisa, con lo que crea el último nivel del espectro: el nivel de sí mismo sumamente inexacto y empobrecido, que es la *persona*, al tiempo que proyecta en la sombra los aspectos no deseados de sí mismo.

Así, pasando por sucesivos dualismos (es decir, organismo frente a medio, vida frente a muerte, mente frente a cuerpo, persona frente a sombra), se desarrollan los diversos niveles del espectro de la conciencia. Como el tiempo no es otra cosa que la manera sucesiva de ver la simultaneidad de la Mente, la evolución del espectro no se da «en» el tiempo, sino que es «del» tiempo. Además, el «nivel» de la Mente no es realmente un nivel entre muchos, sino uno para el cual no hay segundo, de manera que si hablamos de «nivel de la Mente» es sólo por conveniencia. Los niveles del espectro de la conciencia no son, pues, de ninguna manera entidades separadas, sino que —como en cualquier espectro— se interpenetran y matizan infinitamente entre sí. De acuerdo con la psicología perenne, estos niveles del espectro existen, pero solamente de manera ilusoria, de manera muy semejante a como las imágenes que se ven sobre una pantalla de televisión son irreales como hechos, pero existen como meras figuras. Así, la realidad de cada nivel no es nunca otra que la de la

## *Más allá del Ego*

Mente, y los niveles fácticos sólo aparecen como dotados de una realidad independiente a quienes están demasiado embelesados para ver a través de la ilusión y son capaces de darse cuenta de que el mundo sigue siendo siempre indistinto de sí mismo, pese a la aparición y la apariencia de los dualismos.

## Las terapias que se dirigen a los diversos niveles

Hemos ofrecido, pues, una descripción sumamente breve de la psicología perenne y de su interpretación de acuerdo con el espectro de la conciencia. [...] De manera general, cada uno de los principales dominios de la psicoterapia occidental se ocupa de un nivel diferente del espectro; estas escuelas no necesitan preocuparse explícitamente por la forma «correcta» de acercarse a la conciencia humana, pues cada una de ellas es más o menos correcta cuando se acoge a su propio nivel, y finalmente, una psicología verdaderamente amplia e integrada puede —y debe— valerse de las intuiciones complementarias que le ofrece cada una de las escuelas de psicología.

## *Terapias en el nivel del ego*

Este grupo de terapias comparte la creencia de que la patología resulta de una especie de colapso de la comunicación entre los procesos conscientes e inconscientes de la psique, de una escisión entre la persona y la sombra, de cualquier manera que se conciba a esta última. De acuerdo con un popular texto sobre psicoterapia del ego (Putney, S., y Putney, G., 1966), la psicopatología se produce cuando la autoimagen de una persona se deforma y se vuelve inexacta, y la «curación» consiste en establecer una imagen de sí mismo precisa y, por consiguiente, aceptable.

Si un individuo aliena ciertas facetas de sí mismo, su autoimagen se volverá fraudulenta. Las facetas alienadas (es decir, la «sombra», ahora inconsciente) seguirán, sin embargo, siendo suyas,

pero serán proyectadas de manera tal que parezcan existir «fuera» de él, en el medio o en el otros. La terapia consiste en establecer contacto con la sombra hasta llegar a re-adueñársela, de modo que el sentimiento de identidad se expanda, por así decirlo, hasta incluir todos los aspectos de sí mismo que el individuo había alienado. De esta manera se cura la escisión entre la *persona* y la sombra y el individuo obtiene, como consecuencia, una imagen de sí mismo exacta y aceptable, una representación mental más o menos correcta de la totalidad de su organismo psicofísico. Este es, precisamente, el objetivo de las terapias en el nivel del ego.

### *Terapias en el nivel existencial*

Como el nivel existencial es el nivel del organismo total, no señalado por el dualismo de la psique frente al soma, estas terapias se ocupan principalmente de la realización del ser humano pleno y concreto, no dividido en un ego que se enfrenta con un cuerpo. Su objetivo no es tanto llegar a una imagen exacta del organismo total como *ser* este organismo total. Así como las terapias en el nivel del ego apuntan a una «expansión de la identidad» que abarque todas las facetas de la psique, las terapias en el nivel existencial apuntan a la extensión de la identidad *a todas las facetas del organismo total*. Es lo que expresan claramente Perls *et alii* (1951): «El objetivo es ampliar los límites de lo que uno acepta como sí mismo hasta incluir *todas las actividades orgánicas*». O, como el mismo Perls expresó más tarde: «Perder la mente y recuperar los sentidos». Es decir, recuperar la totalidad del organismo.

Pero se ha de recordar que el nivel existencial es también la sede de los dos dualismos fundamentales del hombre —a saber, el que opone el sujeto al objeto (o el sí mismo a lo otro) y la vida a la muerte (o el ser a la nulidad)—, que se constituyen, por ende, en preocupación principal de muchas terapias que operan en el nivel existencial. «La náusea», «el ser y la nada», «el infierno son los otros», el «ser-en-el-mundo», la «dialéctica de la crisis» son temas

## *Más allá del Ego*

comunes a algunas formas de terapia existencial y reflejan con exactitud la fenomenología del nivel al cual se dirigen.

En general, pues, las terapias en el nivel existencial se ocupan de la totalidad del organismo psicofísico y de las crisis que este puede afrontar, así como de las potencialidades increíbles de que es capaz de dar prueba. Este grupo de terapias incluiría los enfoques más noéticos, como la psicología existencial, la terapia de la *gestalt*, la logoterapia, la psicología humanista en general y la bioenergética, así como técnicas más somáticas como pueden serlo el hatha yoga, la integración estructural, la terapia de polaridad y la percatación sensorial, que pese a sus muchas diferencias reales procuran poner un sello de autenticidad al organismo humano cabal y concreto.

## *Terapias de la banda biosocial*

Recuérdese que denominamos «bandas biosociales» a los límites superiores del nivel existencial. Estas bandas representan las grabaciones masivas de pautas culturales en el organismo mismo y ejercen por tanto una profunda y penetrante influencia sobre la orientación y comportamiento del organismo en su totalidad. Entre otras cosas, modelan la estructura del ego de un individuo (Mead, 1964) y la pauta de sus procesos de pensamiento (Whorf, 1956). Lo que es más importante, en lo que se refiere a la patología, es que estas bandas actúan como si fueran una pantalla o un filtro de la realidad. Con palabras de Erich Fromm (1970, pp. 98-99, 104):

El efecto de la sociedad no consiste solamente en atiborrarnos la conciencia de ficciones, sino también en evitar que nos percatemos de la realidad. [...] Por su práctica peculiar del vivir y por su modo de relacionarse, de sentir y de percibir, cada sociedad desarrolla un sistema de categorías que determina las formas de percatación. Este sistema funciona, por así decirlo, como un *filtro socialmente condicionado*. [...] Las experiencias que no pueden pasar el filtro quedan excluidas de la percatación; es decir, siguen siendo inconscientes.



Las terapias que actúan en la banda biosocial se ocupan, pues, de las fundamentalísimas maneras en que pautas sociales como pueden ser el lenguaje y la lógica alteran y deforman la percepción, y es obvio que funcionan en un nivel «más profundo» que el de las deformaciones o represiones puramente individuales. De aquí que el contexto social de la patología interese tanto a estas terapias; pero no todas las llamadas terapias interpersonales pueden ser clasificadas como terapias de la banda biosocial, pues muchas de ellas se interesan más bien por los «juegos en que participan» los egos. Pero algunas formas muy fundamentales de psicología social, fenomenología social, terapias familiares básicas y terapias semánticas se dirigen directamente a esta importantísima banda del espectro. (Véase un nuevo enfoque de las bandas biosociales en Castaneda, 1972.)

### *Terapias de la banda transpersonal*

Las bandas transpersonales representan aquellos aspectos a niveles de la conciencia que son por naturaleza supraindividuales. En este nivel el «individuo» todavía no está completamente identificado con el todo y sin embargo su identidad no se reduce a los límites convencionales de su organismo. Entre otras cosas, las bandas transpersonales son la sede de [...] las «imágenes primordiales» del «inconsciente colectivo» (Jung, 1960).

Ahora bien, estos arquetipos [...] ejercen un efecto profundo sobre todos los niveles del espectro que existen «por encima» de las bandas transpersonales. Es muy posible que se trate de un fenómeno general que se ve a través de todo el espectro; las vicisitudes de *cualquier* nivel pueden afectar de manera espectacular a todos los niveles que están por encima de él. Pero en lo que hay que insistir aquí es en que de las bandas transpersonales puede haber vivencia o experiencia *directa*. Carl Jung (1968, p. 110) lo comprendió así al expresar que «los místicos son gente que tiene una vivencia particularmente nítida de los procesos del inconsciente colectivo. La experiencia mística es una *experiencia de arquetipos*».

## *Más allá del Ego*

Una característica general de las bandas transpersonales es una suspensión de todos los dualismos (excepción hecha de alguna forma de dualismo primario). Esto incluye necesariamente los dualismos de la persona frente a la sombra, tanto como del ego frente al cuerpo. Al socavar estos dualismos se socava simultáneamente el basamento de las neurosis individuales, tanto del yo como existenciales.

Para decir lo mismo de manera ligeramente diferente: al reconocer en la propia identidad una profundidad que trasciende el propio ser individual y separado, una persona puede trascender más fácilmente sus neurosis individuales y separadas, pues así ya no se identifica exclusivamente con su solo sentimiento de ser separada y, por ende, ya no está atada exclusivamente a sus problemas puramente personales. En cierto sentido puede empezar a renunciar a sus miedos y angustias, depresiones y obsesiones, y comenzar a verlos con [...] imparcialidad. [...] La terapia de la banda transpersonal revela —probablemente por primera vez— una transposición a partir de la cual el individuo puede *mirar* con amplitud sus complejos emocionales e ideacionales. Pero el hecho de que pueda *mirarlos* con amplitud significa que ha dejado de usarlos como algo de lo cual valerse *para mirar* la realidad, deformándola. Además, el hecho de que pueda mirarlos significa que ya no está identificado exclusivamente con ellos. Su identidad comienza a establecer contacto con esa interioridad que es trascendencia.

Como tales, las bandas transpersonales son vivenciadas a veces como el testigo supraindividual: el que es capaz de observar —sin manipularlo— el fluir de lo que es. El testigo observa simplemente la corriente de sucesos, tanto internos como externos a la mente-cuerpo, de una manera creativamente desaparegada, ya que de hecho no se identifica exclusivamente con ninguno de los dos. En otras palabras, *cuando el individuo se da cuenta de que su mente y su cuerpo pueden ser percibidos objetivamente, comprende espontáneamente que no pueden constituir un ser subjetivo real.* [...] Esta posición del testigo, o —podríamos decir— esta actitud de testimonial, es el fundamento de todas las prácticas iniciales del bu-

dismo («atención») y de la psicósíntesis («la desidentificación y el ser transpersonal»).

Además, parece que se asemeja muy estrechamente a lo que Maslow llamaba experiencias-meseta, que «representan un ser testigo del mundo. La experiencia-meseta es un testimoniar la realidad. Abarca la visión de lo simbólico o de lo mítico, lo poético, lo trascendente, lo milagroso. [...] Es la trascendencia del tiempo y del espacio que, por así decirlo, se vuelve completamente normal». Es expresamente por mediación de estos tipos de vivencia como uno llega a iniciarse totalmente en el mundo de las metamotivaciones, los valores-B, los valores trascendentes, la percatación mitológica y supraindividual; en una palabra, en la dimensión espiritual de las bandas transpersonales.

### *Terapias en el nivel de la Mente*

[...] Esta distinción entre lo que —a falta de mejores términos— llamo misticismo «menor» y misticismo «verdadero» es, una vez más, la distinción entre el testigo transpersonal y la Mente. El testigo transpersonal es una «posición» de testimoniar la realidad. Pero se ha de observar que este estado del testigo transpersonal sigue aún conteniendo una forma sutil del dualismo primario, a saber, el testigo frente a lo testimoniado. Cuando esta última traza de dualismo se deshace final y completamente es cuando uno despierta a la Mente, porque en ese momento (que es *este* momento) el testigo y lo testimoniado son uno y lo mismo.

Esto no significa en modo alguno denigrar la posición del ser o testigo transpersonal, que no sólo puede ser en sí mismo sumamente terapéutico, sino que con frecuencia puede servir como una especie de trampolín hacia la Mente. Sin embargo, no hay que confundirlo con la Mente.

Tal es, pues, la diferencia principal entre los estados místicos menores del ser transpersonal y el verdadero estado místico que es la Mente. En uno, una persona puede ser testigo de la realidad; en el otro, es la realidad. En tanto que uno retiene invariablemente

alguna forma sutil del dualismo primario, el otro no. [...] El individuo va directamente al fondo mismo de su ser para encontrar quién o qué está viendo, y *en última instancia* encuentra —en vez de un ser transpersonal— nada diferente de lo visto, lo que Blyth llamó «la experiencia del universo por el universo».

Las terapias que apuntan a este nivel —como las de cualquier nivel— intentan curar un dualismo particular, en este caso, el dualismo primario del sujeto frente al objeto. [...] Y el colapso del dualismo entre el sujeto y el objeto es simultáneamente el colapso del dualismo entre pasado y futuro, vida y muerte, de manera que uno se despierta, como de un sueño, al mundo inespacial e intemporal de la conciencia cósmica. Las terapias —y en este nivel sólo hablamos de «terapias» como una concesión al lenguaje— que se dirigen a este nivel incluyen el budismo mahayana, el taoísmo, el vedanta, el hinduismo, el sufismo y ciertas formas del misticismo cristiano.

## Observaciones finales

Tras haber terminado así este bosquejo, muy abstracto, es menester tocar por lo menos algunos puntos. Primero, los niveles del espectro de la conciencia, como los de cualquier espectro, se funden y matizan infinitamente unos en otros y de ninguna manera es posible separarlos entre sí. Apenas si hemos seleccionado unos pocos «nodos» que destacan en el espectro para analizarlos, de lo cual se sigue que la asignación de las diferentes escuelas de psicoterapia a un nivel o banda es algo apenas aproximado. Segundo, cuando asignamos una determinada escuela a un nivel importante del espectro, lo hacemos sobre la base de un nivel «más profundo», un tanto arbitrario, que es el que esa escuela reconoce. En términos generales, las terapias de un nivel cualquiera reconocen e incluso utilizan las disciplinas psicoterapéuticas de los niveles que están «por encima» de este. Así, el hecho de colocar la psicología junguiana en las bandas transpersonales no implica que Jung no tuviera nada que decir sobre el nivel de la sombra o sobre

las bandas biosociales. En realidad, tenía mucho que ofrecer en lo tocante a esos niveles. [...] Pese a ello el caso *es*, generalmente, que las terapias de cualquier nivel tienden a considerar la experiencia de *cualquier* nivel que esté «por debajo» del de ellas como patológicas, y que se precipitan por ende a explicaciones que desechan con furia diagnosticar todos los niveles inferiores, de lo cual da testimonio la actitud del psicoanálisis ortodoxo frente al misticismo. Como el descenso por el espectro de la conciencia es, en uno u otro sentido, una expansión de la identidad desde la persona al ego o desde el organismo al cosmos, de la misma manera podríamos hablar de una desidentificación progresiva, o de un progresivo *desapego* de todas las identificaciones *exclusivas*. Cuando se llega al nivel de la Mente, es indiferente que digamos que el individuo está identificado con *todo* o que el individuo no está identificado con *nada*; de cualquier manera, ambas expresiones carecen lógicamente de significado. Explicar la primera hace, simplemente, que la compleja historia del espectro de la conciencia sea un poco más fácil de contar. Como cada nivel del espectro se caracteriza por un sentimiento de identidad diferente, cada uno va asociado a rasgos más o menos característicos. Por ejemplo, la angustia transpersonal, la angustia existencial y la angustia de la sombra son bestias efectivamente diferentes y, simplemente, no se las debe tratar de la misma manera. El uso indiscriminado de una única técnica terapéutica para todos los síntomas puede tener los efectos más desafortunados.

En este aspecto se plantea la cuestión de cuál puede ser el efecto de los procedimientos terapéuticos de los niveles superiores (sombra, ego, existencial) sobre el desarrollo de una persona hacia los niveles inferiores (transpersonal, Mente). Aunque un análisis pormenorizado de este punto excede los límites de este artículo, algo podemos decir al respecto. El descenso por el espectro de la conciencia puede ser descrito como un proceso de renuncia a las identificaciones exclusivas, estrechas y parciales, para ir descubriendo otras más amplias y globales en el descenso por el espectro. En la medida en que un individuo puede ir abandonando sus apegos exclusivos en las bandas superiores del espectro —lo

## *Más allá del Ego*

cual es, en esencia, el objetivo de las terapias de los niveles superiores—, con ello facilita su descenso.

Teóricamente se esperaría que al curar totalmente el principal dualismo característico de cualquier nivel dado el individuo descendiera necesariamente, y de manera bastante espontánea, hasta el nivel siguiente. Por ejemplo, al curar e integrar la escisión entre la persona y la sombra, el individuo —casi por definición— ha descendido al nivel del ego. Al curar e integrar cabalmente la escisión entre ego y cuerpo, el individuo ha descendido espontáneamente al nivel existencial, y así sucesivamente. Una vez que se encuentre en el nuevo nivel, es probable que el individuo se sensibilice más respecto de las características de ese nivel: sus sueños, sus dualismos, sus clases de «enfermedades», sus potencialidades de crecimiento, sus necesidades. Este fenómeno del descenso espontáneo, potencialmente inherente en toda persona, es un análogo casi exacto de las necesidades jerárquicas de Maslow (1968); es decir, necesidades neuróticas (nivel de la sombra), necesidades básicas (niveles del ego y existencial) y metanecesidades (bandas transpersonales; la Mente no tiene necesidades, pues fuera de ella no hay nada). Tan pronto como el individuo despeja una serie de necesidades, emerge espontáneamente la siguiente, y la imposibilidad de satisfacer estas necesidades emergentes dará por resultado una serie diferente de problemas.

Así, en el nivel de la sombra las necesidades básicas no están satisfechas. Mediante la represión, la alienación o algún otro mecanismo proyectivo, el individuo deja de reconocer la naturaleza de sus necesidades básicas. Y puesto que, como es bien sabido, nunca se tiene suficiente de lo que realmente no se necesita, se organiza toda una batería de necesidades neuróticas insaciables. Si, por otra parte, es posible entender y desplazar esas necesidades neuróticas para que puedan emerger (jerárquicamente) las necesidades básicas subyacentes, el individuo puede empezar a trabajar con ellas para encontrar así el camino hacia una realización más plena. Y encuentra también —nuevamente, casi por definición— la vía hacia un nivel inferior del espectro. Y cuando alcanza el nivel existencial, empieza a aparecer una serie

de necesidades totalmente nuevas, las metanecesidades, que llevan consigo una vocación, y en ocasiones una exigencia, de trascendencia. Trabajar con las metanecesidades inicia al sujeto en el mundo de las bandas transpersonales; apartarse de ellas lo arroja en las garras de una metapatología.

A la luz de lo ya dicho no sería temeraria la conclusión de que las medidas terapéuticas aplicadas en los niveles superiores del espectro pueden facilitar efectivamente el descenso a niveles inferiores. Ello no significa que un descenso a las bandas transpersonales o al nivel de la Mente *requiera* siempre una terapia en los niveles superiores, ni siquiera en los casos en que estaría indicada. Sin duda podría ayudar, pero cabe que no sea preceptiva, ya que las terapias de los niveles inferiores pueden reducir, en un sentido muy real, el trabajo que hay que hacer en los niveles superiores. De no ser este el caso, es probable que las prácticas de meditación jamás fueran de utilidad para un neurótico a menos que se hubiera sometido a algo semejante a un psicoanálisis completo.

No he hecho más que ampliar la psicología perenne al sugerir que no sólo estos niveles existen manifiestamente, tal como sostiene la psicología perenne, sino también que la patología puede aparecer en cualquiera de ellos (salvo, por cierto, al nivel de la Mente) y que, por ende, la gran contribución de las psicologías occidentales reside precisamente en dirigirse a *esas* patologías.

De tal modo es posible ver la complementariedad de los enfoques oriental y occidental de la conciencia y de la «psicoterapia». Por una parte, la preocupación dominante de los investigadores orientales de la conciencia (y al hablar de «orientales» nos referimos en realidad a la psicología perenne en general, sin que venga al caso si geográficamente se sitúa en el Este o el Oeste) se ha centrado siempre en el nivel de la Mente, razón por la cual prestaron poca o ninguna atención a las patologías que podían darse en otros niveles. Esto es comprensible, pues la psicología perenne afirma que *toda* patología se deriva de la ignorancia de la Mente. Así, aunque se hubieran percatado perfectamente de los diversos niveles del espectro y hubieran trazado mapas detallados de los mismos, sentían que «curar» una manifestación patológica en cual-

quiera de esos niveles no era más que una pérdida de tiempo, pues quedaba intacta la ignorancia básica generadora del dualismo sujeto-objeto. Occidente, por su parte, ha estado —por lo menos desde el siglo XVII— privado casi por completo de toda concepción de la psicología perenne, razón por la cual cuando en este vacío metafísico empezó a desarrollarse el estudio de la psicopatología, los científicos occidentales no tuvieron otra opción que buscar las raíces de neurosis y psicosis en uno o más de los niveles «superiores» del espectro (como el nivel del ego o el biosocial). Lo que sugerimos es que, en sus propios niveles, *todos* estos enfoques son correctos, y que en conjunto forman un planteamiento complementario de la conciencia que abarca la totalidad del espectro.

## Referencias

- Brown, N. O., *Life against death: The psychoanalytical meaning of history*, Middleton, O., Wesleyan University Press, 1959.
- Castaneda, C., *Journey to Ixtlan*, Nueva York, Simon and Schuster, 1972.
- Deutsch, E., *Advaita Vedanta*, Honolulu, East-West Center Press, 1969.
- Fromm, E., Suzuki, D. T. y DeMartino, R., *Zen Buddhism and psychoanalysis*, Nueva York, Harper & Row, 1970.
- Huxley, A., *The perennial philosophy*, Nueva York, Harper & Row, 1970.
- Jung, C., *The structure and dynamics of the psyche*, Nueva York, Pantheon, 1960.
- Jung, C., *Analytical psychology: Its theory and practice*, Nueva York, Vintage, 1968.
- Maslow, A. H., *La personalidad creadora*, Ed. Kairós, Barcelona, 1983.
- Maslow, A. H., *El hombre autorrealizado*, Ed. Kairós, Barcelona, 1973.
- Mead, G. H., *George Herbert Mead on social psychology*, Anselm Strauss, ed., Chicago, University of Chicago Press, 1964.
- Perls, F., Hefferline, R. y Goodman, P., *Gestalt therapy*, Nueva York, Delta, 1951.
- Putney, S. y Putney, G., *The adjusted American*, Nueva York, Harper & Row, 1966.
- Suzuki, D. T., *Studies in the Lankavatara Sutra*, Londres, Routledge & Kegan Paul, 1968.
- Watts, A., *The supreme identity*, Nueva York, Vintage, 1972.
- White, J., (ed.), *La experiencia mística*, Ed. Kairós, Barcelona, 1980.
- Whorf, B. L., *Language, thought, and reality*, Cambridge, M. I. T. Press, 1956.
- Wilber, K., *The spectrum of consciousness. Main Currents*, n.º 31, 1974, p. 2.



# DOMINIOS DEL INCONSCIENTE HUMANO: OBSERVACIONES A PARTIR DE LA INVESTIGACIÓN CON LSD

Stanislav Grof

Base empírica de un nuevo marco de referencia teórico

Los conceptos que se presentan en este libro están basados en mi propia investigación clínica del LSD, que abarca un período de diecisiete años. [...] Mi visión del LSD y mis conceptos sobre la forma en que se ha de usar terapéuticamente han sufrido cambios fundamentales durante esos años de experimentación clínica y me propongo describir brevemente las etapas más importantes de esa evolución.

Los primeros años de la investigación del LSD se caracterizaron por la postura designada como «modelo de la psicosis». El descubrimiento accidental del LSD y la investigación inicial de sus efectos demostraron que cantidades increíblemente pequeñas de esta sustancia eran capaces de producir cambios tan espectaculares como profundos en el funcionamiento mental de un individuo. En esa época muchos investigadores pensaron que el LSD podía imitar los síntomas de la esquizofrenia y creyeron que su estudio proporcionaría una clave para la comprensión de esta enfermedad considerada básicamente como una desviación bioquímica. [...] Sin embargo, no conseguimos demostrar la existencia de ningún

## *Más allá del Ego*

paralelo significativo entre la fenomenología de los estados inducidos por estas drogas y la sintomatología de la esquizofrenia.

Una vez abandonado, en la teoría y en la práctica, el «modelo de la psicosis», se me hizo cada vez más difícil compartir la opinión de los críticos que consideraban al estado inducido por el LSD simplemente como una reacción inespecífica del cerebro ante una sustancia química nociva, o «psicosis tóxica».

El aspecto más asombroso y enigmático de las sesiones con LSD que observé durante los primeros años de experimentación era la enorme variabilidad entre los individuos.

Con el número creciente de sesiones observadas me di cuenta cada vez más claramente de que muchos de los fenómenos provocados por el ácido parecían tener un significado psicodinámico interesante y de que era posible entenderlos en términos psicológicos.

El análisis indicaba claramente que la reacción ante el LSD es sumamente específica, en función de la personalidad del sujeto. Más bien que causar una «psicosis tóxica» inespecífica, parecía que el LSD fuera un poderoso catalizador de los procesos mentales que activaba material inconsciente proveniente de diversos niveles profundos de la personalidad. Muchos de los fenómenos observados durante estas sesiones podían ser entendidos en términos psicológicos y psicodinámicos y tenían una estructura bastante similar a la de los sueños. Durante este detallado estudio analítico no tardó en hacerse evidente que el LSD podía llegar a ser un instrumento sin rival para los diagnósticos profundos de la personalidad.

En el momento actual considero que el LSD es un poderoso amplificador o catalizador inespecífico de los procesos bioquímicos y fisiológicos del cerebro. Aparentemente crea una situación de activación indiferenciada que facilita la emergencia de material inconsciente proveniente de diferentes niveles de la personalidad.

A los fines de nuestro análisis podemos bosquejar cuatro tipos o niveles principales de experiencias o vivencias movilizadas por el LSD, y los dominios correspondientes del inconsciente humano: 1) experiencias abstractas o estéticas; 2) experiencias psicodinámicas; 3) experiencias perinatales, y 4) experiencias transpersonales.

## Experiencias estéticas

Aparentemente las experiencias estéticas representan el nivel más superficial de la vivencia provocada por el ácido. No revelan el inconsciente del sujeto ni tienen significación psicodinámica alguna. Los aspectos más importantes de estas vivencias se pueden explicar, en términos fisiológicos, como resultado de la estimulación química de los órganos sensoriales y reflejo de su estructura interna y de sus características funcionales.

El ejemplo siguiente, proveniente de una sesión con LSD a la que se sometió un psiquiatra que participaba en el programa de investigación y adiestramiento, puede servir de muestra:

Estaba profundamente sumergido en un mundo abstracto lleno de torbellinos de formas geométricas y colores exuberantes, más vivos y más radiantes que cualquier cosa que hubiera visto en mi vida. Me sentía fascinado e hipnotizado por ese increíble espectáculo caleidoscópico. [...]

## Experiencias psicodinámicas en las sesiones con LSD

Las experiencias que pertenecen a esta categoría se originan en el ámbito del inconsciente individual y en los campos de la personalidad que son accesibles en los estados de conciencia habituales. Se relacionan con recuerdos importantes, problemas emocionales, conflictos no resueltos y material reprimido, provenientes de diversos períodos de la vida del individuo. La mayor parte de los fenómenos que se dan en este nivel pueden ser interpretados y comprendidos en términos psicodinámicos. [...]

Las experiencias psicodinámicas menos complicadas tienen la forma de un verdadero revivir sucesos de muy alta importancia emocional y una nueva y vívida activación de recuerdos, sean traumáticos o excepcionalmente placenteros, provenientes de la infancia, la niñez o períodos posteriores de la vida. En este grupo los fenómenos más complicados representan la concreción pictórica de fantasías, la dramatización de deseos expresados en enso-

## *Más allá del Ego*

ñaciones diurnas; aparecen recuerdos-pantalla y complejas combinaciones de fantasía y realidad. Además de todo esto, el nivel psicodinámico abarca diversas experiencias que contienen importante material inconsciente expresado en la forma críptica de un disfraz simbólico, deformaciones defensivas y alusiones metafóricas.

Las experiencias psicodinámicas son especialmente comunes en la terapia psicoanalítica de pacientes psiquiátricos y en sesiones no supervisadas de LSD, llevadas a cabo por individuos que tienen considerables problemas emocionales. Son mucho menos importantes en las sesiones de personas emocionalmente estables y que han tenido una infancia relativamente tranquila.

La fenomenología de las experiencias psicodinámicas observadas en sesiones con LSD concuerda en buena medida con los conceptos básicos del psicoanálisis clásico. Si las sesiones psicodinámicas fueran el único tipo de vivencias provocadas por el LSD, las observaciones provenientes de la psicoterapia con ácido podrían ser consideradas como pruebas de laboratorio de las premisas freudianas básicas. La dinámica psicosexual y los conflictos fundamentales de la psique humana, tal como los describe Freud, se manifiestan con excepcional claridad y nitidez incluso en sesiones efectuadas con sujetos ingenuos, que jamás se han analizado, no han leído libros psicoanalíticos y no se han visto expuestos a otras formas de adoctrinamiento implícito ni explícito. Bajo la influencia del LSD, tales sujetos sufren regresiones a la niñez e incluso a la primera infancia, vuelven a vivir diversos traumas psicosexuales y sensaciones complejas relacionadas con la sexualidad infantil y se ven enfrentados a conflictos que ponen en juego las actividades de diversas zonas libidinales. Tienen que afronar y elaborar algunos de los problemas psicológicos básicos que describe el psicoanálisis, tales como los complejos de Edipo y de Electra, la angustia de castración y la envidia del pene.

Pese al largo alcance de esta correspondencia y congruencia, los conceptos freudianos no pueden explicar algunos de los fenómenos que se relacionan con las sesiones psicodinámicas con LSD. Para comprender de forma más completa estas sesiones y las con-

secuencias que tienen para el estado clínico del paciente, así como para la estructura de la personalidad, es menester introducir en el pensamiento psicoanalítico un principio nuevo. Es posible comprender, y en ocasiones predecir, los fenómenos producidos en este nivel por el LSD, si se piensa en función de constelaciones específicas de la memoria a las cuales doy el nombre de «sistemas COEX» (*systems of condensed experience*: sistemas de experiencia condensada).

### Los sistemas COEX (sistemas de experiencia condensada)

Se puede definir un *sistema COEX* como una constelación específica de recuerdos consistentes en experiencias condensadas (y fantasías relacionadas con ellas) provenientes de diferentes períodos de la vida del individuo. Los recuerdos pertenecientes a un determinado sistema COEX tienen un tema básico similar o contienen elementos similares y se asocian con una fuerte carga emocional de la misma cualidad. Los estratos más profundos de este sistema están representados por recuerdos vívidos y coloridos de vivencias habidas durante la infancia y la niñez. Los estratos más superficiales de un sistema tal están formados por recuerdos de experiencias similares provenientes de períodos posteriores, hasta llegar a la situación vital actual. Cada sistema COEX tiene un tema básico que impregna todos sus estratos y representa su común denominador; la naturaleza de estos temas varía considerablemente de una constelación COEX a otra. Diferentes estratos de un sistema pueden contener, por ejemplo, todos los recuerdos de las ocasiones en que un individuo se ha visto expuesto, en el pasado, a situaciones humillantes y degradantes que han lesionado su autoestima. [...] La experiencia de la privación y el rechazo emocional en diversos períodos de la evolución del sujeto es otro tema común en muchas constelaciones COEX. Igualmente frecuentes son los motivos básicos que presentan la relación sexual como peligrosa o repugnante y los que implican agresión o violencia. Particularmente importantes son los sistemas COEX que re-

## *Más allá del Ego*

sumen y condensan los enfrentamientos del individuo a situaciones que ponen en peligro la supervivencia, la salud y la integridad corporal. La carga emocional excesiva que es inherente a los sistemas COEX (tal como indica la poderosa reacción que con frecuencia acompaña al despliegue de tales sistemas en las sesiones con LSD) parece ser una suma de las emociones pertenecientes a todos los recuerdos que constituyen cada uno de dichos sistemas.

Los sistemas COEX individuales tienen relaciones fijas con ciertos mecanismos de defensa y están relacionados con síntomas clínicos específicos. El detalle de la relación recíproca entre las partes y aspectos individuales de los sistemas COEX concuerda básicamente, en la mayor parte de los casos, con el pensamiento freudiano; el elemento nuevo desde el punto de vista teórico es el concepto del sistema dinámico que, al integrarlos, organiza los componentes en una nítida unidad funcional. La estructura de personalidad contiene, generalmente, una gran cantidad de sistemas COEX. El carácter de estos, su número total, su extensión e intensidad varían considerablemente de uno a otro individuo.

De acuerdo con la cualidad básica de la carga emocional, podemos diferenciar *sistemas COEX negativos* (que condensan experiencias emocionales displacenteras) y *sistemas COEX positivos* (que condensan experiencias emocionales placenteras y aspectos positivos de la vida pasada de un individuo). Aunque hay ciertas interdependencias y superposiciones, los diferentes sistemas COEX pueden funcionar de manera relativamente autónoma. En una complicada interacción con el medio, influyen selectivamente sobre la percepción que tiene el sujeto de sí mismo y del mundo, sobre sus sentimientos, su ideación e incluso sobre muchos procesos somáticos.

Revivir las experiencias constituyentes de los diferentes niveles de los sistemas COEX es uno de los fenómenos más frecuente y constantemente observados en la psicoterapia de pacientes psiquiátricos con LSD. La nueva vivencia es bastante realista, vívida y compleja; se caracteriza por diversos indicios convincentes de regresión del sujeto a la edad en que por primera vez vivenció el acontecimiento en cuestión.

La lista de experiencias traumáticas características que aparecen como elementos centrales de los sistemas COEX negativos abarca una amplia gama de situaciones que se interfieren con la seguridad y la satisfacción del niño. Las experiencias nucleares más antiguas se relacionan con el estadio más temprano de la infancia, el período de lactancia. Es muy frecuente que se revivan frustraciones orales relacionadas con un horario de mamadas demasiado rígido, con la falta de leche o con tensiones, angustia, nerviosismo y falta de amor de la madre que amamanta y su consiguiente incapacidad para crear una atmósfera emocionalmente cálida, de paz y protección. Igualmente frecuentes son otras experiencias traumáticas de la infancia.

Tras haber revivido experiencias infantiles traumáticas se producen, con frecuencia, cambios de gran magnitud en la sintomatología clínica, las pautas de comportamiento, los valores y actitudes. El poderoso efecto transformador que tiene el hecho de revivir e integrar tales recuerdos hace pensar que está en juego un principio dinámico más general.

La parte más importante del sistema COEX parece ser la experiencia nuclear. Fue la primera experiencia de un tipo particular que quedó registrada en el cerebro y se constituyó en base de un sistema COEX específico. La experiencia nuclear representa, pues, un prototipo o matriz para seguir registrando en los registros de la memoria los acontecimientos subsiguientes de tipo similar. No es fácil explicar por qué cierto tipo de acontecimientos tienen sobre el niño un efecto traumático tan poderoso que influyen durante muchos años, e incluso décadas, sobre su evolución psicodinámica. En este aspecto los psicoanalistas han pensado por lo general en factores constitucionales y hereditarios cuya naturaleza se desconoce. La investigación con LSD parece indicar que esta sensibilidad específica puede tener importantes determinantes en los niveles más profundos del inconsciente, en matrices dinámicas funcionales de naturaleza innata y transpersonal.

Otro hecho importante podría ser la similitud dinámica entre un determinado incidente traumático en la niñez y cierta faceta del trauma de nacimiento (o traumatización perinatal). En este caso

el impacto traumático de una situación posterior se debería en realidad a la reactivación de cierto aspecto del recuerdo psicobiológico del nacimiento.

Sin embargo, sea cual fuere la duración o el número de las sesiones necesarias, tarde o temprano los elementos del inconsciente individual tienden a desaparecer de las vivencias movilizadas por el ácido y cada individuo que se somete a una terapia psicoanalítica penetra en el ámbito de los fenómenos perinatales y transpersonales.

## Las experiencias perinatales en las sesiones con LSD

Las características básicas de las experiencias perinatales y el punto en que se centran son los problemas del nacimiento biológico, el dolor y sufrimiento físico, el envejecimiento, la enfermedad y la decrepitud, el morir y la muerte. Inevitablemente, el enfrentamiento demoledor con estos aspectos críticos de la existencia humana y la comprensión profunda de la fragilidad e impermanencia del hombre como criatura biológica van acompañados de una angustiada crisis existencial. Por mediación de esas experiencias, el individuo llega a darse cuenta de que, haga lo que haga en su vida, no puede evitar lo inevitable: tendrá que dejar este mundo desnudo de todo lo que ha acumulado y logrado y a lo cual ha estado emocionalmente apegado. La similitud entre el nacimiento y la muerte —la comprensión sobrecogedora de que el comienzo de la vida es lo mismo que su fin— es el principal problema filosófico que acompaña a las experiencias perinatales. La otra consecuencia importante del abrumador encuentro emocional y físico con el fenómeno de la muerte es la apertura de territorios de la experiencia espiritual y religiosa que parecen ser parte intrínseca de la personalidad humana y que son independientes de la formación y programación cultural y religiosa del individuo. Según mi experiencia, todo aquel que ha alcanzado estos niveles llega a una percepción interior convincente de la suprema importancia que tienen las dimensiones espirituales y religiosas en el



esquema universal de las cosas. Incluso los materialistas más rígidos, los científicos de orientación positivista, los escépticos y cínicos, así como los ateos irreductibles y los cruzados antirreligiosos, como pueden serlo los filósofos marxistas, se interesan repentinamente por la búsqueda espiritual después de haber encontrado en sí mismos estos niveles.

De una manera que en la etapa actual de la investigación no está del todo clara, parece que las experiencias mencionadas se relacionan con las circunstancias del nacimiento biológico. Los sujetos que han probado ácido lisérgico se refieren con frecuencia a ellas, de manera muy explícita, como un revivir de su propio trauma de nacimiento. Los que no establecen esta relación y conceptualizan su encuentro con la muerte y la experiencia muerte-renacimiento dentro de un marco de referencia puramente filosófico y espiritual muestran, regularmente, el conjunto de síntomas físicos que ya describimos y que pueden ser perfectamente interpretados como derivados del nacimiento biológico. Además, asumen posturas y pasan por complejas secuencias de movimientos que muestran una similitud sorprendente con las de un niño durante las diferentes etapas del parto. Por otra parte, es frecuente que estos sujetos tengan visiones de, o se sientan identificados con, embriones, fetos y recién nacidos. Igualmente comunes son diversas sensaciones y comportamientos auténticamente característicos del neonato, así como las visiones de genitales y pechos de mujer.

A partir de estas observaciones y de otras pruebas clínicas he reunido todos estos fenómenos con el nombre de experiencias o vivencias *perinatales*. Todavía no se ha establecido un nexo causal entre el nacimiento biológico real y las matrices inconscientes de tales experiencias. Parece apropiado, sin embargo, referirse a este nivel del inconsciente como rankiano; con algunas modificaciones, el marco conceptual de Otto Rank se puede aprovechar para comprender mejor los fenómenos que nos ocupan.<sup>1</sup>

Las vivencias perinatales son manifestación de un nivel profundo del inconsciente que está claramente más allá del alcance de las técnicas freudianas clásicas. Los fenómenos pertenecientes a esta

categoría no han sido descritos en la bibliografía psicoanalítica ni tenidos en consideración en las especulaciones teóricas de los analistas freudianos. Además, el análisis freudiano clásico no deja margen para la explicación de tales experiencias ni ofrece un marco conceptual adecuado para su interpretación.

Las experiencias perinatales representan una intersección muy importante entre la psicología individual y la transpersonal o, para el caso, entre la psicología y la psicopatología por un lado y la religión por el otro. Si pensamos en ellas como algo que se relaciona con el nacimiento individual, parece que encajan dentro del marco de la psicología individual. Sin embargo, hay algunos otros aspectos que les confieren un matiz transpersonal muy definido. La intensidad de estas experiencias trasciende todo lo que habitualmente se considera como el límite de la experiencia individual. Frecuentemente van acompañadas de identificación con otras personas o con la pugna y el sufrimiento de la humanidad. Además, otros tipos de vivencias evidentemente transpersonales, tales como recuerdos de la evolución, elementos del inconsciente colectivo y ciertos arquetipos junguianos, forman frecuentemente parte de las matrices perinatales.

Los elementos del rico y complejo contenido de las sesiones con ácido lisérgico que refleja este nivel del inconsciente suelen aparecer en cuatro grupos, matrices o pautas de experiencia característicos. Cuando buscaba una manera simple, lógica y natural de conceptualizar este hecho, me sorprendió el profundo paralelismo entre estas pautas y las etapas clínicas del parto. Establecer la relación entre las cuatro categorías de fenómenos enumeradas y las etapas consecutivas del proceso de nacimiento biológico, y con las vivencias del niño en el período perinatal, resultó ser un principio muy útil tanto para las consideraciones teóricas como para la práctica de la psicoterapia con LSD. Por consiguiente, en aras de la brevedad me referiré a las cuatro matrices vivenciales principales del nivel rankiano como *matrices perinatales básicas*. Se ha de volver a subrayar que, en el estado actual de la cuestión, esto sólo se puede considerar como un modelo que, aun siendo muy útil, no implica necesariamente un nexo causal.

Las matrices perinatales básicas son sistemas dinámicos hipotéticos que en el nivel rankiano del inconsciente desempeñan una función similar a la que tienen los sistemas COEX en el nivel psicodinámico freudiano. Tienen un contenido específico que les es propio, a saber, los fenómenos perinatales, en los que se observan dos facetas o componentes importantes: el biológico y el espiritual. El aspecto biológico de las vivencias perinatales consiste en experiencias concretas y bastante realistas que se relacionan con las diferentes etapas del parto biológico. Cada etapa del nacimiento biológico parece tener una contrapartida espiritual específica: para la existencia intrauterina, libre de perturbaciones, es la experiencia de la unidad cósmica; el comienzo del parto encuentra su paralelo en sentimientos de ser devorado por el universo; la primera etapa clínica del parto, las contracciones en un sistema uterino cerrado, se corresponde con la experiencia de «no hallar salida» o el infierno; la propulsión a través del canal de nacimiento, en la segunda etapa clínica del parto, tiene su análogo espiritual en la pugna muerte-renacimiento, y el equivalente metafísico de la terminación del proceso de nacimiento y de los acontecimientos de la tercera etapa clínica del parto es la experiencia de la muerte y el renacimiento del ego. Además de este contenido específico, las matrices perinatales básicas funcionan también como principios organizadores del material proveniente de otros niveles del inconsciente, a saber, de los sistemas COEX, así como de algunos tipos de experiencias transpersonales que ocasionalmente se dan de forma simultánea con los fenómenos perinatales.

El profundo paralelismo entre las actividades fisiológicas en las etapas consecutivas del parto biológico y la pauta de actividades relacionadas con diversas zonas erógenas, en especial las del orgasmo genital, parece tener gran importancia teórica, en tanto que, sin negar la validez de muchos principios freudianos básicos, permite desplazar en la psicogénesis de los trastornos emocionales el acento etiológico desde la sexualidad a las matrices perinatales. Incluso en un marco de referencia así extendido, las observaciones y los conceptos psicoanalíticos siguen siendo útiles para la com-

prensión de los hechos que se dan en el nivel psicodinámico y de sus relaciones recíprocas.

## Las experiencias transpersonales en las sesiones con LSD

Las experiencias transpersonales sólo se dan en raras ocasiones en las primeras sesiones de terapia psicoanalítica, pero se hacen muy comunes en las sesiones adelantadas, después de que el sujeto ha elaborado e integrado el material de los niveles psicodinámico y perinatal. Después de la experiencia final de la muerte y el renacimiento del ego, los elementos transpersonales dominan las sesiones subsiguientes que el individuo haga con ácido lisérgico.

El denominador común de este grupo de fenómenos, por demás rico y ramificado, es la sensación que tiene el individuo de que su conciencia se expande más allá de los límites habituales del ego y de las limitaciones del tiempo y el espacio.

### EXPERIENCIAS O VIVENCIAS TRANSPERSONALES

- I. Extensión vivencial dentro del marco de la «realidad objetiva».
  - A. Expansión temporal de la conciencia
    1. Vivencias embrionarias y fetales
    2. Vivencias ancestrales
    3. Vivencias colectivas y raciales
    4. Vivencias filogenéticas (evolutivas)
    5. Vivencias de encarnaciones pasadas
    6. Precognición, clarividencia, clariaudiencia y «viajes por el tiempo»
  - B. Expansión espacial de la conciencia
    1. Trascendencia del ego en las relaciones interpersonales y vivencia de la unidad dual
    2. Identificación con otras personas
    3. Identificación con el grupo y conciencia de grupo
    4. Identificación con animales

5. Identificación con plantas
  6. Unidad con la vida y con toda la creación
  7. Conciencia de la materia inorgánica
  8. Conciencia planetaria
  9. Conciencia extraplanetaria
  10. Vivencias extracorporales, «viajes» por clarividencia y clariaudiencia, «viajes espaciales» y telepatía.
- C. Constricción espacial de la conciencia
1. Conciencia de los órganos, tejidos y células
- II. Extensión vivencial más allá del marco de la «realidad objetiva»
1. Vivencias espiritistas y de medium
  2. Vivencias de enfrentamientos con entidades espirituales suprahumanas
  3. Vivencias de otros universos y enfrentamientos con sus habitantes
  4. Vivencias arquetípicas y secuencias mitológicas complejas
  5. Vivencias de enfrentamientos con diversas deidades
  6. Comprensión intuitiva de símbolos universales
  7. Activación de los chakras y ascenso del poder de la serpiente (*kundalini*)
  8. Conciencia de la mente universal
  9. El vacío supracósmico y metacósmico

### *Vivencias embrionarias y fetales*

Son bastante comunes los episodios, vívidos y concretos, que parecen ser recuerdos de acontecimientos específicos sucedidos durante el desarrollo intrauterino del individuo.

Lo mismo que sucede cuando se reviven recuerdos de la niñez y del nacimiento, sigue siendo cuestionable la autenticidad de los sucesos intrauterinos re-experimentados. Por consiguiente, al referirse a ellos parece más apropiado hablar de vivencias que de recuerdos. [...] Sin embargo, en varias ocasiones he podido obtener confirmaciones pasmosas interrogando

## *Más allá del Ego*

independientemente a la madre del sujeto o a otras personas.

Al estudiar los fenómenos transpersonales que se dan en las sesiones con ácido lisérgico, un investigador ha de estar preparado para muchas observaciones y coincidencias asombrosas, que pueden suponer una rigurosa prueba para las creencias científicas existentes y promover dudas sobre la validez de algunas premisas básicas, ampliamente aceptadas y compartidas.

## *Vivencias arquetípicas y secuencias mitológicas complejas*

Un grupo importante de vivencias transpersonales que se dan en las sesiones con LSD está constituido por los fenómenos que C. G. Jung designó con los nombres de imágenes primordiales, dominantes del inconsciente colectivo o arquetipos.

En algunos de los arquetipos más universales, el sujeto puede identificarse con los papeles de la Madre, el Padre, el Niño, la Mujer, el Hombre o el Amante. Muchos papeles sumamente universalizados se perciben como sagrados, por ejemplo los arquetipos de la Gran Madre, La Madre Terrible, la Madre Tierra, la Madre Naturaleza, el Gran Hermafrodita o el Hombre Cósmico. Los arquetipos que representan ciertos aspectos de la personalidad del sujeto, como pueden serlo la Sombra, el Animus y el Anima o la Persona, también son bastante comunes en las sesiones avanzadas con LSD.

No es excepcional que sujetos nada informados hayan hecho relatos que se asemejan sorprendentemente a los antiguos temas mitológicos provenientes de Mesopotamia, India, Egipto, Grecia, América central y otros países del mundo. Estas observaciones muestran estrecho paralelismo con las descripciones que hace C. G. Jung de la aparición de temas relativamente desconocidos, pero nítidamente arquetípicos, en los sueños de niños y de pacientes poco cultivados, así como en la sintomatología manifiesta de algunos esquizofrénicos.

En otra parte nos hemos referido a que, como resultado de las sesiones con ácido lisérgico, algunos sujetos han mostrado una

penetración sorprendente en sistemas enteros de pensamiento esotérico. Por ejemplo, individuos nada familiarizados con la cábala han tenido vivencias que se encuentran descritas en el *Zohar* y en el *Sepher Yetzirah*, y han demostrado una familiaridad sorprendente con los símbolos cabalísticos. [...] Algo similar se observó también respecto de diversas formas antiguas de adivinación, tales como el *I Ching* y el Tarot.

*Activación de los chakras y movilización del poder de la serpiente (kundalini)*

Muchas experiencias habidas en el curso de sesiones transpersonales con LSD muestran una semejanza pasmosa con los fenómenos que las diversas escuelas de kundalini yoga describen como signos de la activación y apertura de los chakras individuales. Tales paralelos no sólo se dan en lo referente a vivencias de naturaleza positiva; la fenomenología y las consecuencias cuando las sesiones con LSD están mal llevadas o pobremente integradas son muy similares a las complicaciones que se producen en el curso de las prácticas de kundalini yoga llevadas a cabo por aficionados sin la supervisión debida. [...] En general, parece que el sistema de chakras permite trazar mapas de la conciencia sumamente útiles para la comprensión y conceptualización de muchas experiencias fuera de lo común observadas en las sesiones con ácido lisérgico.

Entre todos los sistemas de yoga, el kundalini yoga es el que más se aproxima a la psicoterapia con LSD. Ambas técnicas provocan una liberación instantánea y enorme de energía, producen vivencias espectaculares y profundas y pueden dar resultados impresionantes en un tiempo relativamente corto. Por otra parte, son las que implican mayor riesgo y pueden ser sumamente peligrosas si no se practican bajo la supervisión cuidadosa de un guía responsable.

*La conciencia de la Mente universal*

He aquí una de las vivencias más profundas y totales observadas en las sesiones con LSD. Al identificarse con la conciencia de la Mente universal el individuo siente que ha abarcado vivencialmente la totalidad de la existencia. Siente que ha alcanzado la realidad subyacente en todas las realidades y se ve ante el principio fundamental y supremo que representa la totalidad del ser. Tanto las ilusiones de la materia, el espacio y el tiempo como una cantidad infinita de otras realidades subjetivas han quedado completamente trascendidas y reducidas en última instancia a ese único modo de la conciencia que es fuente y denominador común de todas ellas. Esta experiencia o vivencia es ilimitada, insondable e inefable; es la existencia misma. La comunicación verbal y la estructura simbólica de nuestro lenguaje cotidiano se muestran como medios ridículamente inadecuados para captar y transmitir su naturaleza y cualidad. La experiencia del mundo de los fenómenos y de lo que llamamos estados habituales de conciencia se muestra, en este contexto, como aspectos muy limitados, idiosincrásicos y parciales de la conciencia general de la Mente universal. [...]

Al relatar este tipo de vivencias los sujetos han comentado con frecuencia que, aun siendo sumamente imperfecto, el lenguaje de los poetas parece un instrumento más adecuado y afín con este propósito. Se comprende así por qué tantos grandes videntes, profetas y maestros religiosos han recurrido a la poesía, la parábola y la metáfora para comunicar sus visiones trascendentales.

La vivencia de la conciencia de la Mente universal se relaciona estrechamente con la de la unidad cósmica, pero no es idéntica a ella. Sus concomitancias importantes son visiones intuitivas del proceso de creación del mundo fenoménico tal como lo conocemos y del concepto budista de la rueda de la muerte y el renacimiento, que pueden dar como resultado un sentimiento, temporal o perdurable, de que el individuo ha alcanzado una comprensión global, no racional y trans-racional de los problemas cosmológicos y ontológicos básicos que acosan a la existencia.



*El vacío supracósmico y metacósmico*

El último y más paradójico de los fenómenos transpersonales que debemos mencionar en este contexto es la experiencia del vacío supracósmico y metacósmico, de la vacuidad primordial, la nada y el silencio que es cuna y fuente fundamental de toda existencia y del «supremo increado e inefable». Los términos supra y metacósmico que usan en este contexto los sujetos poseedores de cierto nivel de capacidad e información se refieren al hecho de que este vacío se presenta a la vez como superior al mundo fenoménico y subyacente en él. Trasciende el tiempo y el espacio, la forma o cualquier diferenciación vivencial, y trasciende también polaridades como el bien y el mal, la luz y la oscuridad, la estabilidad y el movimiento, la agonía y el éxtasis.

Por paradójico que pueda parecer, el vacío y la Mente universal son percibidos como idénticos y libremente intercambiables; son dos aspectos diferentes de lo mismo. El vacío parece ser la vacuidad grávida de forma, y las formas sutiles de la Mente universal son vivenciadas como absolutamente vacías.

Las experiencias trascendentales profundas, tales como la activación de la kundalini o la conciencia de la Mente universal o del vacío, además de tener un efecto muy benéfico sobre el bienestar físico y emocional del sujeto, son generalmente decisivas para crear en él un intenso interés por los problemas religiosos, místicos y filosóficos, a la vez que una fuerte necesidad de incorporar a su modo de vida la dimensión espiritual.

**Las experiencias transpersonales y la psiquiatría contemporánea**

Desde luego, no es la primera vez que los científicos conductistas y los profesionales de la salud mental se han visto enfrentados a experiencias transpersonales, ni es el uso de las sustancias psicodélicas el único marco dentro del cual pueden ser observadas. Muchas de estas vivencias son conocidas desde hace siglos o milenios

y se pueden hallar descripciones de las mismas en las escrituras sagradas de todas las grandes religiones del mundo, así como en documentos escritos de incontables sectas, facciones y movimientos religiosos de importancia secundaria. También han desempeñado un papel decisivo en los momentos visionarios de santos, místicos y maestros religiosos individuales. Los etnólogos y antropólogos las han observado y descrito en los rituales sagrados de diversos aborígenes, en las religiones extáticas y místicas, las prácticas curativas de tribus indígenas y los ritos de pasaje de diferentes culturas. Sin haberlos identificado ni rotulado como tales, psiquiatras y psicólogos han sido testigos de fenómenos transpersonales en su práctica cotidiana con muchos pacientes psicóticos, especialmente con esquizofrénicos. Los historiadores, religiosos, antropólogos, psiquiatras y psicólogos experimentales han advertido la existencia de multitud de técnicas, tanto antiguas como modernas, que facilitan las experiencias transpersonales; son los mismos procedimientos que antes describimos como conducentes a la emergencia de elementos perinatales.

Pese a la frecuencia de estos fenómenos y a su importancia obvia para muchos aspectos de la vida humana, es sorprendente la escasez de intentos serios que hayan procurado en el pasado incorporarlos a la teoría y a la práctica de la psiquiatría y la psicología contemporáneas. La actitud de la mayoría de los profesionales ha oscilado entre varias maneras diferentes de afrontar estos fenómenos. Algunos profesionales apenas han tenido un conocimiento marginal de algunas experiencias transpersonales y en mayor o menor medida las han ignorado.

Para otro amplio grupo de profesionales los fenómenos transpersonales son, evidentemente, demasiado extraños y sorprendentes para considerarlos dentro del marco de referencia de las variaciones del funcionamiento mental normal; de ahí que tiendan a ver como psicótica cualquier manifestación de esta especie.

Hay sin embargo otro grupo de profesionales que ha manifestado un interés definido por diversos aspectos del ámbito transpersonal y cuyos miembros han hecho serios esfuerzos por llegar a explicaciones y conceptualizaciones teóricas sin reconocer, pese a

todo, la peculiaridad de esta categoría ni las características específicas de tales fenómenos. A su modo de ver, las experiencias transpersonales son explicables en función de antiguos paradigmas ampliamente aceptados; en la mayoría de los casos se reducen a fenómenos psicodinámicos biográficamente determinados. Así, las vivencias intrauterinas (como los elementos perinatales) que aparecen en los sueños y asociaciones libres de muchos pacientes se consideran habitualmente meras fantasías; la explicación que se da de diversas ideas y sentimientos religiosos es que se trata de conflictos no resueltos con la autoridad parental y las experiencias de unidad cósmica se interpretan como indicativas de un narcisismo infantil primario.

Actualmente me quedan pocas dudas de que estas vivencias son fenómenos *sui generis* que se originan en la profundidad del inconsciente, en dominios que el psicoanálisis freudiano clásico no ha percibido ni reconocido. Estoy convencido de que no es posible reducirlas al nivel psicodinámico ni explicarlas adecuadamente dentro del marco conceptual freudiano.

En las sesiones psicoanalíticas con LSD todos mis sujetos trascendieron, tarde o temprano, el estrecho marco de referencia psicodinámico para adentrarse en los ámbitos perinatales y transpersonales.

## Notas

1. El psiquiatra vienés Otto Rank, renegado de la corriente principal del psicoanálisis ortodoxo, subrayó en su libro *El trauma del nacimiento* la importancia fundamental de las experiencias perinatales.

# UN MODELO EVOLUTIVO DE LA CONCIENCIA

Ken Wilber

Hacia donde miremos en la naturaleza, expresó el filósofo Jan Smuts, no vemos mas que *todos*.<sup>1</sup> Y no se trata de todos simples, sino que son jerárquicos: cada uno de ellos es parte de un todo mayor, que a su vez es parte de otro mayor. [...] Además, dice Smuts, el universo tiende a producir todos de nivel cada vez más elevado, cada vez más amplios y organizados. Este proceso cósmico global [...] no es otra cosa que la *evolución*. [...] Y dado que la mente o psique humana es un aspecto del cosmos, podríamos esperar encontrar también en ella la misma disposición jerárquica de unos todos dentro de otros, en un encadenamiento desde los más simples y rudimentarios hasta los más complejos y amplios (cf. Welwood).<sup>2</sup> En general, esto es exactamente lo que ha descubierto la psicología moderna. [...] Como aproximación general podemos, pues, llegar a la conclusión de que la psique —como el cosmos en cuanto tal— es una estructura de múltiples capas (pluri-dimensional) compuesta de todos, unidades e integraciones sucesivas y de orden cada vez más elevado.

Ahora bien, en la evolución psicológica, lo que en un nivel es el *todo* se convierte simplemente en una *parte* del todo en el nivel siguiente, que a su vez es parte del todo que le sigue, y así sucesivamente a lo largo de la evolución de la conciencia. [...] Generalmente] la moderna psicología evolutiva se ha dedicado a la investigación y explicación de los diversos niveles, etapas y estratos

de la condición humana: la mente, la personalidad, la psicosexualidad, el carácter, la conciencia. Los estudios de Piaget y Werner sobre el conocimiento, las obras de Loewinger,<sup>3</sup> Arieti<sup>4</sup> y Maslow,<sup>5</sup> los estudios sobre la evolución moral de Kohlberg,<sup>6</sup> todos se adhieren, total o parcialmente, al concepto de etapas o estadios estratificados, de complejidad, integración y unidad crecientes. [...] Tenemos [pues] derecho a preguntar cuál es el estadio de unidad *supremo* al cual se puede aspirar, o quizás [...] cuál es la naturaleza de algunas de las etapas [...] superiores de la evolución y qué formas de unidad se revelan en los seres humanos más evolucionados.

El problema, con ese tipo de cuestiones, reside en *encontrar* ejemplos de personalidades de orden verdaderamente superior y, en primer lugar, en establecer exactamente *qué* es lo que constituye una personalidad de orden superior. [...] Aquellos [...] que han [...] considerado este problema han sugerido que los místicos y sabios más grandes del mundo [por ejemplo, Buda, Lao Tse, Sócrates, Aurobindo] representan algunas de las etapas realmente supremas de la evolución humana. Bergson dijo exactamente lo mismo, y también lo expresaron así Toynbee y Tolstoi, James y Schopenhauer, Nietzsche y Maslow. [...] Demos, pues, simplemente *por supuesto* que el auténtico sabio-místico representa las etapas más elevadas de la evolución humana. [...] Tendríamos así, en efecto, una muestra que se aproxima al «estado supremo de la conciencia».

Si tomamos estos estados superiores y los sumamos a los estados/niveles inferiores e intermedios que la psicología occidental ha estudiado y descrito tan minuciosamente, llegaremos a un modelo bastante bien equilibrado y amplio del espectro de la conciencia. [...] Expresado en un bosquejo muy general y simple, he aquí lo que encontramos:

## Los ámbitos inferiores

Tanto la psicología de Oriente como la de Occidente concuerdan, en general, en que los niveles inferiores de la evolución no

abarcan más que funciones y procesos biológicos simples. Es decir que en los niveles inferiores encontramos procesos somáticos, instintos, sensaciones y percepciones simples e impulsos de orden sexual-emocional. [...] Todo esto coincide simplemente con una de las principales ideas freudianas: «El ego es primero y principalmente un ego corporal».<sup>7</sup>

Ahora bien, el ego corporal o sí mismo corporal tiende a evolucionar de la siguiente manera: en general se acepta que al principio el infante no puede distinguir entre el sí mismo y lo que no lo es, entre sujeto y objeto, entre su cuerpo y el medio. Es decir que en estas primeras etapas el sí mismo es literalmente uno con el mundo físico. [...] Con palabras de Freud: «El sentimiento del ego que actualmente percibimos es, pues, apenas un reducido vestigio de un sentimiento mucho más amplio; un sentimiento que abarcaba el universo y que expresaba una conexión inseparable del ego con el mundo exterior».

Esa etapa inicial de *unidad material* [...] expresa la potencialidad de la conciencia del Atman, por más que desde el punto de vista de la actualización sea, entre todas las etapas, la ínfima.

A partir de este estado primordial de fusión, o [...] «inconsciente básico», emerge el sí mismo como entidad separada y, como dijo Freud, el sí mismo emerge primero y principalmente como cuerpo, como sí mismo corporal. Si el infante muerde la sábana, eso no duele; si se muerde el dedo, duele. [...] El infante *se identifica* con el cuerpo que va emergiendo, con sus sensaciones y emociones, y poco a poco aprende a diferenciarlas del conjunto del cosmos material.

Obsérvese que el ego corporal, al diferenciarse del medio material, *trasciende* realmente el estado primitivo de fusión e inmersión. El ego corporal trasciende el medio material y eso le permite llevar a cabo *operaciones* físicas en ese medio. [...] Prestemos atención a esa tríada: al *diferenciarse* de un objeto, el sí mismo *trasciende* ese objeto y de esa manera puede *operar* sobre él (valiéndose de los instrumentos que en ese nivel constituyen el sí mismo; en esta etapa, el cuerpo sensorio-motriz).

En esta (o estas) etapa(s), el sí mismo ya no está, pues, ligado

al [...] medio, pero sí está ligado a —o identificado con— el cuerpo biológico. En tanto que es ego corporal, el sí mismo está dominado por las necesidades instintivas, la impulsividad, el principio de placer, urgencias y descargas involuntarias; en una palabra, por todos los procesos y tendencias primarias pertenecientes al ello y que tan bien han descrito Freud y otros autores.

Sin embargo, a la larga empiezan a emerger del ego corporal y a diferenciarse verdaderas funciones *mentales* o conceptuales. A medida que el lenguaje evoluciona, el niño se va introduciendo en el mundo de los símbolos, ideas y conceptos y se va elevando gradualmente por encima de las fluctuaciones del ego corporal, simple, instintivo, impulsivo e inmediato.

A medida que (con ayuda del lenguaje) va emergiendo y diferenciándose del cuerpo, el sí mismo mental *trasciende* el cuerpo y puede *operar* sobre él, valiéndose como instrumento para hacerlo de sus propias estructuras mentales (puede echar mano de inserciones verbales para demorar las descargas inmediatas del cuerpo y postergar sus gratificaciones instintivas). Esto permite al mismo tiempo la sublimación de las energías sexuales y emocionales del cuerpo en actividades más sutiles, complejas y evolucionadas.

Llegado el momento de la adolescencia empieza a producirse otra diferenciación extraordinaria. En lo esencial, el sí mismo empieza simplemente a *diferenciarse* del proceso representativo del pensamiento y, en cuanto empieza a diferenciarse así de él, es capaz hasta cierto punto de *trascenderlo* y, por consiguiente, de *operar* sobre él. Piaget llama a esta etapa, que para él es la más elevada, «formal operacional», porque uno puede operar sobre su propio pensamiento formal (es decir, trabajar tanto con objetos lingüísticos como físicos). [...] Esto puede suceder porque la conciencia se diferencia del pensamiento sintáctico, con lo cual lo trasciende, y por ende puede operar sobre él (cosa que no podía hacer cuando «era» el pensamiento sintáctico). De hecho, en esta etapa este proceso no ha hecho más que comenzar y en las etapas superiores se va intensificando, pero el mecanismo general parece ya bastante claro: la conciencia o el sí mismo está *comenzando* a

## *Más allá del Ego*

trascender la mentalidad del ego verbal. Está empezando a hacerse transverbal.

Ahora bien, en cuanto comienza a trascender la mentalidad del ego verbal, la conciencia puede integrarla con todos los niveles inferiores. Es decir que, como la conciencia ya no está identificada con ninguno de esos elementos con exclusión de los otros, todos ellos pueden ser integrados: el cuerpo y la mente pueden ser llevados a una integración holista de orden superior. Esta es la etapa conocida como «integración de todos los niveles inferiores» (Sullivan, Grant y Grant),<sup>8</sup> «integrada» (Loevinger),<sup>9</sup> «autorrealizada» (Maslow) o «autónoma» (Fromm, Reisman).<sup>10</sup>

## Los ámbitos intermedios

Excepción hecha de la psicología transpersonal, el ego es el nivel de conciencia más elevado [estudiado] por la psicología occidental. [...] Los psiquiatras y psicólogos occidentales niegan la existencia de cualquier tipo de unidad de orden superior, o bien [...] le asignan un cariz patológico dando de ella una explicación diagnóstica. Por eso, en busca de indicaciones referentes a la naturaleza de cualquier nivel de conciencia que se encuentre más allá del ego y [la mentecuerpo], tenemos que recurrir a los grandes sabios-místicos de Oriente y Occidente, hindúes y budistas, cristianos e islámicos. Resulta un tanto sorprendente, pero absolutamente significativo, que todas esas escuelas de pensamiento, divergentes en otros sentidos, coincidan de forma tan unánime en lo que se refiere a lo esencial de los «alcances más remotos de la naturaleza humana». Y estas tradiciones nos aseguran que hay, ciertamente, niveles de conciencia más elevados.

A partir del sexto chakra (para usar la terminología de la psicología yóguica de los chakras), [...] la conciencia *empieza* a hacerse transpersonal. Se vuelve ahora transverbal y transpersonal y empieza a entrar en lo que se llama la «esfera sutil». Este proceso se acelera y se intensifica a medida que alcanza el chakra más elevado [...] y después se supramentaliza al entrar en las siete



etapas superiores de la conciencia que le trascienden. [...] Se habla de ámbito sutil para referirse al sexto y séptimo chakras y a los siete niveles superiores, en conjunto.

Sin embargo, por razones de conveniencia hablaremos de lo «sutil inferior» y de lo «sutil superior». Lo sutil inferior se resume en el [sexto] chakra, el «tercer ojo», del cual se dice que incluye y domina tanto los acontecimientos astrales como los psíquicos. Es decir que lo sutil inferior está «compuesto» por los planos de conciencia astral y psíquico. Independientemente de que uno crea o no en estos niveles, esto es lo que se nos dice de su existencia.

Lo más importante respecto de lo sutil inferior —lo astral-psíquico— es que la conciencia, al diferenciarse más de la mente y el cuerpo, es capaz en algunos aspectos de *trascender* las capacidades normales de la mentecuerpo y, por consiguiente, de *operar* sobre el mundo y el organismo de maneras que a la mentalidad ordinaria se le aparecen como totalmente fantásticas y rebuscadas. Por mi parte, las considero una extensión natural de la función trascendente de la conciencia.

Lo sutil superior comienza en el [séptimo chakra] y se extiende por siete niveles más de un grado de trascendencia, diferenciación e integración extraordinariamente elevado. Este es, en su conjunto, el ámbito de la gran intuición e inspiración religiosa.

Los aspectos de este ámbito de lo sutil han sido denominados «supermente» o «supramente» por maestros como Aurobindo y Emerson. Lo importante es simplemente que la conciencia, en rápido ascenso, va diferenciándose totalmente de la mente ordinaria y del sí mismo ordinario, lo que da margen para hablar de una «supermente» o «supramente». Ello configura una trascendencia de todas las formas mentales y revela, en su culminación, la intuición de que está por encima de —y es anterior a— la mente, el sí mismo, el mundo y el cuerpo; algo que, como habría dicho el Aquinate, cualquier hombre y cualquier mujer llamaría Dios.

Pero no se trata de Dios como un «otro» ontológico, separado del cosmos, de los humanos y de la totalidad de la creación, sino más bien de Dios como culminación arquetípica de la propia conciencia. Sólo en este sentido pudo decir San Clemente que

## *Más allá del Ego*

quien se conoce a sí mismo conoce a Dios. Y ahora podríamos decir que quien conoce su supermente conoce a Dios. Son una y la misma cosa.

### Los ámbitos supremos

A medida que continúa el proceso de trascendencia e integración, se van revelando unidades de orden cada vez más elevado que conducen, finalmente, a la Unidad misma. Más allá de lo sutil superior se encuentra la región causal, que por conveniencia dividimos en causal inferior y causal superior.

Lo causal inferior [...] se revela en un estado de conciencia [que] representa el pináculo de la Conciencia divina. [...] En este momento, todas las manifestaciones precedentes del ámbito sutil [son reconocidas como] modificaciones de la Conciencia misma, de modo que uno [...] llega a ser todo aquello que anteriormente se le aparecía como visiones objetivas, luces, sonidos, colores (este proceso comienza en lo sutil superior, pero culmina aquí). [...] Uno se disuelve en la Deidad en tanto que Deidad; en esa Deidad que, desde el comienzo, ha sido nuestro propio Sí mismo o Arquetipo supremo.

Más allá de ese punto, ya en lo causal superior, hay una trascendencia tan radical de todas las formas que ya ni siquiera es necesario que estas aparezcan o surjan en la Conciencia. Es la trascendencia total y absoluta en la Conciencia sin forma, el Ser Ilimitado. Aquí no hay sí mismo, Dios, objetos, sujetos ni nada a lo que se pueda llamar cosa, nada que se aparte o que difiera de la Conciencia en cuanto tal. Obsérvese la progresión general: en lo sutil superior y lo causal inferior, el sí mismo se disuelve en la Deidad; aquí, el Sí mismo-Deidad se disuelve en la Ausencia de Forma. [...] La Conciencia se despierta totalmente a su condición original y a su ser [...] que es, al mismo tiempo, la condición y el ser de todo lo que es, burdo, sutil o causal. Lo que testimonia y lo que es testimoniado no son más que una y la misma cosa. Entonces surge la totalidad de los procesos del mundo, por momentos [en la

forma de] nuestro propio Ser, fuera del cual y antes del cual nada existe. Ese Ser es totalmente trascendente y previo a cualquier cosa que surja y sin embargo no hay parte alguna de ese Ser que difiera de aquello de que surge.

Y así como se vio que el centro del sí mismo era Dios y el centro de Dios era la Ausencia de Forma, se ve que el centro de la Ausencia de Forma no es otra cosa que la totalidad del mundo de la Forma. «La Forma no es diferente del Vacío, el Vacío no es diferente de la Forma», dice el *sutra* del corazón. Llegado a ese punto, lo extraordinario y lo ordinario, lo sobrenatural y lo mundano son exactamente una y la misma cosa.

Este es también el *sahaja samadhi*, el estado de *Turiya*: la Unidad fundamental en la cual todas las cosas y sucesos, al tiempo que se mantienen perfectamente separados y distintos, no son más que Uno. Por ende, no se trata aquí de un estado aparte de los otros estados; no se trata de un estado alterado;<sup>11</sup> no se trata de un estado especial, sino más bien del «ser tal» de todos los estados, del agua que asume la forma de todas y cada una de las olas de la experiencia, que es toda la experiencia. No se puede ver porque es todo lo que se ve; no se puede oír porque es la audición misma; no se puede recordar porque es y nada más. De la misma manera, es la integración radicalmente perfecta de todos los niveles anteriores —el burdo, el sutil y el causal— que ahora [...] siguen surgiendo por momentos en un juego iridiscente de interpenetración recíproca. Esta es la diferenciación final de la Conciencia respecto de todas las formas en ella contenidas, tras lo cual la Conciencia como tal se libera en la Trascendencia Perfecta, que no es una trascendencia «del» mundo, sino una trascendencia final «en» el mundo. En lo sucesivo la Conciencia opera no en ni sobre el mundo, sino solamente como la totalidad del proceso del mundo, integrando e interpenetrando todos los niveles, ámbitos y planos, superiores o inferiores, sagrados o profanos.

Esta es, finalmente, la Unidad fundamental y suprema hacia la cual pugna toda evolución, tanto humana como cósmica. Y se podría decir que la evolución cósmica —esa pauta holista— se completa en la evolución humana y en tanto que evolución humana, la

cual al alcanzar la conciencia de la unidad fundamental [...] completa esa *Gestalt* absoluta hacia la cual avanza toda manifestación. No se trata solamente de que «la filogenia recapitule la cosmogénesis»; también la completa.

## La forma de la evolución

En su totalidad, el proceso de la evolución psíquica —que es la forma en que opera, en los humanos, la evolución cósmica— se da de la manera más significativa y coherente. En cada etapa hay una estructura de orden superior —más compleja y, por ende, más unificada— que emerge por diferenciación del nivel de orden inferior que la precede. La estructura de orden superior se introduce en la conciencia y el sí mismo termina (esto puede ser casi instantáneo o requerir un tiempo prolongado) por *identificarse* con la estructura emergente.

Sin embargo, a medida que la evolución continúa cada nivel, a su vez, se diferencia o se «despoja» del sentimiento del sí mismo. Es decir que el sí mismo termina por *des-identificarse* de esa estructura para poder identificarse con la próxima estructura emergente, de orden superior. También podríamos decir que el sí mismo renuncia a su identificación *exclusiva* con esa estructura. Lo importante es que, puesto que se ha diferenciado de la estructura inferior, el sí mismo la *trasciende*, y de esta manera puede operar sobre esa estructura inferior, valiéndose de los instrumentos que le proporciona la nueva estructura emergente.

Así, en cada punto del crecimiento psicológico, encontramos:

- 1) que una estructura de orden superior emerge en la conciencia;
- 2) que el sí mismo identifica su ser con esa estructura;
- 3) que entonces termina por emerger la siguiente estructura de orden superior, el sí mismo se desidentifica [de] la estructura inferior y desplaza su identidad esencial a la estructura superior;
- 4) que con ello la conciencia trasciende la estructura inferior y se vuelve capaz de operar, a partir de la estructura de orden superior, sobre esa estructura inferior;
- 5) que entonces todos los niveles precedentes

pueden ser integrados «en» la conciencia, y en última instancia, «como» conciencia. Observamos que cada estructura de nivel sucesivamente superior es más compleja, más organizada y más unificada, y que la evolución continúa hasta que no hay más que la Unidad.

Algunos puntos técnicos: si nos valemos de los términos de la lingüística, diremos que cada nivel de la conciencia consiste en una *estructura profunda* y una *estructura superficial*. La estructura profunda es la *forma* definitoria de un nivel, que encarna todas las potencialidades y las limitaciones de ese nivel. La estructura superficial es simplemente una manifestación *particular* de la estructura profunda. La estructura superficial está constreñida por la forma de la estructura profunda, pero dentro de esa forma está en libertad de seleccionar diversos contenidos.

Una estructura profunda es como un paradigma y contiene dentro de sí todos los limitados principios básicos en función de los cuales se realizan todas las estructuras superficiales. Para dar un ejemplo simple, tomemos un edificio de diez pisos: cada uno de los pisos es una estructura profunda, en tanto que las diversas habitaciones y los objetos varios que hay en cada piso son estructuras superficiales. Todo sí mismo corporal se encuentra en el segundo piso; todo ego verbal está en el quinto piso. [...] Lo importante es que aunque todos los egos verbales sean muy diferentes, están todos en el quinto piso, es decir que todos comparten la misma estructura profunda.

Ahora bien, llamamos *traslación* al movimiento de las estructuras superficiales y *transformación* al movimiento de las estructuras profundas. Así, si [hacemos cambios o] movemos los muebles en el cuarto piso, eso es una traslación, pero si nos mudamos al séptimo piso, es una transformación. Muchos egos intentan pensar el Buda, lo cual es más una traslación que una transformación.

Cada transformación ascendente señala la emergencia en la conciencia de un nivel nuevo y superior con una estructura profunda nueva dentro de la cual pueden desplegarse y operar nuevas traslaciones o estructuras superficiales. Y decimos que la evolución es una serie de tales transformaciones o cambios en la estruc-

tura profunda mediados por símbolos o formas en la conciencia (la inferior de las cuales es el cuerpo, la que le sigue la mente, después viene lo sutil y así sucesivamente). Y, lo que es más importante, decimos que *todas* las estructuras profundas se *recuerdan*, [...] en tanto que todas las estructuras superficiales se *aprenden*, en el sentido en que las estudian los psicólogos occidentales. Una estructura profunda emerge en la conciencia cuando es recordada; una estructura superficial emerge cuando nos la enseñan.

Cada vez que uno recuerda una estructura profunda de orden superior, la estructura de orden inferior queda incluida en ella. Es decir que en cada momento de la evolución lo que es la totalidad de un nivel se convierte en una mera parte de la totalidad de orden superior del nivel siguiente.

Exactamente de la misma manera podemos decir que en cada momento de la evolución o del recuerdo, un *modo* del sí mismo se convierte en un mero *componente* de un sí mismo de orden superior (por ejemplo, el cuerpo era *el* modo del sí mismo antes de que emergiera la mente, tras lo cual se convierte en un mero componente del sí mismo). Esto se puede enunciar de varias maneras diferentes, cada una de las cuales nos dice algo importante respecto del desarrollo, la evolución y la trascendencia: 1) lo que era *identificación* se convierte en *desapego*; 2) lo que es *contexto* se convierte en *contenido*, es decir que el contexto del conocimiento y la experiencia de un nivel se reducen a ser simplemente el contenido de la experiencia del siguiente; 3) lo que es *fondo* se convierte en *figura*, con lo cual se libera un fondo de orden superior; 4) lo que es *subjetivo* llega a ser *objetivo* hasta que ambos términos dejan de tener sentido; 5) lo que es *condición* se convierte en *elemento*; por ejemplo la mente, que es la condición *a priori* de la experiencia del yo, se convierte en un mero elemento de la experiencia en los ámbitos de orden superior. [...]

Cada uno de estos puntos es, en efecto, una definición de la *trascendencia*. Sin embargo, cada uno es también una definición de un estadio del *desarrollo*. De esto se sigue que los dos son esencialmente idénticos y que, tal como se ha dicho, la evolución es, en realidad, «la autorrealización por la vía de la autotrascendencia».

## Tipos de procesos inconscientes

Hay muchas explicaciones que se limitan a suponer que «lo inconsciente» es simplemente algo que está ahí desde el comienzo, sea como proceso o como contenido, y proceden entonces a describir sus capas, niveles, fundamentos, modos o contenidos. En mi opinión, este método necesita del complemento de consideraciones evolutivas por un lado, y por otro, que se tengan en cuenta los factores dinámicos.

Es obvio que lo que existe en «lo» inconsciente depende en gran medida de consideraciones evolutivas, ya que no todo lo inconsciente, en todas sus formas, está simplemente dado desde el principio. Sin embargo, para seguir con la historia, parece que muchos autores suponen que hay un «inconsciente transpersonal» que se halla presente, aunque reprimido, desde el principio, en tanto que, si es como [...] el pensamiento abstracto y las estructuras superiores en general [...] todavía no ha sido reprimida su percepción porque, para empezar, todavía no ha hecho siquiera el intento de emerger en la conciencia.

Teniendo presente este punto de vista evolutivo y dinámico, por oposición a todo lo dado y estático, procederé ahora a bosquejar cinco tipos básicos de procesos inconscientes. Insisto en que son tipos de procesos inconscientes, no niveles de lo inconsciente (aunque estos también serán mencionados). Este boceto no se propone ser exhaustivo ni definitivo; sólo se propone indicar direcciones que, en mi opinión, debe investigar la psicología transpersonal.

### *Lo inconsciente fundamental*

Al decir «fundamental» intento expresar un significado esencialmente neutro; no se ha de confundir con el sentido que tiene el término al hablar de «Ser fundamental» o «Nivel fundamental». Aunque en cierto sentido sea un concepto «omnímodo», es básicamente de orden evolutivo. El feto «posee» lo inconsciente funda-

## *Más allá del Ego*

mental, que en lo esencial son todas las estructuras profundas existentes en tanto que potencialidades dispuestas a emerger, por la vía del recuerdo, en algún momento futuro. Todas las estructuras profundas que son herencia colectiva de la humanidad —pertenecientes a todos los niveles de conciencia, desde el cuerpo al espíritu, pasando por la mente y el alma e incluyendo lo físico, lo sutil y lo causal— están incluidas o envueltas en lo inconsciente fundamental. Todas estas estructuras son inconscientes pero *no* están reprimidas porque todavía no han entrado en la conciencia.

El desarrollo —o la evolución— consiste en una serie de transformaciones o *despliegues* jerárquicos de las estructuras profundas a partir de lo inconsciente fundamental, comenzando por la inferior (el cuerpo) para terminar con la suprema (Dios). Cuando —y si— ha emergido la *totalidad* de lo inconsciente fundamental, entonces hay *solamente* conciencia: todo es conciencia *como* el Todo. Como lo expresó Aristóteles, cuando todo lo potencial ha sido actualizado, el resultado es Dios.

Observemos finalmente que cuanto más próxima a emerger está una estructura profunda, tanto más profundamente afecta a las que ya han emergido. Es un hecho que llega a tener enorme importancia.

Ahora bien, los cuatro tipos siguientes de procesos inconscientes pueden ser definidos *en relación* con lo inconsciente fundamental. Esto nos da un concepto de los procesos inconscientes a la vez estructural y dinámico, estratificado y evolutivo.

### *Lo inconsciente arcaico*

Los primeros esfuerzos psicoanalíticos de Freud le condujeron a la postulación de dos sistemas psíquicos básicamente distintos: el sistema inconsciente, como él lo llamaba, y el sistema consciente. En su opinión lo inconsciente era generado por la represión: al ser resistidos dinámicamente por el sistema consciente, ciertos impulsos eran violentamente expulsados de la conciencia. «Lo inconsciente» y «lo reprimido» eran básicamente lo mismo.

Finalmente, sin embargo, Freud llegó a ver que no todo lo que



es inconsciente está reprimido. [...] <sup>12</sup> En lo inconsciente hay aspectos que simplemente son inconscientes desde el principio; no hay primero una experiencia personal que posteriormente es reprimida, sino algo que, por así decirlo, *comienza* en lo inconsciente como una herencia filogenética común. <sup>13</sup>

Para Jung [...] la «herencia filogenética» estaba formada por los instintos y las formas o imágenes mentales a ellos asociadas, a las que terminó por llamar «arquetipos». Tal es lo inconsciente arcaico, que abarca simplemente las estructuras más primitivas y menos evolucionadas de lo inconsciente fundamental. [...] Lo inconsciente arcaico no es producto de la experiencia personal; es inicialmente inconsciente pero no está reprimido; contiene las estructuras más tempranas y primitivas que han de desplegarse a partir de lo inconsciente fundamental y que aun cuando se despliegan tienden a permanecer inconscientes, sin desplegarse jamás claramente en la conciencia, a no ser como estructuras profundas rudimentarias, con poco o ningún contenido superficial.

### *Lo inconsciente sumergido*

Una vez que una estructura profunda ha emergido de lo inconsciente fundamental y asumido una especie de estructura superficial, es posible que por diversas razones sea devuelta a un estado de inconsciencia. Es decir, una vez que una estructura ha emergido, puede ser sumergida; a la totalidad de tales estructuras llamamos lo inconsciente sumergido. Lo inconsciente sumergido es aquello que una vez, en la vida del individuo, fue consciente, pero que ha sido después apartado de la conciencia.

Ahora bien, lo inconsciente sumergido puede incluir, en principio, cualquier estructura que haya emergido, sea colectiva, personal, arcaica, sutil, etc. [...] Jung escribió extensamente sobre el tema, y [...] hasta el propio Freud tenía conciencia de la diferencia entre el ello inconsciente arcaico y el ello inconsciente sumergido, aunque fuera difícil diferenciarlos. <sup>14</sup>

Lo inconsciente sumergido se vuelve inconsciente por diversas

## *Más allá del Ego*

razones, y estas razones se escalonan a lo largo de un *continuo de desatención*. Este continuo va desde el olvido simple, pasando por el olvido selectivo, hasta el olvido forzado/dinámico (siendo este último el único al que cabe llamar con propiedad represión). Al referirse al inconsciente sumergido *personal*, Jung expresa: «Lo inconsciente personal [...] incluye todos aquellos contenidos psíquicos que han sido olvidados durante el curso de la vida del individuo [...] todas las impresiones o percepciones subliminales [...] todos los contenidos psíquicos que son incompatibles con la actitud consciente». <sup>15</sup>

El olvido simple y la falta de umbral de reacción constituyen lo inconsciente sumergido subliminal. El olvido dinámico o forzado, en cambio, es la represión propiamente dicha, el gran descubrimiento de Freud. Lo inconsciente sumergido reprimido es aquel aspecto de lo inconsciente fundamental que, tras emerger y configurar estructuras superficiales, es violentamente reprimido o devuelto a lo inconsciente a causa de su incompatibilidad con las estructuras conscientes.

## *Lo inconsciente incrustado*

Aparte de lo inconsciente arcaico, que era inconsciente pero no estaba reprimido, Freud encontró que «es cierto que gran parte del ego es en sí mismo inconsciente». <sup>16</sup> Al mismo tiempo empezó a localizar en el ego el origen de la represión, porque «podemos decir que la resistencia del paciente se origina en su ego». <sup>17</sup>

La cuestión era la siguiente: la represión *se origina* en alguna parte del ego; lo que reprime al ello-sombra es algún aspecto del ego. Pero después Freud descubrió que esa parte del ego era a su vez inconsciente, y *sin embargo no estaba reprimida*. Simplemente, sumó dos más dos y llegó a la conclusión de que la parte *no reprimida* del ego era la parte *represora*. A esa parte llamó el superyó: era inconsciente, no estaba reprimida pero era represora. «Podemos decir que la represión es obra de ese superyó y que la lleva a cabo por sí mismo o por mediación del ego, en obediencia

a sus órdenes [...] hay porciones de ambos, del ego y del superyó, que son inconscientes»,<sup>18</sup> pero *no* reprimidas.

Antes de intentar entender el sentido de esta estructura no reprimida pero represora, debo bosquejar brevemente la teoría general de la represión tal como se presenta en el Proyecto Atman, una teoría que se basa en los trabajos de Piaget, Freud, Sullivan, Jung y Loevinger. En esencia, se trata de esto: el proceso de *traslación*, por su misma naturaleza, tiende a excluir todas las percepciones y experiencias que no se conforman a los principios básicos que limitan la traducción [traslación = traducción] misma. Esto [...] forma la base de los «mecanismos de defensa necesarios y normales» e impide que el sistema del sí mismo se vea abrumado por su medio, tanto interno como externo. [...] Lo esencial es que ahora el individuo desatiende de manera selectiva su percatación o la restringe forzosamente. Ya no traduce simplemente su sí mismo y el mundo, sino que al traducir deja *fuera*, o corrige, cualquier aspecto de su sí mismo y del mundo que parezca amenazador. Esta traducción incorrecta da como resultado a la vez un síntoma y un símbolo, y la labor del terapeuta consiste en ayudar al individuo a re-traducir («la interpretación») sus síntomas simbólicos a sus formas originales, sugiriéndole «significados» para los símbolos-síntomas («sus sentimientos de depresión son *en realidad* sentimientos de cólera enmascarados»). La represión es simplemente una forma de traducción incorrecta, pero una traducción *intencional* (aunque sea inconsciente), una represión dinámica con intereses creados. El individuo no se limita a olvidar; no quiere recordar.

Vimos que en cada nivel de la evolución, el sentimiento del sí mismo se identifica con las estructuras emergentes de ese nivel. [...] Además, pertenece a la naturaleza de una identificación exclusiva el que uno no se dé ni pueda darse cuenta de esa identificación sin *romperla*. En otras palabras, toda identificación exclusiva es una identificación inconsciente. [...] En el momento en que se da cuenta de que tenía una mente, el adulto ya no es sólo una mente; de hecho, está percibiéndola desde las regiones sutiles.

## *Más allá del Ego*

Dicho de otra manera, en cada nivel de desarrollo uno no puede ver totalmente al que mira. Uno se vale de las estructuras de ese nivel como de algo con lo cual percibir y traducir el mundo; pero a esas *mismas* estructuras no se las puede percibir ni traducir en su totalidad. Esto sólo puede lograrse a partir de un nivel superior. Lo importante es que cada proceso de traducción ve, pero no es visto; traduce, pero no es traducido; y *puede reprimir, pero no es reprimido*.

El superyó freudiano, las defensas y la estructura de carácter son los aspectos del nivel del ego con los cuales *se identifica* inconscientemente el sí mismo hasta tal punto que no pueden ser percibidos *objetivamente* (como puede serlo el resto del ego). Traducen sin ser traducidos y reprimen sin ser reprimidos. Esto encaja muy bien con lo que el propio Freud pensaba al respecto, ya que él mismo sentía que 1) el superyó se crea en virtud de una *identificación*, una identificación inconsciente («las identificaciones reemplazan a las elecciones de objeto»), y 2) uno de los objetivos de la terapia es hacer consciente al superyó, es decir verle traducir (incorrectamente) el mundo. Este es simplemente un ejemplo del proceso global de evolución que ya describimos, en el cual uno se libera de un nivel al des-identificarse de él, para después integrarlo en una unidad de orden superior.

El superyó es un ejemplo de lo que podemos llamar lo inconsciente incrustado: porque está incrustado *como* sí mismo, el sí mismo no puede verlo en su totalidad ni con precisión. Es inconsciente pero *no* está reprimido. Es aquel aspecto de lo inconsciente fundamental que, al emerger, emerge *como* el sistema del sí mismo y, por ende, se mantiene esencialmente inconsciente y en posesión del poder de enviar otros elementos a lo inconsciente reprimido. Aquí volvemos a encontrarnos con lo no reprimido que es represor. Esto puede suceder en cualquier nivel de la conciencia, aunque las circunstancias específicas, como es natural, varían considerablemente, puesto que los medios para la resistencia son simplemente las estructuras de cada nivel dado, y cada nivel tiene estructuras diferentes. Por ejemplo, cuando lo inconsciente incrustado es el ego corporal, no se vale de la repre-

sión, sino de la introyección y de la proyección como modos de traducción incorrectos.

### *Lo inconsciente emergente*

Fijemos ahora la atención sobre alguien que ha evolucionado del sí mismo corporal al ego y en quien las estructuras profundas de los ámbitos sutil y causal permanecen todavía en lo inconsciente fundamental.

Puesto que las estructuras superiores abarcan a las inferiores, las superiores tienen que ser las últimas en desplegarse. En todo caso, es [...] ridículo hablar de realizar lo transpersonal mientras lo personal aún no se ha formado. Los ámbitos transpersonales (el sutil y el causal) no han sido aún reprimidos —no han sido excluidos ni decantados de la conciencia—, sino que, simplemente, todavía no han tenido oportunidad de emerger.

En cualquier punto del ciclo evolutivo nos referimos a las estructuras profundas que todavía no han emergido de lo inconsciente fundamental como «lo inconsciente emergente». Para alguien que esté en el nivel del ego, lo sutil inferior, lo sutil superior, lo causal inferior y lo causal superior constituyen lo inconsciente emergente: son inconscientes, *pero no están reprimidos*.

Obsérvese que lo inconsciente emergente causal-sutil comparte varias características con lo inconsciente arcaico; a saber: nunca (o todavía nunca) han sido conscientes en la vida del individuo, y por ende no están reprimidos, y sin embargo desde el principio están en lo inconsciente. La diferencia, aparte del hecho de que el uno es inferior y primitivo y el otro superior y trascendente, consiste en que lo inconsciente arcaico es el pasado de la humanidad mientras que lo inconsciente emergente es su futuro.

Ahora bien, supongamos que la evolución no se detenga en el nivel del ego —como suele suceder a estas alturas del caso—; entonces lo sutil puede empezar a emerger de lo inconsciente fundamental poco después de la adolescencia, pero raras veces antes. Y, por toda clase de razones, la emergencia de lo sutil puede ser

## *Más allá del Ego*

resistida e incluso, en cierto sentido, reprimida. Porque el ego tiene fuerza suficiente como para reprimir no solamente los ámbitos inferiores, sino también los superiores: puede excluir y rechazar tanto lo superconsciente como lo subconsciente.

La parte de lo inconsciente fundamental cuya emergencia tropieza con represión o resistencia recibe, naturalmente, el nombre de inconsciente emergente-reprimido. Es la parte de lo inconsciente fundamental que —*excluidas las detenciones evolutivas*— sigue siendo inconsciente pasado el momento en que habría podido aparecer en la conciencia. Entonces se justifica que busquemos razones para esta falta de emergencia, y las encontramos en toda una serie de defensas [...] contra la Deidad, la trascendencia y la bienaventuranza. Entre ellas se cuenta la racionalización («la trascendencia es imposible o patológica»); el aislamiento o la evitación de relaciones («mi conciencia llega hasta donde llega mi piel»); el terror de la muerte («temo morir para mi ego; ¿qué quedaría de mí?»); la desacralización (el término que utiliza Maslow para la negativa a ver en parte alguna valores trascendentales); la sustitución (se sustituye la estructura superior presentida por una inferior, fingiendo que la inferior es la superior); la contracción (en formas de conocimiento o de experiencia). Cualquiera de estas defensas, o todas ellas, se incorporan simplemente a los procesos de traducción del ego, de modo que este se limita a seguir traduciendo cuando en realidad debería iniciar la transformación.

Como el psicoanálisis y la psicología ortodoxos jamás han entendido realmente la naturaleza de lo inconsciente emergente en sus formas superiores, tan pronto como lo sutil o lo causal empieza a emerger en la conciencia —tal vez como una experiencia cumbre, o como luces sutiles y sentimiento de beatitud—, se explica como la irrupción de algún material arcaico o de impulsos pasados reprimidos. Cuando no se reconoce, se intenta explicar lo inconsciente emergente en función de lo inconsciente sumergido, considerándolo no como una estructura superior que emerge, sino como una inferior que vuelve a emerger.

Ya mejor entendidos estos [diversos aspectos] de lo incons-

ciente, como también el mecanismo de traducción/transformación y las etapas evolutivas presentadas en la primera parte de este artículo, podemos ahora hacer un breve estudio de la meditación y de lo inconsciente.

## La meditación y lo inconsciente

La mayor parte de los informes sobre la meditación y lo inconsciente [...] tienden simplemente a dar por sentado que lo inconsciente es *solamente* lo inconsciente sumergido (subliminal, filtrado, tamizado, o bien reprimido o automatizado), y por ende ven en la meditación una manera de *invertir* un estado de cosas pernicioso. [...] Se presenta la meditación como una forma de levantar la represión, detener el proceso de filtrado, desautomatizar la automatización o hacer menos restringida la focalización. En mi opinión estos aspectos, por importantes que sean, son [...] aspectos secundarios de [...] la meditación. La transformación en los ámbitos sutiles o causales exige que la traducción del ego se debilite y se flexibilice (no que se destruya). Estas traducciones del ego se componen, por lo común, de pensamientos y conceptos verbales (y de reacciones emocionales ante los mismos). Por consiguiente, *al principio* la meditación consiste en una manera de *desorganizar la traducción conceptual* con el fin de abrir el camino para la transformación sutil. Esto significa esencialmente *frustrar* la traducción presente y estimular la nueva transformación. [...] Se enseña al individuo a empezar a traducir su realidad de acuerdo con una de las características principales de los ámbitos deseados, con lo que se le abre a la *transformación*, en vez de a la mera traducción.

En principio, esto no es diferente de pedir a un niño que exprese en palabras algo que él preferiría «actuar» o representar. [...] Estamos pidiendo al ego que exprese en formas sutiles aquello en lo cual preferiría pensar conceptualmente. El crecimiento se produce adoptando traducciones de nivel más elevado hasta que uno puede efectivamente transformarse, llegando a ese ámbito

superior. Puesto que las principales características de los ámbitos superiores incluyen la intemporalidad, el amor, la no-evitación y la aceptación total, y la unidad sujeto-objeto, estas son con la mayor frecuencia las condiciones especiales de la meditación («permanece siempre en el ahora; reconoce lo que tiendes a evitar; en todas las situaciones, no seas más que amor; unificate con tu meditación y con tu mundo; acepta todo, puesto que todo es Buda»).

A medida que la traducción actual del ego comienza a debilitarse, [...] el individuo queda expuesto primero a lo inconsciente subliminal-sumergido (lo inconsciente sumergido no reprimido en general). [...] Sin embargo, cuando la meditación progresa, los aspectos de la traducción del ego que verdaderamente se resisten van siendo lentamente socavados y desmantelados en lo que se refiere a su carácter excluyente. Es decir que lo inconsciente incrustado se desprende de su identificación inconsciente con el Sí mismo y así tiende a emerger como objeto real de la percatación o, por lo menos, a perder influencia sobre esta última.

Recuérdese ahora que las traducciones de lo inconsciente incrustado eran los aspectos no reprimidos, pero represores, del sistema del sí mismo de un nivel dado. Naturalmente, a medida que el aspecto represor se afloja, [...] lo inconsciente sumergido-reprimido tiende ahora a ascender hacia el nivel de la percatación y en ocasiones a hacer bruscamente irrupción en él. El individuo se ve frente a la sombra.

Lo que ha sucedido cuando se llega a esta etapa de la meditación es que el individuo —mediante el aflojamiento de la traducción del ego y de lo inconsciente incrustado— ha «revivido» su vida hasta ese momento. Se ha abierto a todos los traumas, las fijaciones, los complejos, [...] y las sombras de todos los niveles de conciencia previos que hasta el momento han emergido en su vida. [...] Hasta este punto, en la meditación ha visto su pasado, y quizás el pasado de la humanidad. A partir de este momento ve su futuro, que es, quizá, también el futuro de la humanidad.

Si algo caracteriza a la meditación es ser una senda que significa un aporte sostenido hacia la trascendencia. Y puesto que, como



ya vimos, trascendencia y evolución (o desarrollo) son sinónimos, de ello se sigue que la meditación es simplemente un crecimiento o *desarrollo sostenido*. No es principalmente una manera de invertir cosas, sino una manera de llevarlas adelante hasta que todo lo potencial quede actualizado, hasta que todo lo inconsciente fundamental se despliegue como Conciencia.

La meditación se da, pues, de la misma manera que se dieron todas las otras emergencias de crecimiento: una traducción se debilita y deja de dominar en forma exclusiva y excluyente la conciencia, y se produce la transformación que conduce a una traducción de orden superior (se recuerda una estructura profunda de orden superior, que entonces se convierte en la base de estructuras superficiales nuevas y, a la vez, las crea). Hay diferenciación, desidentificación, trascendencia e integración. La meditación es evolución y es transformación; no hay en ella nada realmente especial. Si al ego se le presenta como misteriosa y complicada, es porque se trata de una forma de evolución que le trasciende.

Lo que más me interesa destacar es que la mayoría de los escritos sobre meditación suponen que los ámbitos transpersonales —lo sutil y lo causal— son partes de lo inconsciente sumergido o de lo inconsciente sumergido-reprimido, y que la meditación significa levantar la represión. Lo que yo sugiero es que los ámbitos transpersonales son en realidad parte de lo inconsciente emergente, y que la meditación es una manera de acelerar su emergencia.

Observemos, para empezar, que toda transformación evolutiva exige que se renuncie a la traducción particular que caracteriza a esa etapa (o más bien, al carácter excluyente de esa traducción). [...] «El nuevo umbral, la nueva traducción que de esta manera se establece puede a su vez ser reducido o transformado por la meditación continuada, y este también, y así sucesivamente. En cada caso se vuelve accesible, para la visión interior del meditador, un espectro nuevo de objetos más sutiles y de intensidad inferior.»<sup>19</sup>

Si la meditación continúa hasta introducirse en el ámbito causal, todos los objetos previos, sutiles o físicos, quedan reducidos a gestos de la Conciencia en cuanto tal, hasta que incluso el testigo trascendente o «yo-idad» del ámbito causal se disipa en la Gran

## Más allá del Ego

Muerte de lo Vacío y resucita el estado final sin parangones. [...] En esta transformación final ya no se dan en parte alguna traducciones exclusivas y excluyentes; el espejo y lo que este refleja son una y la misma cosa [...] hasta que todas y cada una de las almas recuerdan a Buda, como Buda, en Buda; tras lo cual ya no hay Buda ni hay alma. Y esa es la transformación final.

## Notas

1. Smuts, J., *Holism and evolution*, Nueva York, Macmillan, 1926.
2. Welwood, J., «Meditation and the unconscious», *J. Transpersonal Psychol.*, n.º 9, 1977, pp. 1, 1-26.
3. Loevinger, J., *Ego development*, San Francisco, Jossey-Bass, 1976.
4. Arieti, S., *The intra-psychic self*, Nueva York, Basic Books, 1967.
5. Maslow, A. H., *La personalidad creadora*, Ed. Kairós, Barcelona, 1983.
6. Kohlberg, L., «Development of moral character and moral ideology», en Hoffman & L. W. Hoffman (eds.), *Review of child development research*, vol. 1. Nueva York, Russell Sage Foundation, 1964.
7. Freud, S., *The ego and the id* (Stand, ed., vol. 19), Londres, Hogarth Press.
8. Sullivan, C., Grant, M. Q. y Grant, J. D., «The development of interpersonal maturity: Applications to delinquency», *Psychiatry*, n.º 20, 1957, pp. 373-385.
9. Loevinger, *op. cit.*
10. Fromm, E., *Escape from freedom*, Nueva York, Farrar, Strauss & Giroux, 1941; Riesman, D., *The lonely crowd*, Nueva York, Doubleday, 1954.
11. Wilber, K., «The ultimate state of consciousness», *J. Altered States of Consciousness*, n.º 2, 1975-1976, p. 3.
12. Freud, S., *op. cit.*
13. Freud, S., *From the history of an infantile neurosis*, Stand ed., vol. 17.
14. Freud, S., *Outline of psychoanalysis*, Stand ed., vol. 23.
15. Jung, C., «The psychological foundations of belief in spirits», *Complete Works*, vol. 8.
16. Freud, S., *Beyond the pleasure principle*, Stand ed., vol. 22.
17. *Ibid.*
18. Freud, S., *New introductory lectures*, Stand ed., vol. 22.
19. Washburn, M., «Observations relevant to a unified theory of meditation», *J. Transpersonal Psychol.*, n.º 10, 1978, p. 1.

# ENFOQUE SISTÉMICO DE LOS ESTADOS DE LA CONCIENCIA

Charles Tart

Nuestro estado de conciencia habitual no es algo natural o dado, sino una construcción sumamente compleja, un instrumento especializado para hacer frente a nuestro medio y a las gentes que en él se encuentran, un instrumento que es útil para hacer algunas cosas, pero que cuando se trata de otras no sirve de mucho, e incluso es peligroso. Al prestar más atención a la conciencia advertimos que es posible dividirla analíticamente en muchas partes. Sin embargo, esas partes funcionan, en conjunto, como un todo: forman un sistema. Aun cuando los componentes de la conciencia pueden ser estudiados de forma aislada, existen como partes de un sistema complejo, que es la conciencia, y sólo pueden ser cabalmente comprendidos cuando vemos esta función en el sistema general; de modo similar, para entender la complejidad de la conciencia es menester verla como un sistema y entender sus partes. Por esta razón digo que es «sistémico» mi enfoque de los estados de conciencia.

Para entender el sistema construido que llamamos un estado de conciencia, empecemos por algunos postulados teóricos basados en la experiencia humana. El primer postulado es la existencia de una percatación básica. Al ser posible cierto control volitivo del foco de la percatación, nos referimos generalmente a ella como «atención/percatación». También debemos reconocer la existencia de la «autopercatación» en que uno se percata de que se percata.

## *Más allá del Ego*

Otros postulados básicos se refieren a *estructuras*, a las estructuras/funciones/subsistemas relativamente permanentes de la mente/cerebro que actúan sobre la información para transformarla de diversas maneras. Las habilidades aritméticas, por ejemplo, constituyen una (serie de) estructura(s relacionadas). Las estructuras que nos interesan particularmente son aquellas para cuya activación se requiere cierto nivel de atención/percatación. La atención/percatación actúa en este sentido como *energía psicológica*. La mayor parte de las técnicas de control mental son maneras de desplegar la energía de atención/percatación y otros tipos de energía de modo tal que se activen las estructuras (rasgos, habilidades, actitudes) deseadas y se desactiven las estructuras indeseadas.

Las estructuras psicológicas tienen características individuales que limitan y configuran las formas en que pueden interactuar unas con otras. Así, las posibilidades de cualquier sistema construido por estructuras psicológicas están configuradas y limitadas tanto por el despliegue de la atención/percatación y otras energías como por las características de las estructuras comprendidas en el sistema. Dicho de otra manera, la biocomputadora humana tiene una cantidad grande, pero limitada, de modos posibles de funcionamiento.

Como somos criaturas con cierto tipo de cuerpo y de sistema nervioso, nos son accesibles, en principio, gran número de las potencialidades humanas. Pero cada uno de nosotros nace en una cultura determinada que selecciona y cultiva un reducido número de esas potencialidades; otras las rechazan y muchas las ignoran. El pequeño número de potencialidades vivenciales seleccionadas por nuestra cultura, sumado a algunos factores aleatorios, da los elementos estructurales a partir de los cuales se construye nuestro estado de conciencia habitual. Somos al mismo tiempo beneficiarios y víctimas de la selección peculiar de nuestra cultura. La posibilidad de recurrir a potencialidades latentes, que se encuentran fuera de la norma cultural, y de desarrollarlas entrando en estados alterados de conciencia y *reestructurando* temporalmente la conciencia es la base del interés por tales estados.

Las expresiones *estados de conciencia* y *estado alterado de conciencia* han llegado a ser usadas de manera demasiado aproximativa para designar cualquier cosa que uno esté pensando en un momento dado. En aras de una mayor precisión, proponemos que se hable de «estado distinto de conciencia» [*discrete state of consciousness*: d-SoC]. Un d-SoC es una peculiar pauta o configuración dinámica de las estructuras psicológicas, un sistema activo de subsistemas psicológicos. Aunque las estructuras/subsistemas componentes muestren cierta variación dentro de un d-SoC, la pauta general, las propiedades del sistema general siguen siendo reconociblemente las mismas. Si, mientras el lector está leyendo, piensa «estoy soñando» en vez de «estoy despierto», en su conciencia se ha modificado un pequeño elemento cognoscitivo pero sin afectar en absoluto a la pauta básica que llamamos «estado de vigilia». Pese a la variación de los subsistemas y a la variación ambiental, un d-SoC está estabilizado por cierta cantidad de procesos, de modo que retiene su identidad y función. Por analogía, un automóvil sigue siendo un automóvil esté en una carretera o en un garaje (cambio ambiental), se le cambie la marca de las bujías o el color de la funda de los asientos (variación interna).

Ejemplos de estados de conciencia distintos son el estado de vigilia ordinario, el dormir sin sueños, el dormir con sueños, la hipnosis, las intoxicaciones producidas por el alcohol y la marihuana y los estados meditativos.

Un «estado de conciencia distinto alterado» [*discrete altered state of consciousness*: d-ASC] se refiere a un d-SoC que difiere de cierto «estado básico de conciencia» [*baseline state of consciousness*: b-SoC]. Por lo común se considera estado básico al estado ordinario. Un d-ASC es un sistema nuevo con propiedades peculiares propias, una reestructuración de la conciencia. «Alterado» se usa aquí como término puramente descriptivo, sin connotación alguna de valor.

Nuestro conocimiento actual de la conciencia humana y de los estados distintos de conciencia es sumamente fragmentario y caótico. El propósito principal del enfoque sistémico que aquí presentamos es organizativo: nos permite relacionar lo que hasta enton-

## *Más allá del Ego*

ces no era más que un cúmulo de datos dispares y ofrece numerosas consecuencias metodológicas que pueden servir de guía a investigaciones futuras. Como predicción general, establece que el número de estados distintos de conciencia alcanzables por el ser humano es definidamente limitado, aunque esos límites nos sean aún desconocidos. Proporciona además un paradigma para la formulación de predicciones más específicas que afinen nuestro conocimiento de las estructuras y subsistemas que constituyen la conciencia humana.

Hay diferencias individuales enormemente importantes en la estructura de los estados distintos de conciencia. Si trazamos un mapa del espacio vivencial en el cual funcionan dos personas, es posible que una de ellas exhiba dos grupos separados (distintos) de funcionamiento vivencial (dos estados distintos de conciencia), en tanto que la otra quizá muestre un funcionamiento continuo que abarque ambas regiones del espacio vivencial y las regiones conexas. La primera persona debe hacer un esfuerzo especial para pasar de una región del espacio vivencial (un d-SoC) a otra, en tanto que la segunda no hace ningún esfuerzo especial ni tiene una vivencia del contraste entre las diferencias formales y estructurales asociadas con las dos regiones (los dos sistemas distintos de conciencia). Así, lo que para una persona es un *estado* de conciencia especial, para la otra puede ser una experiencia o vivencia cotidiana. Si no estamos atentos a estas diferencias, puede generarse gran confusión; lamentablemente, muchos procedimientos experimentales ampliamente usados no tienen sensibilidad para estas diferencias individuales.

La inducción de un d-ASC pone en juego dos operaciones básicas que, si tienen éxito, conducen desde el b-SoC al d-SAC. Primero aplicamos al b-SoC *fuerzas desorganizadoras*, es decir, acciones psicológicas y/o fisiológicas que desorganizan los procesos de estabilización arriba mencionados, sea interfiriendo con ellos o apartando de ellos la energía atención/percatación o energías de otros tipos. Como un d-SoC es un sistema complejo, con múltiples procesos de estabilización que operan simultáneamente, es posible que la inducción no funcione. Es posible, por ejemplo,

que una droga psicodélica no produzca un d-ASC porque los procesos de estabilización psicológica mantengan estabilizado el b-SoC a pesar de la influencia desorganizadora de la droga en un nivel fisiológico.

Si la inducción funciona con éxito, las fuerzas desorganizadoras impulsan a las diversas estructuras/subsistemas hasta sus límites de funcionamiento estable y después los trascienden, destruyendo la integridad del sistema y desorganizando la estabilidad del b-SoC en tanto que sistema. Entonces, en la segunda parte del proceso de inducción aplicamos *fuerzas configuradoras* durante este período desorganizado y de transición; es decir, acciones psicológicas y/o fisiológicas que configuran las estructuras/subsistemas en un sistema nuevo, el d-ASC deseado. Para ser duradero, el nuevo sistema, el d-ASC, debe consolidar su propio proceso de estabilización.

La des-inducción, el regreso al b-SoC, sigue el mismo proceso que la inducción. Se desorganiza el d-ASC, hay un período de transición y las fuerzas configuradoras reconstruyen el b-SoC. El sujeto vuelve a la región habitual de su espacio vivencial.

Las drogas psicodélicas como la marihuana o el LSD no tienen efectos psicológicos invariables, por más que muchas investigaciones despistadas supongan lo contrario. Según el enfoque que proponemos, estas drogas son fuerzas desorganizadoras y configuradoras cuyos efectos se dan en combinación con otros factores psicológicos, siempre por mediación del d-SoC operante. Considérese el llamado «efecto de tolerancia inversa» de la marihuana, que permite que un usuario inexperto pueda consumir cantidades muy grandes de droga sin la menor sensación de estar volado (en un d-ASC), pero que más adelante consiga alcanzar el d-ASC con cantidades de marihuana mucho menores. Esto no es paradójico visto desde el enfoque sistémico, aunque lo sea para la teoría farmacológica estándar. La acción fisiológica de la marihuana no es suficiente para desorganizar el d-SoC ordinario mientras otros factores psicológicos adicionales no desorganicen los procesos de estabilización del b-SoC en la medida necesaria para permitir la transición al d-ASC. Estas fuerzas psicológicas adicionales son,

por lo común, la «ayudita de los amigos», las instrucciones para el despliegue de la energía de atención/percatación que pueden dar los usuarios experimentados, que saben cómo se funciona en el d-ASC condicionado por la intoxicación con marihuana. Estas instrucciones sirven también como fuerzas configuradoras del d-ASC en tanto que enseñan al nuevo usuario a emplear los efectos fisiológicos de la droga para formar un nuevo sistema de conciencia.

El enfoque sistémico también puede ser aplicado dentro del d-SoC ordinario para tratar los *estados de identidad*, esos rápidos cambios en el núcleo central de la identidad y las preocupaciones de una persona, que por muchas razones se pasan por alto, y los estados emocionales. De modo similar, el enfoque sistémico indica que las potencialidades humanas latentes se pueden desarrollar y usar en diversos estados de conciencia distintos alterados, de manera que aprender a pasar al d-ASC adecuado para hacer frente a un problema determinado es parte del crecimiento psicológico. En el extremo opuesto, es posible tratar como estados de conciencia distintos alterados a muchas formas de psicopatología, como la personalidad múltiple.

Una de las consecuencias más importantes del enfoque sistémico es la deducción de que necesitamos tener *ciencias específicas de los estados*. En la medida en que un d-SoC «normal» es una manera semiarbitraria de estructurar la conciencia, una manera que pierde algunas potencialidades humanas al tiempo que desarrolla otras, las ciencias que hemos llegado a tener son ciencias de un solo estado. Padecen de limitaciones importantes. Nuestras ciencias ordinarias han hecho frente con mucho éxito al mundo físico, pero no se han lucido tanto en la resolución de los problemas psicológicos peculiarmente humanos. Si aplicamos el método científico a las ciencias en vías de desarrollo, en el marco de diversos estados de conciencia distintos alterados, podemos llegar a tener ciencias basadas en modos de percepción, estructuras lógicas y formas de comunicación radicalmente diferentes, con lo cual podremos alcanzar nuevos puntos de vista que complementen los que ya tenemos.



### **3 EL BIENESTAR PSICOLÓGICO: ORIENTE Y OCCIDENTE**

Tradicionalmente, psicólogos y filósofos han tendido a evitar la definición del supremo bien para la humanidad y han recurrido a términos negativos para definir la salud como la ausencia de enfermedad y el bien como la ausencia del mal. De acuerdo con tal definición, salud es solamente «no enfermedad». Una definición así lleva consigo varios supuestos y limitaciones. Por ejemplo, ignora la posibilidad de que los sanos puedan exhibir maneras de ser, modos y profundidades vivenciales, intereses y motivos que de ninguna manera aparecen en la patología. De modo similar, podría ser que los muy sanos no hicieran algunas cosas que se encuentran tan difundidas entre el resto de la población que se han llegado a aceptar como universales e intrínsecas de la naturaleza humana. Esto plantea la interesante cuestión de si sería posible que una persona psicológicamente muy sana se presentara a veces al resto de sus prójimos como misteriosa o extravagante. En otras palabras, que debemos cuidarnos de suponer que ese tipo de gente se adecuará a nuestros estereotipos culturales de lo que es la salud, o que los reconoceremos fácil y automáticamente como lo que son.

Entonces, ¿cómo hemos de determinar las características del bienestar psicológico? Podemos hacerlo de varias maneras. Una de ellas es examinar las dimensiones principales de los modelos transpersonales de la naturaleza humana y describir los extremos positivos de estas dimensiones. Otro consiste en pasar revista a las sugerencias y descripciones anecdóticas existentes en la bibliografía y un tercer método es experimental y se orienta hacia la investigación de las personas a quienes se considera más sanas. Los datos obtenidos de las dimensiones transpersonales de la salud son muy limitados, de manera que por el momento sólo contamos con el enfoque teórico y el anecdótico. A falta de apoyo empírico, las descripciones que siguen han de ser consideradas, por

ende, como hipótesis preliminares que pueden servir de base a la investigación y al pensamiento futuros, y no como principios establecidos.

La dimensión que se menciona con más frecuencia en los modelos transpersonales de la naturaleza humana es la conciencia. Cabe esperar que los individuos más sanos tengan mayor acceso a una mayor diversidad de estados, especialmente los que poseen en mayor número y grado capacidades específicas de los estados, es decir, estados superiores. De los individuos más avanzados se podría esperar que tuvieran mayor grado de control voluntario e incluso que fueran capaces de entrar a voluntad en un gran número de estados.

En la dimensión de la percepción, los atributos de la salud podrían incluir la sensibilidad y claridad perceptiva y una relativa libertad de deformaciones. «El humano plenamente realizado es alguien en quien se han purificado las puertas de la percepción.»<sup>1</sup> Esta es la capacidad de ver las cosas como son, libres de las influencias deformantes del deseo, la aversión, la ignorancia y el miedo.

En cuanto al sentimiento de identidad de la persona sana, se esperaría que trascendiese el sentimiento de sí mismo habitual en el ego. Por una parte, esperaríamos que la salud fuera asociada con el reconocimiento, admisión e integración de la sombra, ese componente de la psique que abarca atributos a los que se juzga negativos y a los que no se considera congruentes con la imagen que uno tiene de sí mismo. Por otra parte, podríamos esperar que un ser muy sano viviera en presencia de lo numinoso, de lo «inconsciente sagrado»,<sup>2</sup> el sí mismo transpersonal o percatación pura, y que se diera cuenta de su identidad con una instancia tal.

También la motivación será una dimensión importante de la salud. El modelo de motivación transpersonal más ampliamente aceptado debe mucho a Abraham Maslow,<sup>3</sup> quien reconoció una organización jerárquica de las necesidades en la cual los motivos emergían siguiendo una secuencia; es decir que al quedar satisfecho un nivel de necesidades se manifestaba el nivel siguiente. La jerarquía iba desde la supervivencia básica, pasando por la seguridad,

hasta el sentimiento de pertenencia a un grupo, la autoestima y la autorrealización; es decir que se iba actualizando todo aquello que uno es capaz de ser. Al ir remontando esta jerarquía, los motivos van cambiando de burdos a sutiles y de expresiones de deficiencia a expresiones de suficiencia. Maslow llamó *metanecesidades* o *necesidades B* [de *Being*: Ser] a las necesidades que están en el extremo superior de esta escala de suficiencia.

En sus últimos años Maslow sostenía que más allá de la autorrealización estaba la necesidad de autotranscendencia.<sup>4</sup> En ella Maslow veía un impulso hacia modos de vivenciar y de ser que trascendían los límites habituales de la experiencia y de la identidad humanas, es decir, el impulso hacia los ámbitos transpersonales. También se encuentran modelos jerárquicos similares, con componentes trascendentes, en varias psicologías no occidentales, como el sufismo y el hinduismo.

En general parece que los individuos más sanos estuvieran más motivados por las necesidades llamadas superiores. En casos extremos la autotranscendencia podría ser el principal motivo, tras haber superado los deseos egocéntricos más comunes de autoestima, posesiones, etcétera.<sup>5</sup>

Varias tradiciones sugieren que el apego (adicción) a la gratificación de las propias necesidades es la fuente del sufrimiento, y que es probable que los individuos sumamente evolucionados estén motivados por el deseo de colaborar con los otros y de servirles. De tal modo, la salud podría ir asociada a menor cantidad de apegos y una proporción de conductas orientadas hacia el servicio más elevada que hacia el egocentrismo.

Aunque no se adecúen necesariamente del todo a ningún modelo formal en particular, hay otras cualidades que se dan generalmente como características de una salud mental óptima. Entre ellas se cuentan el reconocimiento de que uno es responsable de, y fuente de, su propia experiencia/vivencia y sensación de bienestar; una mayor sensibilidad hacia los otros, que se manifiesta por un incremento del amor, la compasión, la empatía y la generosidad; una apreciación del carácter sobrecogedor y misterioso de la vida, expresado en actitudes de reverencia, gratitud, maravilla y

## *Más allá del Ego*

sensibilidad ecológica, y una participación íntegra y sincera en la vida, con una apertura plena tanto al gozo como al dolor implícitos en la condición humana.

En los niveles supremos del bienestar —en los ámbitos trascendentes donde nos vivenciamos como percatación pura que trasciende el espacio, la forma y el tiempo— se ponen de manifiesto posibilidades de descripción de la salud muy diferentes. Este ámbito trasciende claramente cualquier concepto existente de la salud. Como otras dicotomías subjetivas, la distinción entre salud y enfermedad se desintegra en los niveles más profundos del ser. Como han afirmado desde hace siglos diversas disciplinas de la conciencia, lo que somos por detrás de nuestras identificaciones ilusorias está más allá tanto de la salud como de la enfermedad.<sup>6</sup>

De ello se siguen varias paradojas aparentes. Como esta naturaleza esencial de nuestro ser continúa existiendo por detrás de cualquier identificación ilusoria y restrictiva, se infiere que sigue siendo en todo momento trascendente a la dicotomía salud/enfermedad. Así, el movimiento hacia la salud no implica cambiar aquello que somos, sino más bien reconocerlo. En realidad no hay siquiera necesidad alguna de movimiento. Como diría la psicología perenne, «no hay nada que hacer, nada que cambiar, nada que ser».

De ahí, pues, que la visión transpersonal de la búsqueda del bienestar psicológico difiera muchísimo del punto de vista occidental tradicional. Los cambios en el comportamiento, la manera de pensar, los afectos y la personalidad son considerados no solamente como objetivos en sí mismos, sino también como medios de facilitar la percatación de las dimensiones trascendentes del ser.

Los artículos que se incluyen en este capítulo abarcan perspectivas occidentales y budistas. En «Una teoría de la metamotivación: las raíces biológicas de la vida valorativa», Abraham Maslow presenta varias hipótesis sobre la naturaleza y las vivencias de quienes se autorrealizan y se autotrascienden. Describe primero la jerarquía de necesidades y sugiere que las necesidades superiores (metanecesidades, Valores B) de verdad, belleza, trascendencia,

etcétera, tienen una base biológica, exactamente como la tienen las necesidades inferiores y de naturaleza más obviamente fisiológica como pueden serlo la sed o el impulso sexual. Propone además que la imposibilidad de satisfacer las metanecesidades puede dar como resultado las correspondientes formas de patología (metapatología), análogas a las que resultan de las necesidades inferiores insatisfechas. Concluye así que las facetas trascendentes, religiosas, estéticas y filosóficas de la vida son tan reales e intrínsecas a la naturaleza humana como cualquier necesidad biológica.

La psicología budista contiene una descripción especialmente clara y precisa de la salud psicológica, que Daniel Goleman presenta en «La salud mental en la psicología budista clásica», cuya idea central pone en juego los «factores mentales». Estos son componentes mentales que modifican la percepción y la conciencia y que han sido clasificados como sanos y malsanos. El desarrollo psicológico consiste en cultivar los factores sanos e inhibir los de influencia negativa. Se sostiene que lo que determina el grado de salud mental de un individuo es el equilibrio que prevalece entre las dos categorías, hasta que en el individuo plenamente iluminado se dan únicamente factores sanos.

Como la salud mental es un concepto que ocupa un lugar central en buena parte de la psicología transpersonal, se habla de ella también en otros artículos de este libro. Los capítulos dedicados a la conciencia, la meditación y la psicoterapia son de especial importancia en este aspecto.

## Notas

1. Smith, H., «The sacred unconscious», en R. Walsh & D. Shapiro (eds.), *Beyond health and normality: Explorations of extreme psychological well-being*, Nueva York, Van Nostrand Reinhold, en prensa.

2. Smith, H., *ibid.*

3. Roberts, T., «Beyond self actualization», *ReVision*, n.º 1, 1978, pp. 42-46.

4. Roberts, T., *ibid.*

5. Walsh, R. y Shapiro, D., (eds.), *Beyond health and normality: Explorations of extreme psychological well-being*, Nueva York, Van Nostrand Reinhold, en prensa.

6. Walsh, R. y Shapiro, D. (eds.), *op. cit.*

# UNA TEORÍA DE LA METAMOTIVACIÓN: LAS RAÍCES BIOLÓGICAS DE LA VIDA VALORATIVA

Abraham Maslow

1

*Los individuos que se autorrealizan (más maduros, más plenamente humanos), por definición ya adecuadamente gratificados en cuanto a sus necesidades básicas, se encuentran ahora motivados en otros sentidos superiores, a los que llamamos «metamotivación».<sup>1</sup>*

Por definición, las personas autorrealizadas están gratificadas en todas sus necesidades básicas (de pertenencia, afecto, respeto y autoestima). Esto equivale a decir que tienen un sentimiento de pertenencia y de arraigo, que están satisfechas en sus necesidades de amor, tienen amigos y se sienten amadas y dignas de amor, tienen un estatus y un lugar en la vida y cuentan con el respeto de otras personas y tienen una sensación razonable de valor propio y respeto por sí mismas.

2

*La definición plena de la persona o de la naturaleza humana debe, pues, incluir los valores intrínsecos como parte de la naturaleza humana.*

Si tratamos de definir los aspectos más profundos, más auténticos y con mayor base constitucional del verdadero sí mismo, de la identidad o de la persona auténtica, nos encontramos con que, si queremos ser amplios, debemos incluir no solamente la constitución y el temperamento de la persona, no sólo los datos de la anatomía, la fisiología, la neurología y la endocrinología, no sólo sus capacidades, su estilo biológico, no sólo sus necesidades instintivas básicas, sino también los valores B, que son también sus valores B.

Estos son igualmente parte de su «naturaleza», definición o esencia junto con sus necesidades «inferiores», por lo menos en los sujetos autorrealizados. Se les debe incluir en cualquier definición última del «ser humano» o de la plena condición humana, o de una «persona». Es verdad que en la mayoría de las personas no son plenamente evidentes ni están totalmente realizados (no han llegado a ser real y funcionalmente existentes). Y sin embargo, hasta donde puedo verlo en este momento, en ninguna están excluidos como potencialidades.

### 3

*Estos valores intrínsecos son de naturaleza instintiva, es decir que son necesarios a) para evitar la enfermedad, y b) para lograr la plenitud cabal del crecimiento o de la condición humana. Podemos llamar metapatologías a las «enfermedades» resultantes de la privación de los valores intrínsecos (metanecesidades). Los valores «superemos», la vida espiritual, las supremas aspiraciones de la humanidad son, por consiguiente, temas adecuados para el estudio y la investigación científica. Pertenecen al mundo de la naturaleza.*

Presentaré ahora otra tesis, que es la siguiente: he llamado instintivas o biológicamente necesarias a las necesidades básicas por muchas razones, pero principalmente porque la persona necesita de las gratificaciones básicas con el fin de evitar la enfermedad, evitar la disminución de su condición humana y, enunciado en términos positivos, con el fin de avanzar y ascender hacia la



autorrealización o la humanidad plena. Tengo la fuerte impresión de que algo muy similar cabe decir de las metamotivaciones de las personas autorrealizadas, que también me parecen necesidades biológicas encaminadas a) negativamente, a evitar la «enfermedad» y b) positivamente, a lograr la cabal condición humana. Como estas metamotivaciones son los valores intrínsecos del ser aisladamente o en combinación, la cosa se reduce a sostener que los Valores B son de naturaleza instintiva.

Estas «enfermedades» (que provienen de la privación de los Valores B o de las metanecesidades o hechos B) son nuevas y todavía no han sido descritas como tales, es decir como patologías, a no ser inadvertidamente, por implicación o de manera muy general y amplia, sin haberlas desglosado todavía en formas susceptibles de ser investigadas. En general, a lo largo de los siglos han sido tema de los estudiosos de la religión, los historiadores y los filósofos, que las han incluido en el rubro de tropiezos espirituales o religiosos, y no por los médicos, hombres de ciencia o psicólogos, considerándolas como «enfermedades», mutilaciones o disminuciones de orden psiquiátrico, psicológico o biológico.

Daré a estas «enfermedades» (o mejor, disminuciones de la condición humana) el nombre de «metapatologías», y las definiré como consecuencias de la privación de los Valores B en general, o de Valores B específicos. [...]

Es posible establecer una especie de tabla periódica en la cual se puedan enumerar enfermedades aún no descubiertas que habrá que buscar en el futuro. En la medida en que sean descubiertas y descritas, en esa medida quedarán confirmadas mis impresiones e hipótesis.

Sospecho que la lectura de la bibliografía de la patología religiosa, especialmente de la tradición mística, proporcionaría valiosas sugerencias. Diría que también cabe encontrar pistas en el dominio del arte «chic», de la patología social, de las subculturas homosexuales, en la literatura del existencialismo nihilista. Los casos clínicos de psicoterapia existencial, la enfermedad espiritual, el vacío existencial, la «sequedad» y «aridez» de los místicos, las dicotomizaciones, verbalizaciones y abstracciones excesivas

disecadas por los estudiosos de la semántica general, el filisteísmo contra el que luchan los artistas, la mecanización, robotización y despersonalización que denuncian los psiquiatras sociales, la alienación, la pérdida de identidad, el exceso de tendencias punitivas, los llantos y quejas y la sensación de desvalimiento, las tendencias suicidas, las patologías religiosas de que hablaba Jung, los trastornos noogénicos de Frankl, los trastornos de carácter de los psicoanalistas... todas estas perturbaciones de los valores y muchas más son, sin duda, importantes fuentes de información.

En resumen: si coincidimos en que tales perturbaciones, enfermedades, patologías o disminuciones (originadas por la falta de gratificación de las metanecesidades) son realmente una disminución de la cabal condición humana o del potencial humano, y si estamos de acuerdo en que la gratificación o realización de los Valores B estimula o realiza el potencial humano, entonces es obvio que estos valores fundamentales e intrínsecos pueden ser considerados como necesidades instintivas en el mismo universo del discurso que las necesidades básicas y con la misma jerarquía. Estas metanecesidades, aunque tienen ciertas características especiales que las diferencian de las necesidades básicas, están en el mismo universo del discurso y de la investigación que, por ejemplo, la necesidad de calcio o de vitamina C. Pertenecen al ámbito de la ciencia, ampliamente definido, y *no* son ciertamente propiedad exclusiva de teólogos, filósofos o artistas. La vida espiritual o valorativa se encuentra, pues, bien *dentro* del reino de la naturaleza, más que constituir un ámbito diferente y opuesto. Es susceptible de ser investigada en forma inmediata por psicólogos y estudiosos de las ciencias sociales y en teoría puede llegar a ser también abordable por la neurología, la endocrinología, la genética y la bioquímica, en la medida en que estas ciencias elaboren los métodos adecuados.

No sólo el medio ambiente nos impone una privación de valores que sufrimos pasivamente y nos empuja hacia la metapatología; los valores supremos, tanto los que se hallan dentro como fuera de nosotros mismos, también nos inspiran temor. No sólo nos atraen; también nos aterran, nos aturden, nos hielan la sangre, nos asustan. Es decir que frente a ellos tendemos a reaccionar con ambivalencia y conflicto. Nos defendemos contra los Valores B. La represión, la negación, la formación reactiva y probablemente todos los mecanismos de defensa freudianos están a nuestro alcance para ser usados en contra de lo más elevado que hay dentro de nosotros, de la misma manera que se movilizan contra lo más bajo que llevamos dentro. La humildad y un sentimiento de indignidad pueden servir para evitar los valores supremos, del mismo modo que el miedo a verse abrumado por el carácter tremendo de tales valores.

Es razonable postular que tanto de la autoprivación como de la privación impuesta exteriormente pueden resultar metapatologías.

## 5

*La jerarquía de las necesidades básicas tiene preponderancia sobre las metanecesidades.*

Las necesidades básicas y las metanecesidades [...] tienen la misma característica básica de que se las «necesite» (de ser necesarias, buenas para la persona) en el sentido de que estar privado de ellas produce «enfermedad» y disminución, mientras que su «ingestión» alimenta el crecimiento hacia una condición humana plena.

En primer lugar, está claro que toda la jerarquía de las necesidades básicas predomina sobre las metanecesidades o, para decirlo de otra manera, que las metanecesidades se posponen (son menos urgentes o apremiantes, más débiles) a las necesidades básicas. Lo expreso como un enunciado de validez general estadística porque encuentro que hay algunos individuos aislados en quienes un talento especial o una peculiar sensibilidad hace que la

verdad, la bondad o la belleza sea, para esa persona concreta, más importante y más urgente que alguna necesidad básica.

Segundo, las necesidades básicas pueden ser llamadas necesidades por deficiencia, [...] mientras que más bien parece que las metanecesidades tuvieran las características especiales que definen a las «motivaciones del crecimiento».

## 6

*Como promedio, las metanecesidades son igualmente poderosas entre sí, es decir que no puedo detectar una jerarquía de preponderancia generalizada. Pero es posible que en cualquier individuo dado estén —y con frecuencia lo están— dispuestas jerárquicamente de acuerdo con la idiosincrasia de los talentos y las diferencias constitucionales.*

## 7

*Al parecer, cualquier valor intrínseco o Valor B queda plenamente definido por la mayor parte o la totalidad de los otros Valores B. Es posible que formen una especie de unidad en la cual cada Valor B específico sería simplemente el todo visto desde un ángulo diferente.*

Tengo la impresión (incierta) de que cualquier Valor B queda plena y adecuadamente definido por la totalidad de los otros Valores B. Es decir que, para quedar plena y completamente definida, la verdad debe ser bella, buena, perfecta, justa, ordenada, legal, viva, amplia, unitaria, estar más allá de las dicotomías, no significar esfuerzo y ser grata. (La fórmula «la verdad, toda la verdad y nada más que la verdad» es, por cierto, sumamente inadecuada). La belleza, cabalmente definida, debe ser verdadera, buena, perfecta, viva, simple, etcétera. Es como si todos los Valores B tuvieran una especie de unidad en la que cada valor tomado aisladamente fuera algo así como una faceta de la totalidad.

*La vida valorativa (espiritual, religiosa, filosófica, axiológica, etc.) es un aspecto de la biología humana y pertenece al mismo continuo que la vida animal e «inferior» (en vez de pertenecer a campos separados, dicotomizados o recíprocamente excluyentes). Es probable, por consiguiente, que abarque a toda la especie en una dimensión supracultural a pesar de que deba ser actualizada por la cultura para que pueda existir.*

Lo que todo esto significa es que la llamada vida espiritual o valorativa, o vida «superior», pertenece al mismo continuo (es la misma *clase* o *calidad* de cosa) que la vida de la carne o del cuerpo, es decir, la vida animal, la vida material, la vida «inferior». O sea que la vida espiritual es parte de nuestra vida biológica; es su aspecto «supremo», pero sigue siendo parte de ella.

La vida espiritual es, pues, parte de la esencia humana. Es una característica definitoria de la naturaleza humana, sin la cual esta no es plenamente naturaleza humana. Es parte del Ser Real, de la propia identidad, del propio núcleo interior, de nuestra condición específica, de la plena condición humana.

Las técnicas terapéuticas y el diagnóstico en profundidad tienen que descubrir también, en última instancia, las mismas meta-necesidades, porque paradójicamente nuestra «naturaleza suprema» es también nuestra naturaleza «más profunda».

Una ciencia ampliada debe considerar los axiomas eternos, las verdades últimas, los valores decisivos, para ser «real» y natural, basada en los hechos más que en los deseos, más humana que sobrehumana, y para legitimar los problemas científicos que requieren investigación.

Debemos tener sumo cuidado de limitarnos a decir que la vida superior, en principio, es *posible*; jamás que es probable, verosímil o fácil de alcanzar.

La cultura es cierta y absolutamente necesaria para la actualización de estos valores, pero también puede ser incapaz de actualizarlos; y de hecho esto es precisamente lo que parece suceder con la mayoría de las culturas actuales y con las que hemos co-

nocido a lo largo de la historia. Una cultura puede ser sinérgica con la esencia biológica humana o puede ser su antagonista; es decir que en principio, no hay oposición recíproca entre cultura y biología.

Pero esta «animalidad» superior y espiritual es tan tímida y tan débil, y se pierde tan fácilmente, es tan fácil de aplastar por otras expresiones culturales más fuertes, que *sólo* puede llegar a actualizarse de forma amplia en una cultura que acepte la naturaleza humana y, por consiguiente, favorezca activamente su crecimiento en plenitud.

Esta consideración es lo que ofrece una resolución posible de muchos conflictos o dicotomías innecesarios. Por ejemplo, si el «espíritu» à la Hegel y la «naturaleza» à la Marx se integran de hecho jerárquicamente en el mismo continuo —lo cual significa también [la integración de] las versiones habituales del «idealismo» y el «materialismo»—, de la naturaleza de este continuo jerárquico se desprenden diversas soluciones. Por ejemplo, las necesidades inferiores (animales, naturales, materiales) predominan en sentidos muy específicos, empíricos, operacionales y limitados sobre las necesidades básicas llamadas superiores, que a su vez predominan sobre las metanecesidades (espirituales, ideales, valores). Esto equivale a decir que las condiciones «materiales» de la vida tienen significativa prioridad sobre (tienen precedencia ante, son más fuertes que) los ideales elevados y predominan incluso sobre la ideología, filosofía, religión, cultura, etc., también de maneras ciertamente definibles y limitadas. Sin embargo, estos ideales y valores superiores están lejos de ser meros epifenómenos de los valores inferiores. Más bien parece que tuvieran la misma cualidad de realidades biológicas y psicológicas por más que difieran en cuanto a su fuerza, urgencia o prioridad. En cualquier jerarquía de predominio, como en el sistema nervioso o en el orden de alimentación de un grupo animal, los términos superiores y los inferiores son igualmente «reales» e igualmente humanos.

Situar nuestra herencia animal inferior en la misma escala que nuestros [valores] «supremos», más espirituales, axiológicos, va-

## *Más allá del Ego*

liosos, «religiosos» (con lo cual decimos que la espiritualidad es *también* animal, esto es, de una animalidad superior) nos ayuda a trascender además otras dicotomías. Por ejemplo, la voz del diablo, la depravación, la carne, el mal, el egoísmo, el egocentrismo, etc., [son conceptos que] han sido separados de (y opuestos a) lo divino, lo ideal, lo bueno, las verdades eternas, nuestras aspiraciones supremas, etc. A veces se ha concebido lo divino o lo óptimo como inherente a la naturaleza humana, pero en la historia de la humanidad ha sido mucho más frecuente que lo bueno fuera concebido como exterior a la naturaleza humana, por encima de ella, sobrenatural.

## 9

*Los placeres y gratificaciones pueden ser dispuestos en una jerarquía de niveles que va de lo inferior a lo superior. De la misma manera, las teorías hedonistas pueden considerarse dispuestas desde lo inferior a lo superior, es decir, metahedonismo.*

Los Valores B, considerados como gratificaciones de metanecesidades, son pues, también, los placeres o felicidades más elevados de que tengamos conocimiento.

En otra parte he mencionado que es necesario y útil tomar conciencia de que hay una jerarquía de placeres que van desde, por ejemplo, el alivio del dolor, pasando por la satisfacción de un baño caliente, la felicidad de estar con buenos amigos, el disfrutar de las grandes obras musicales, la bendición de tener un hijo, el éxtasis de las supremas vivencias amorosas, hasta llegar a la fusión con los Valores B.

Una jerarquía así ofrece una solución para el problema del hedonismo, el egoísmo, el deber, etc. Si se incluyen los placeres más elevados entre los placeres en general, entonces llega a ser cierto, en un sentido muy real, que también los seres plenamente humanos van en busca exclusiva del placer, es decir, del metaplace. Quizás a esto se le pueda llamar «metahedonismo», señalando de inmediato que en este nivel no hay contradicción alguna

entre el placer y el deber, ya que las obligaciones supremas de los seres humanos se dan, ciertamente, para con la verdad, la justicia, la belleza, etc., que al mismo tiempo son también los placeres supremos que puede vivenciar la especie. Y por cierto que llegados a este nivel del discurso, el carácter recíprocamente excluyente del egoísmo y el altruismo ha desaparecido también. Lo que es bueno para nosotros es bueno para todos los demás.

## 10

*Dado que la vida espiritual es instintiva, todas las técnicas de la «biología subjetiva» se aplican a su educación.*

Dado que la vida espiritual (Valores B, hechos B, metanecesidades, etc.) es parte del Ser Real, que es instintivo, es en principio susceptible de introspección. Tiene «voces impulsivas» o «señales interiores» que, aun siendo más débiles que las necesidades básicas, se llegan a «oír» y entran, por consiguiente, bajo el rubro de la «biología subjetiva».

En principio, por ende, todos los principios y ejercicios que nos ayudan a cultivar (o enseñar) nuestra percepción sensorial, nuestra conciencia corporal, nuestra sensibilidad a las señales provenientes de nuestro interior (emitidas por nuestras necesidades, capacidades, constitución, temperamento, cuerpo, etc.), todo esto es válido también, aunque con menos fuerza, para nuestras metanecesidades interiores, es decir, para la educación de nuestra avidez de belleza, justicia, verdad, perfección, etc.

Esta riqueza vivencial es algo que en principio debería ser «enseñable» o recuperable, parcialmente al menos, quizá mediante un uso adecuado de sustancias químicas psicodélicas, con métodos no verbales como los empleados en Esalen, técnicas de meditación y contemplación, profundizando en el estudio de las experiencias cumbre o del conocimiento B, etc.



*Pero los valores B parecen ser lo mismo que los hechos B. La realidad es, pues, en última instancia, valores de hecho o hechos de valor.*

A los Valores B se les puede llamar igualmente hechos B (o realidad fundamental) en los niveles supremos de percepción (de iluminación, despertar, visión interior, conocimiento B, percepción mística, etc.). Cuando todos los niveles supremos de la evolución de la personalidad, de la evolución cultural, de la perspicuidad, de la liberación emocional (de miedos, inhibiciones, defensas) y de no-interferencia coinciden, hay algunas buenas razones para afirmar que la realidad independiente de lo humano se ve con suprema claridad en su propia naturaleza (independiente de lo humano), mínimamente deformada por las intrusiones del observador. Entonces se *describe* la realidad como verdadera, buena, perfecta, integrada, viviente, ordenada, bella, etc. Es decir que las palabras que, cuando se trata de describir la realidad, son más exactas y adecuadas para transmitir lo que se percibe, son las mismas a las que tradicionalmente se ha llamado palabras-de-valor. La dicotomía tradicional entre *es* y *debe ser* resulta característica de los niveles inferiores del vivir y queda trascendida en el nivel supremo del vivir, donde se funden el valor y el hecho. Por razones obvias, a estas palabras que son simultáneamente descriptivas y normativas se las puede llamar «palabras-de-fusión».

En este nivel de fusión, el «amor de los valores intrínsecos» es lo mismo que el «amor de la realidad fundamental». Aquí, la devoción a los hechos implica amor por los hechos. El más empeñado esfuerzo [por lograr] la objetividad de la percepción, es decir, por reducir en la mayor medida posible el efecto contaminante del observador y de sus miedos, deseos y cálculos egoístas, produce un resultado emocional, estético y axiológico hacia el cual han apuntado y al cual se han aproximado nuestros filósofos, hombres de ciencia, artistas e inventores y líderes espirituales de mayor calibre y más perspicuos.

La contemplación de los valores fundamentales coincide con

la contemplación de la naturaleza del mundo. La búsqueda de la verdad (plenamente definida) puede coincidir con la búsqueda de la belleza, el orden, la unidad, la perfección, la rectitud (plenamente definida), y la verdad puede entonces ser buscada por la vía de cualquier otro valor B. ¿Se vuelve entonces la ciencia indistinguible del arte, del amor, de la religión, de la filosofía? Un descubrimiento científico básico referente a la naturaleza de la realidad, ¿es también una afirmación espiritual o axiológica?

Si todo esto es así, entonces nuestra actitud hacia lo real, o por lo menos hacia la realidad de la cual tenemos atisbos cuando estamos en plena forma y cuando *ella* está en plena forma, ya no puede ser sólo un «calmo» asentimiento puramente cognoscitivo, racional, lógico, desapegado y falto de compromiso. Esta realidad moviliza también una respuesta cálida y emocional, un respuesta de amor, de devoción, de lealtad, incluso de experiencias cumbres. En su mejor aspecto, la realidad no es sólo verdadera, ordenada, integrada, etc.; es también e igualmente buena, bella y digna de amor.

Si miramos las cosas desde otro ángulo, se podría decir que aquí ofrecemos respuestas implícitas a las grandes cuestiones religiosas y filosóficas sobre, por ejemplo, la indagación filosófica, la búsqueda religiosa, el significado de la vida, etc.

Si los Valores B se identifican con el propio sí mismo y se convierten en sus características definitorias, ¿significa esto que la realidad, el mundo, el cosmos se identifican por consiguiente con el sí mismo y se convierten en sus características definitorias? ¿Qué puede significar una proposición tal? Desde luego, suena como la clásica fusión del místico con el mundo o con su dios. También nos hace pensar en diversas versiones orientales de este significado, por ejemplo que el ser individual se confunde y se pierde en la totalidad del mundo.

¿Se podría decir que estamos llevando a una condición significativa la posibilidad de valores absolutos, por lo menos en el mismo sentido en que se puede decir de la realidad misma que es absoluta? Si algo de esta especie resultara ser significa-

tivo, ¿sería simplemente humanístico o podría ser transhumano?

12

*El hombre no es sólo parte de la naturaleza y ella parte de él, sino que además él debe ser mínimamente isomórfico con la naturaleza (similar a ella) para poder ser viable en ella. La naturaleza ha causado la evolución del hombre. Por ende, la comunión de este con aquello que le trasciende no precisa ser definida como algo no natural o sobrenatural. Se la puede considerar una experiencia «biológica».*

[...] depositamos creciente confianza en la idea de que básicamente somos uno con el cosmos, en vez de ser extranjeros en él. (Gardner Murphy.)

Esta versión *biológica* o evolutiva de la experiencia mística o de la experiencia cumbre —que aquí quizá no difiera de la experiencia espiritual o religiosa— vuelve a recordarnos que, en última instancia, debemos superar el uso anticuado de «supremo» como opuesto a «ínfimo» o «profundísimo». Aquí la experiencia o vivencia suprema que jamás se ha descrito, la fusión jubilosa con lo que el hombre puede concebir como fundamental, puede ser simultáneamente considerada la vivencia más profunda de nuestra animalidad personal fundamental y de nuestra condición específica, la aceptación de nuestra naturaleza biológica profunda como isomórfica respecto de la naturaleza en general.

Me parece que este tipo de formulación empírica, o por lo menos naturalista, hace menos necesario o menos tentador [para el hombre] definir «aquello que lo trasciende» como no-humano y no-natural, o como sobrenatural, como hace Heschel. La comunión de la persona con aquello que la trasciende puede ser considerada una experiencia biológica. Y por más que no se pueda decir que el universo ame al ser humano, se puede decir por lo menos

que lo acepta sin hostilidad, que le permite perdurar y crecer y, en ocasiones, le permite grandes alegrías.

En la precipitación y la prisa de la vida cotidiana es muy fácil olvidar lo fundamental, especialmente para los jóvenes. Con demasiada frecuencia somos meros respondientes, por así decirlo; nos limitamos a reaccionar ante los estímulos, ante recompensas y castigos, ante las emergencias, el dolor y el miedo, las exigencias de otras personas, las superficialidades. Por lo menos al principio se necesita un esfuerzo *ad hoc*, consciente y específico, para orientar la atención hacia cosas y valores intrínsecos, por ejemplo la búsqueda de la concreta soledad física, del influjo de la música, de personas buenas, de la belleza de lo natural y cosas semejantes. Tales estrategias sólo se facilitan y automatizan con la práctica, de modo que se puede llegar a vivir en el ámbito B, es decir, la «vida unitiva», la «metavida», la «vida del ser», sin desearlo ni intentarlo siquiera.

### 13

*Esta estructura teórica satisface muchas de las funciones religiosas fundamentales.*

Desde el punto de vista de lo eterno y absoluto que la humanidad siempre ha buscado, es posible que los Valores B también puedan servir en alguna medida a este propósito. Son *per se*, por derecho propio, no dependen para su existencia de los caprichos humanos. Se perciben, no se inventan. Son transhumanos y transindividuales. Existen más allá de la vida del individuo. Se pueden concebir como una especie de perfección y pueden, concebiblemente, satisfacer la humana nostalgia de certidumbre.

Y sin embargo, son también humanos en un sentido especificable. No son sólo del hombre; también son el hombre. Imponen adoración, reverencia, celebración, sacrificio. Por ellos vale la pena vivir y morir. Su contemplación o la fusión con ellos concede el mayor de los gozos de que es capaz un ser humano.

La inmortalidad también tiene un significado muy definido y

## *Más allá del Ego*

empírico en este contexto, pues los valores incorporados en la persona como características definitorias de su ser siguen vivos después de su muerte; es decir, en cierto sentido real su ser trasciende la muerte.

Lo mismo sucede con otras funciones que las religiones organizadas han intentado satisfacer. Aparentemente todas o casi todas las vivencias o experiencias característicamente religiosas que han sido descritas por las religiones tradicionales, con su peculiar formulación, sea teísta o no teísta, oriental u occidental, pueden ser asimiladas en esta estructura teórica.

## Notas

1. Las trece tesis presentadas en cursiva son planteadas como proposiciones susceptibles de ser puestas a prueba.

# LA SALUD MENTAL EN LA PSICOLOGÍA BUDISTA CLÁSICA

Daniel Goleman

En *abhidhamma*, la psicología budista clásica, los factores que de momento a momento componen los estados mentales de un individuo determinan su salud mental.<sup>1</sup> La lista de factores saludables representa un modelo transpersonal de la salud mental, una visión de lo que es posible para la persona sana que trasciende los límites de nuestras ideas psicológicas actuales de la salud.

## Los factores malsanos

El modelo *abhidhamma* de la salud mental reconoce, con criterio realista, toda una gama de actitudes negativas y malsanas que se interponen en el camino de una evolución psicológica sana. De los catorce factores malsanos básicos, el principal factor perceptivo es el delirio, un oscurecimiento perceptivo que es causa de que el objeto de la percepción sea mal percibido. Se considera al delirio fuente fundamental de estados mentales malsanos; conduce directamente a un factor cognoscitivo, la «falsa visión» o discernimiento erróneo, aunque su papel en otros factores malsanos es menos directo. La falsa visión lleva consigo errores de clasificación, y es por ello consecuencia natural de la percepción errónea. Entre otros factores cognoscitivos malsanos se cuentan la falta de vergüenza y de remordimientos —actitudes que permiten que

uno considere los actos malos sin compunción, haciendo caso omiso tanto de la opinión de otros como de las normas internalizadas— y el egoísmo, una actitud de interés por sí mismo en que sólo se considera a los objetos en función del cumplimiento de los propios deseos o necesidades. La perplejidad es la incapacidad para decidir o hacer un juicio correcto.

La gran mayoría de los factores mentales malsanos son afectivos. La agitación y la preocupación —elementos de la angustia— son dos factores primordiales en esta categoría. La codicia, la avaricia y la envidia forman un grupo que se caracteriza por el ávido apego a un objeto; la aversión es el polo negativo en el continuo del apego. La retracción y la apatía contribuyen a una actitud inadaptada y de rígida inflexibilidad, y la inacción moribunda a producir estados mentales malsanos.

Estos factores malsanos se oponen a una serie de catorce factores que se hallan siempre presentes en los estados sanos. En el sistema *abhidhamma*, el principio clave para el logro de la salud mental es la inhibición recíproca de los factores mentales malsanos por los sanos. Así como en una des-sensibilización sistemática se suplanta la tensión por su opuesto fisiológico, la relajación, los estados mentales sanos son antagónicos de los malsanos y los inhiben. En este sistema, la presencia de un factor sano determinado impide el surgimiento de un factor malsano específico o de un grupo de factores, aunque no siempre se dé en esto una correspondencia mutua. Los factores sanos y malsanos que se muestran en la tabla de la página siguiente están en oposición más general que específica. Se encontrarán explicaciones más completas en Guenther (1974) y Narada Thera (1956).

## Los factores sanos

El principal factor sano de la comprensión o visión interior, la «clara percepción del objeto tal como realmente es», suprime el fundamental factor malsano, que es el delirio. Ambos no pueden coexistir en el mismo estado mental: donde hay visión interior no

PRINCIPALES FACTORES MENTALES  
EN LA PSICOLOGÍA BUDISTA

	<i>Factores malsanos</i>	<i>Factores sanos</i>
PERCEPTUALES/	Delirio	Visión interior
COGNOSCITIVOS:	Visión falsa	Atención
	Desvergüenza	Modestia
	Crueldad	Discreción
	Egoísmo	Confianza
	Perplejidad	Rectitud
AFECTIVOS:	Agitación	Compostura
	Codicia	Desapego
	Aversión	No aversión
	Envidia	Imparcialidad
	Avaricia	Animación
	Preocupación	Flexibilidad
	Retracción	Eficiencia
	Apatía	Habilidad

puede haber delirio. En los estados mentales sanos, la atención permite el mantenimiento de la claridad de comprensión de un objeto y es un coadyuvante esencial de la sabiduría. Atención y visión interior son los factores sanos fundamentales, y cuando están presentes los demás tienden a aparecer.

Los factores cognoscitivos gemelos de modestia y discreción emergen solamente cuando un estado mental sano tiene como objeto un acto malo; su función consiste en inhibir la comisión de tales actos, es decir que se oponen directamente a la falta de vergüenza y de remordimientos. Estos factores encuentran apoyo en la rectitud, un factor cognoscitivo más general que condiciona la corrección del juicio. A ellos se asocia un factor afectivo, la confianza, una seguridad basada en la percepción o el conocimiento correcto. El desapego, la no aversión y la imparcialidad se oponen, juntos, al grupo de factores malsanos formado por la codicia, la avaricia, la envidia y la aversión, reemplazándolo por la ecuanimidad hacia cualquier objeto que pueda aparecer en la con-



ciencia. El factor compostura refleja el tono emocional calmo y tranquilo que resulta del apaciguamiento de las emociones, tanto positivas como negativas, del apego. Un último grupo de factores afectivos influye a la vez sobre la mente y sobre el cuerpo: animación, flexibilidad, eficiencia y habilidad, conjuntadas, suplantando al encogimiento y la apatía prestando a la configuración de la salud mental los atributos de flexibilidad, facilidad, adaptabilidad y destreza. Este núcleo de factores sanos, además de reemplazar a los malsanos, se constituye en fundamento de una serie de estados afectivos positivos que no pueden hacer su aparición en presencia de los factores malsanos y que incluyen la ecuanimidad, la compasión, la bondad y el regocijo altruista, es decir, el que se experimenta al percatarse de la felicidad ajena.

Sanos o malsanos, los factores tienden a aparecer en grupos, pero se considera totalmente malsano a cualquier estado mental en el que se halle presente un solo factor malsano. De hecho, en este sistema la definición operativa del trastorno mental es la presencia de cualquier factor malsano en la economía psíquica de la persona. La salud mental es, pues, la ausencia de factores malsanos y la presencia de factores sanos en los estados mentales de la persona. De acuerdo con este criterio, todos somos predominantemente «malsanos». Aun así, es probable que cada uno de nosotros tenga la vivencia de estados mentales totalmente «sanos» durante períodos más o menos prolongados, de acuerdo con el momentáneo vaivén mental de nuestros estados de conciencia. Sin embargo muy pocos —o ninguno— de nosotros está en un nivel tal que sólo tenga estados mentales sanos, por más que sea este, precisamente, el objetivo de la evolución psicológica en el *abhidhamma*.

## El *arahat* como prototipo

Desde el punto de vista *abhidhamma*, el *arahat* u hombre ideal encarna la esencia de la salud mental. El *arahat* es un ser en cuya mente no emerge ningún factor mental malsano. Desde

nuestro punto de vista se le puede considerar como alguien que ha logrado alterar un rasgo de conciencia, alteración en virtud de la cual se produce una alteración perdurable de ciertos procesos de la conciencia. Son muchos los coadyuvantes de conducta y de personalidad de tales cambios en la economía psicológica del *arahat*. Una enumeración parcial tomada de una lista tradicional incluye: 1) *ausencia* de: avidez de deseos sensoriales, ansiedad, resentimientos o temores de toda especie; de dogmatismos como la creencia en que esto o lo otro es «la Verdad»; aversión a situaciones de pérdida, desgracia, dolor o culpa; sentimientos de lujuria o cólera; vivencias de sufrimiento; necesidad de aprobación, placer o elogio; deseo de nada para sí mismo, a no ser los artículos esenciales y necesarios; y 2) *predominio* de: imparcialidad hacia los otros y ecuanimidad en todas las circunstancias; constante alerta y calma deleite en lo que se vive, por vulgar o aburrido que pueda ser; intensos sentimientos de compasión y bondad; percepción rápida y precisa; compostura y destreza al emprender la acción.

Si bien contemplado desde un punto de vista occidental el *arahat* puede parecer increíblemente virtuoso, es la encarnación de características que en la mayor parte de las psicologías asiáticas constituyen rasgos del tipo ideal: el *arahat* es el santo prototípico. En nuestras psicologías contemporáneas este prototipo se hace notar principalmente por su ausencia. Una transformación tan radical del ser excede los objetivos y las esperanzas de nuestras psicoterapias y trasciende efectivamente los límites de prácticamente todas las teorías modernas de la personalidad. Desde la perspectiva de la psicología occidental parece que el *arahat* es demasiado bueno para existir; carece de muchas características que damos por sentadas como intrínsecas a la naturaleza humana. Sin embargo, el prototipo del santo es un importante principio de las psicologías asiáticas, que no han dejado de florecer durante dos o tres milenios.

## *Más allá del Ego*

### Notas

1. En inglés, las dos mejores fuentes sobre el *Abhidhamma* son Narada Thera (1956) y Herbert V. Guenther (1974); véase también Schultz (1975).

### Referencias

- Guenther, H. V., *Philosophy and psychology in the Abhidhamma*, Berkeley, Shambhala, 1974.
- Narada Thera, *A manual of Abhidhamma*, I y II, Colombo (Ceilán), Vajirarama, 1956.
- Schultz, J., «Stages on the spiritual path. A Buddhist perspective», *J. Transpersonal Psychol.*, 1974, pp. 1, 14-28.

## **4 LA MEDITACIÓN, APERTURA HACIA LO TRANSPERSONAL**

*En nuestro mundo moderno se ha supuesto siempre [...] que lo único que requiere la autoobservación es que la persona «mire hacia adentro». Nadie se imagina siquiera que la autoobservación pueda ser una habilidad sumamente disciplinada que exige un entrenamiento más largo que cualquier otra habilidad que conozcamos. [...] La [...] mala reputación de la «introspección» [...] resulta de la peculiar idea de que, completamente solo y sin entrenamiento ni guía, un hombre puede efectuar observaciones limpias y precisas de su propio pensamiento y de su propia percepción. En contraste con esta idea, bien se podría decir que el corazón de las disciplinas psicológicas en Oriente y en la antigüedad occidental consiste en el entrenamiento en el estudio de sí mismo.*

JACOB NEEDLEMAN<sup>1</sup>

Asociada tradicionalmente a las disciplinas religiosas o espirituales, la meditación se ha popularizado recientemente en Occidente como instrumento de relajación y de crecimiento personal. Se estima que en 1980, solamente en los Estados Unidos más de seis millones de personas habían aprendido alguna forma de meditación. La más común es la meditación trascendental, forma de una práctica hindú adaptada para convertirla en una práctica esencialmente secular adecuada a los occidentales. Otras formas de meditación que en este momento se practican mucho en Occidente incluyen diversas formas de yoga derivadas del hinduismo y diferentes prácticas budistas. De entre estas últimas las más populares son el budismo zen, el budismo tibetano y la meditación

*vipassana* (meditación de visión interior). Otras formas de meditación van asociadas a las prácticas de contemplación cristianas.

Para el psicólogo transpersonal la meditación es interesante por varias razones. Tanto los estados alterados de conciencia como el estímulo de la evolución psicológica que de ella se derivan se cuentan entre sus principales intereses. El hecho de que la meditación provoque cambios de conducta y fisiológicos mensurables ha provocado el interés de los investigadores que abrigan la esperanza de encontrar en ella la posibilidad de tender un puente entre las prácticas de las disciplinas de la conciencia y la ciencia empirista de Occidente.

Básicamente se puede considerar meditación a cualquier disciplina que apunte a intensificar la percepción mediante la dirección consciente de la atención. La atención puede estar centrada en un objeto específico, como en la meditación de concentración, o mantenerse abierta, percibiendo sin establecer opciones la totalidad de la experiencia. La variedad de técnicas específicas es amplia; en algunas prácticas el sujeto se limita a sentarse y procura mantenerse consciente del fluir constante de las vivencias. Otras requieren que se fije la atención en objetos específicos como la respiración, sensaciones, sonidos o imágenes visuales. En algunas prácticas se generan y vivencian emociones específicas tales como el amor o la compasión.

El comienzo de la meditación puede ser difícil. El solo hecho de permanecer sentado e inmóvil durante media hora puede resultar arduo al comienzo, y mantener una práctica intensiva durante un período de días puede suponer una exigencia fuerte y en ocasiones desconcertante. Los conflictos psicológicos no resueltos tienden a emerger tan pronto como la atención se vuelve hacia adentro, y no tarda en ponerse de manifiesto la naturaleza agitada e inquieta de la mente no entrenada. Brotes intensos de excitación y emoción pueden alternarse con una paz y un júbilo profundos.

Incluso unas pocas horas de práctica intensiva pueden demostrar fácilmente que nuestros niveles habituales de percepción y percepción están toscamente insensibilizados y deformados y que escapan de nuestro control voluntario. Es más, rápidamente se

«advierde que nuestro grado habitual de control voluntario de los procesos psicológicos es mucho menor de lo que habitualmente se supone. Lo sorprendente es que podamos vivir toda la vida sin reconocer que continuamente estos procesos perceptivos controlan, crean y deforman tanto nuestra realidad como nuestras ideas de qué y quiénes somos. La mayoría de las personas que lo han intentado estarán probablemente de acuerdo en que el entrenamiento de la mente y el intento de someterla a control voluntario constituyen una de las tareas más difíciles que pueda emprender una persona.

Los logros obtenidos mediante la práctica de la meditación suelen ser más bien sutiles al comienzo. Un aumento de la calma, la sensibilidad, la receptividad, la empatía, la interiorización y la claridad se cuentan entre las cualidades que pueden ser tempranamente vivenciadas como resultado de una práctica regular. Los antiguos supuestos sobre el propio ser y el del mundo se esfuman gradualmente y empiezan a aparecer perspectivas más amplias y más afinadas.

Sin embargo, estos beneficios inmediatos no son más que anticipos de lo que es, potencialmente, un proceso de transformación profunda, ya que cuando se practican intensamente, las disciplinas de la meditación conducen de forma casi invariable al ámbito transpersonal de la experiencia. Los practicantes adelantados hablan de estados de conciencia, niveles de sensibilidad y claridad perceptiva y grados de interiorización, calma, júbilo y amor que exceden con mucho de lo que la mayoría de las personas experimentan en la vida diaria. Puede producirse una secuencia progresiva de estados alterados de conciencia capaces de conducir en última instancia al cambio de conciencia radical y permanente que se conoce como iluminación o liberación.

Los artículos que integran este capítulo han sido escogidos de manera que reflejen tanto la perspectiva occidental como la no occidental. En «Realidades relativas», Ram Dass describe las etapas iniciales del despertar que puede experimentar un meditador principiante. Cuando la percatación se diferencia de sus objetos, como pueden serlo las ideas o las sensaciones, el sujeto es libre

de dirigirla hacia donde quiera. Entonces el meditador es capaz de penetrar profundamente en la psique, de observar el fluir de los procesos psicológicos y los estados mentales, de ver a través de las deformaciones perceptivas y de descubrir la quietud y la sabiduría ocultas y subyacentes en la agitación superficial.

En «Un mapa del espacio interior», Daniel Goleman da una descripción detallada de la secuencia de experiencias que pueden esperar los meditadores que emprenden la práctica de la meditación budista avanzada.<sup>2</sup> En el sendero de la concentración se obtiene un afinamiento cada vez mayor de la capacidad de concentrar la atención que da como resultado una progresión de estados cada vez más sutiles y una imperturbabilidad cada vez mayor en la concentración. Sin embargo, se considera que esta senda solamente es preparatoria para la senda de la visión interior, que tiende al desarrollo de la clarividencia, la sabiduría y, en última instancia, la iluminación plena. En esta senda, el meditador observa los procesos de la mente cada vez con más sensibilidad y claridad y al hacerlo socava las deformaciones y perturbaciones que prevalecen en los procesos mentales y perceptivos. Una vez más, de ello se sigue una progresión de estados alterados que trascienden las coordenadas de los mapas psicológicos tradicionales en Occidente.

En «La meditación: aspectos de su teoría y de su práctica», Jack Kornfield examina los efectos de la práctica valiéndose del mismo modelo psicológico budista de los factores mentales que usó Daniel Goleman para analizar «La salud mental en la psicología budista clásica». Sin embargo, este artículo sobre la meditación se centra en los siete «factores de iluminación», de los que se dice que son característicos de la mente iluminada. El reconocimiento de que la meta de diversas disciplinas de la conciencia y de diferentes religiones es el cultivo de estos factores mentales sirve para orientarse en medio de una serie de tradiciones y prácticas aparentemente inconexas.

En su artículo «Evolución y estado de los estudios sobre meditación», Roger Walsh pasa revista al estado pasado y presente de la investigación empírica y a su relación con la psicología



transpersonal. Se trata de un tema en el cual la investigación está todavía en la infancia pero que ya ha revelado una amplia gama de efectos fenomenológicos, de conducta, químicos, endocrinos y neurofisiológicos. Sin embargo, hasta hoy la mayor parte de los experimentos se han valido de mediciones de conducta y fisiológicas relativamente burdas. De aquí que, si bien está claro que la meditación produce efectos experimentalmente verificables, no lo esté tanto la relación entre las variables que actualmente se miden y los sutiles cambios subjetivos que son objeto de la meditación.

Debemos cerrar los ojos e invocar una nueva manera de ver, una condición de vigilia de la que todos somos legítimos herederos, aunque sean pocos los que se valen de ella. (Plotino.)

## Notas

1. Needleman, J., *A sense of the cosmos: The encounter of modern science and ancient truth*, Nueva York, Doubleday, 1975.

2. El uso exclusivo de pronombres masculinos en su artículo refleja el lenguaje tradicional usado en los antiguos textos budistas.

# REALIDADES RELATIVAS

Ram Dass

Tienes en este momento, lector, muchas constelaciones de pensamientos, cada una de las cuales configura una identidad: sexual, social, cultural, educacional, económica, intelectual, histórica, filosófica y espiritual, entre otras. Una u otra de estas identidades se hace cargo de la situación en la medida en que esta lo exige, y por lo general tú te pierdes en la identidad que en un momento dado domina tus pensamientos. En el momento en que alguien es madre, padre, estudiante o amante, lo demás se pierde.

Si vas a ver una buena película, te dejas llevar por el argumento y cuando las luces de la sala se encienden una vez terminado el filme, te sientes ligeramente desorientado y necesitas un tiempo para poder volver a ser la persona que está sentada en la butaca. Pero si la película no es buena y no te cautiva, entonces oyes el ruido de los que comen caramelos, atiendes a la calidad técnica de la obra y percibes a la gente que hay en la sala. Tu mente no se decide a sumergirse en la película.

La calma que la meditación aporta a tu vida es como retraerse de la película. La película es tu vida y su trama es melodramática. [...] ¿Llegaré a la iluminación? ¿Me casaré, tendré hijos? [...] ¿Me compraré un coche nuevo? Tales son las líneas argumentales.

Otra forma de entender el espacio al cual nos acerca la meditación es pensar en los sueños. Tal vez nunca hayas tenido la experiencia de despertarte de un sueño dentro de un sueño, pero todas las mañanas, cuando te despiertas, ¿te despiertas de un sueño a qué? ¿A la realidad? ¿O quizás a otro sueño? La palabra «sueño»

tiene una sugerencia de irrealidad. Una forma más elegante de decirlo es que te despiertas de una realidad relativa a otra.

Crecemos en un plano de la existencia al cual llamamos real. Nos identificamos totalmente con esa realidad considerándola absoluta, y las experiencias o vivencias que no son congruentes con ella las descartamos, tachándolas de sueños, alucinaciones, insania o fantasía. Lo que Einstein demostró en la física es igualmente válido para todos los demás aspectos del cosmos: toda realidad es relativa. Cada realidad es verdadera sólo dentro de determinados límites y no es más que una de las posibles versiones de cómo son las cosas. Siempre hay múltiples versiones de la realidad. Despertar de cualquier realidad aislada es reconocer su naturaleza relativa; y la meditación es, ni más ni menos, un recurso para conseguirlo.

La conciencia normal de vigilia, los estados oníricos, los estados emocionales y otros estados de conciencia son realidades diferentes, algo así como los canales del receptor de TV. Mientras vas paseando por la calle puedes sintonizar tu «receptor» con el mundo en cualquier cantidad de canales. Cada manera de sintonizarlo crea una calle muy diferente, pero la calle no cambia; el que cambia eres tú.

La percepción que se da en el proceso meditativo [...] deja margen para que todas las maneras de ver existan en el espacio que rodea al acontecimiento. Es una percepción caracterizada por una claridad que pone al descubierto tanto el funcionamiento de la mente como el de las demás fuerzas que operan en una situación. Y esta claridad te permite ver, momento a momento, los factores que determinan tus opciones. Sin embargo, para captar todo esto no tienes que pensar. Te encuentras con que sabes, con que comprendes. En esta quietud y claridad interiores te apercibes plenamente de toda la *gestalt*, de la totalidad del cuadro. Sin esfuerzo alguno, tu respuesta es óptima en todos los niveles sin limitarse a ser una reacción mecánica en uno solo de ellos. La respuesta es afinada, armónica, fluyente.

Tu ego es una serie de pensamientos que definen tu universo. Es como una habitación familiar construida de pensamientos; a

## *Más allá del Ego*

través de sus ventanas ves el universo. En esa habitación estás seguro, pero en la medida en que te da miedo aventurarte fuera de ella, se ha convertido en una prisión. Tu ego te ha estafado; crees que para sobrevivir necesitas su manera específica de pensar. El ego te controla por mediación del miedo a la pérdida de identidad. Parece como si abandonar esos pensamientos equivaliera a eliminarte, de modo que te aferras a ellos.

Hay una alternativa. Para escapar de su tiranía, no necesitas destruir al ego. Puedes mantener ese cuarto familiar para usarlo cuando quieras y estar en libertad de ir y venir. Primero, necesitas saber que eres infinitamente más que la habitación-ego por la cual te defines, y una vez que lo sepas tienes el poder de hacer del ego, en vez de una prisión, una base.

Necesitamos de esa matriz de pensamientos, sentimientos y sensaciones que llamamos el ego para sobrevivir física y psicológicamente. El ego nos dice qué es causa de qué, qué debemos evitar, cómo satisfacer nuestros deseos y qué hacer en cada situación. Y lo hace poniendo rótulos a todo lo que percibimos o pensamos. Estos rótulos imprimen orden a nuestro mundo y nos proporcionan una sensación de seguridad y de bienestar. Con esas etiquetas conocemos nuestro mundo y sabemos qué lugar ocupamos en él.

El ego convierte un mundo indómito en un lugar seguro. Son incontables las impresiones sensoriales y las ideas que nos acosan, de modo que si el ego no filtrara y excluyera la información que no viene al caso, la sobrecarga nos inundaría, nos abrumaría y, en última instancia, nos destruiría. O por lo menos, así parece.

El ego nos ha convencido de que lo necesitamos... y no sólo de que lo necesitamos, sino de que «somos» él. Yo soy mi cuerpo. Soy mi personalidad. Soy mi neurosis. Soy [estoy] enojado o deprimido. Soy buena persona. Soy sincero. Busco la verdad. Soy un perfecto haragán. Definición tras definición. Cuarto tras cuarto. Algunos están en apartamentos de mucho nivel; soy muy importantes. Algunos están en los suburbios de la ciudad, sobreviviendo apenas.

La meditación plantea la cuestión de quiénes somos realmente. Si somos lo mismo que nuestro ego, entonces si abrimos los

filtros del ego y lo inundamos, nos ahogaremos. Por otra parte, si no somos exclusivamente tal como el ego nos define, entonces es posible que la remoción de los filtros del ego no sea una amenaza tan grave. Es posible que, de hecho, signifique nuestra liberación. Pero mientras el ego lleve la voz cantante, jamás podremos ser otra cosa que lo que él nos diga. Como un dictador, nos ofrece una seguridad paternalista a expensas de nuestra libertad.

Podríamos preguntarnos cómo podemos sobrevivir sin nuestro ego. No te preocupes, que no desaparece. Y con todo, podemos aprender a aventurarnos más allá de él. El ego está ahí en calidad de servidor nuestro; nuestra habitación está ahí. Siempre podemos valernos de ella como de un despacho, cuando necesitamos ser eficientes. Pero cabe dejar la puerta abierta para poder salir siempre.

La mayoría de las personas no pueden escapar, pues se identifican totalmente con sus pensamientos. Son incapaces de separar la percepción pura de los pensamientos que son sus objetos. La meditación te permite romper esta identificación entre la percepción y los objetos de la percepción. Tu percepción es diferente tanto de tus pensamientos como de tus sentidos. Puedes ser libre de dirigir tu percepción hacia donde quieras, en vez de estar atrapado, empujado y tironeado por cada impresión sensorial y cada pensamiento. La meditación deja en libertad tu percepción.

La senda que conduce a la libertad pasa por el desapego de los viejos hábitos del ego. Lentamente llegarás a una integración nueva y más profunda de tus experiencias en una estructura del universo más evolucionada. Es decir que fluirás más allá de los límites de tu ego hasta que, en última instancia, te fundas con el universo. En ese momento habrás trascendido el ego. Hasta entonces, tendrás que romper viejas estructuras, construir otras más amplias, irrumpir también a través de ellas y construir otras aún más amplias.

Hasta el final mismo del ascenso de la montaña de la liberación persiste un sufrimiento sutilísimo, pues sigue habiendo un individuo, hombre o mujer, que se identifica con su condición de entidad separada. Todavía hay apego, todavía queda un último

## *Más allá del Ego*

vínculo por romper. En el momento de trepar al pico más alto o de recorrer la más estrecha de las cornisas, el escalador debe renunciar a todo, incluso a la conciencia de sí mismo, para convertirse en el perfecto instrumento de la escalada. Y en los momentos finales de esta, trasciende incluso la identidad de escalador. Como dijo Cristo, en verdad hay que morir y nacer de nuevo.

Después de haber llegado a la cumbre, después de pasar por la transformación total del ser, después de haberse liberado del miedo, la duda, la confusión y el estar pendiente de sí mismo, queda todavía un paso por dar para completar ese viaje: el regreso hacia abajo, al valle, al mundo de lo cotidiano. Y el que regresa ya no es el que había empezado a escalar. El ser que retorna es la tranquilidad misma, es la compasión y la sabiduría, es la verdad de las edades. Cualquiera que sea la posición, elevada o humilde, que ese ser ocupe en la comunidad, se convertirá en una luz para otros que estén en el camino, en una expresión de la libertad que se alcanza al tocar la cumbre de la montaña.

# UN MAPA DEL ESPACIO INTERIOR

Daniel Goleman

El *abhidhamma* clásico budista es probablemente la más amplia y detallada de las psicologías tradicionales de los estados de conciencia. En el siglo V d. C., el monje Buddhaghosa resumió la porción del *abhidhamma* que se refiere a la meditación en el *Visuddhimagga*, el «Sendero de la purificación».

El *Visuddhimagga* nos da un amplio cuadro de un punto de vista especial sobre la meditación. [...] Se inicia con consejos sobre el mejor ambiente y las más propicias actitudes para la meditación. Describe después las formas específicas en que el meditador cultiva la atención y los hitos que encuentra en su recorrido por la senda de la meditación hasta llegar al estado de nirvana, y termina con las consecuencias psicológicas que tiene para el meditador su experiencia del nirvana.

## La preparación para la meditación

La práctica comienza con *sila* (virtud o pureza moral). Este cultivo sistemático del pensamiento, la palabra y el hecho virtuoso se constituye en centro de los esfuerzos del meditador tendentes a la alteración de la conciencia en la meditación. Los pensamientos no virtuosos, por ejemplo las fantasías sexuales o la ira, provocan distracciones durante la meditación, y para el meditador serio son

una pérdida de tiempo y de energía. La purificación psicológica significa podar los pensamientos que distraen.

El proceso de purificación es una de las tres divisiones principales de la disciplina en el esquema budista; las otras dos son *samadhi* (concentración meditativa) y *puñña* (visión interior). Visión interior se entiende aquí en el especial sentido de «ver las cosas como son». La purificación, la concentración y la visión interior están estrechamente relacionadas. Los esfuerzos por purificar la mente facilitan la concentración inicial, que a su vez permite mantener la visión interior. Al desarrollar la concentración o la visión interior, la pureza —en vez de ser un acto de la voluntad— se convierte en algo fácil y natural para el meditador.

### La entrada en la senda de la concentración

La pureza es la base psicológica de la concentración. La esencia de la concentración es la no distracción; la purificación es la poda sistemática de las fuentes de distracción. Ahora la tarea del meditador consiste en alcanzar la unificación de la mente, la unidireccionalidad. La corriente del pensamiento es normalmente azarosa y dispersa. En meditación el objetivo de la concentración es enfocar el fluir del pensamiento fijando la mente en un único objeto, el tema de la meditación. En las etapas posteriores de la concentración meditativa la mente no solamente se dirige hacia el objeto, sino que finalmente lo penetra; totalmente absorbida en él, la mente marcha hacia la unidad con el objeto. Cuando esto sucede, el objeto es lo único que hay en la percepción del meditador.

Al principio, la atención del meditador se aparta del objeto de la meditación. Cuando uno advierte que se ha apartado, vuelve a dirigir la percepción hacia el objeto adecuado. La unidireccionalidad es ocasional y esporádica. La mente oscila entre el objeto de la meditación y los pensamientos, sentimientos y sensaciones que la distraen. El primer hito en la concentración se alcanza cuando la mente del meditador ya no resulta afectada por las distracciones



externas, como los sonidos o ruidos próximos, ni por la turbulencia de sus propios pensamientos y sentimientos. Aunque los ruidos se oyen y se advierten los pensamientos y sentimientos, su presencia no perturba al meditador.

En la etapa siguiente la mente se concentra en el objeto durante períodos prolongados. El meditador logra con éxito volver repetidas veces la mente al objeto cuando esta se aparta de él. Su capacidad para dominar gradualmente la atención se incrementa a medida que el meditador advierte los malos resultados de las distracciones (la agitación, por ejemplo) y siente las ventajas de una calma unidireccional. Cuando esto sucede, el meditador es capaz de superar los hábitos mentales opuestos al calmo recogimiento, tales como el aburrimiento debido a la avidez de novedades. A esta altura la mente del meditador es capaz de pasar largos períodos sin distracciones.

En las primeras etapas de la meditación hay una tensión entre la concentración en el objeto de la meditación y los pensamientos que distraen. Las distracciones principales son deseos sensuales; mala voluntad, desesperación y enojo; pereza y apatía; agitación y preocupación; duda y escepticismo. Con mucha práctica llega un momento en que estos obstáculos quedan totalmente superados; entonces se produce una notable intensificación de la concentración. En ese momento asumen simultáneamente un carácter dominante los atributos mentales, tales como la unidireccionalidad y el arrobamiento, que han de madurar hasta convertirse en absorción plena. Cada uno de ellos ha estado presente desde antes en diferentes grados, pero cuando todos coinciden alcanzan un poder especial. Este es el primer logro digno de mención en la meditación de concentración; debido a que es el estado que bordea la absorción plena, se la llama concentración «de acceso».

Este estado de concentración es como la situación de un niño que todavía no es capaz de mantenerse con firmeza sobre sus pies pero intenta continuamente hacerlo. En el nivel de acceso, los factores mentales de la absorción plena no son fuertes; su emergencia es precaria y la mente fluctúa entre ellos y su propio discurso interior, las cavilaciones y divagaciones habituales. El

## *Más allá del Ego*

meditador está todavía abierto a sus sentidos y sigue percatándose de los ruidos de su ambiente y de sus sensaciones corporales. El tema de meditación es una idea dominante, pero todavía no llega a ocupar por completo la mente. En este nivel de acceso aparecen intensos sentimientos de deleite o arrebatos unidos a vivencias de felicidad, placer y ecuanimidad.

### *Absorción plena o jhana*

Al seguir concentrándose continuamente en el objeto de la meditación, se llega al primer momento que señala una ruptura total con la conciencia normal. Es la absorción plena o *jhana*. Súbitamente parece que la mente se sumergiera en el objeto y quedara fijada en él. Los pensamientos que obstaculizan el proceso cesan por completo. No hay percepción sensorial ni la habitual percatación del propio cuerpo; no se puede sentir el dolor corporal. Aparte de la atención inicial y sostenida al objeto principal, la conciencia está dominada por sentimientos de arrebatos, arrobamiento y unidireccionalidad. Estos son los factores mentales que, cuando predominan en forma conjunta, constituyen el *jhana*.

El primer vislumbre de *jhana* apenas dura un instante, pero el esfuerzo continuado hace que el estado de *jhana* se pueda mantener durante intervalos cada vez más largos. Hasta que no se domina, el estado de *jhana* es inestable y se pierde fácilmente. El pleno dominio se produce cuando el meditador puede alcanzar el *jhana* en el momento y lugar en que lo desea y mantenerlo durante todo el tiempo que lo desee.

### *Jhanas más profundos*

En el curso de la meditación la unidireccionalidad se intensifica cada vez más mediante la eliminación sucesiva de los factores «jhánicos». La unidireccionalidad absorbe la energía invertida en los otros factores al ir profundizando en cada nivel del *jhana*.

El meditador entra en el primer *jhana* al concentrarse en el objeto principal. Pero después libera la mente de cualquier idea del objeto, orientándola en cambio hacia el arrebató, el arrobamiento y la unidireccionalidad. Este nivel de absorción es más sutil y estable que el primero. La mente del meditador está ahora totalmente libre de toda idea verbal, incluso de la idea del objeto principal originario. Como foco de la unidireccionalidad no queda más que una imagen reflejada del objeto.

Para profundizar más aún, el meditador domina el segundo *jhana* tal como dominó el primero. Entonces, cuando emerge del segundo *jhana*, ve que el arrebató —una forma de excitación— es tosco comparado con el arrobamiento y la unidireccionalidad. Alcanza el tercer nivel de *jhana* al volver a contemplar el objeto principal originario y tras abandonar primero las ideas del objeto y después el arrebató. En el tercer nivel de absorción hay un sentimiento de ecuanimidad hacia el arrebató, incluso el supremo. Esta ecuanimidad emerge con la disipación del arrebató. Se trata de un *jhana* sumamente sutil, y sin la aparición de esta nueva ecuanimidad la mente del meditador se vería nuevamente arrastrada al arrebató. Si se mantiene en el tercer *jhana*, el meditador se siente lleno de un arrobamiento sumamente dulce, que llega después a inundar su cuerpo.

Para una mayor profundización, el meditador tiene que abandonar todas las formas de placer mental. Tiene que renunciar a todos los estados mentales que podrían oponerse a un aquietamiento más total, incluso al arrobamiento y al arrebató. Con el total cese del arrobamiento, la ecuanimidad y la unidireccionalidad cobran plenamente su fuerza. En el cuarto *jhana* se abandonan totalmente los sentimientos de placer corporal; las sensaciones de dolor habían cesado en el primer *jhana*. Ya no hay una sola sensación ni pensamiento. En este nivel, sumamente sutil, la mente del meditador queda con la unidireccionalidad puesta en la ecuanimidad.

El paso siguiente de la concentración culmina en los cuatro estados llamados «sin forma». Los cuatro primeros *ghanas* se alcanzan mediante la concentración sobre una forma material o sobre

## *Más allá del Ego*

algún concepto derivado de formas materiales. Pero el meditador alcanza los estados sin forma yendo más allá de toda percepción de la forma. Para entrar en los cuatro primeros *jhanas*, el meditador había tenido que vaciar su mente de los factores mentales. Para entrar en cada uno de los sucesivos *jhanas* sin forma, los sustituye por objetos de concentración progresivamente más sutiles. Todos los *jhanas* sin forma comparten los factores mentales de unidireccionalidad y ecuanimidad, pero en cada nivel estos factores son más refinados. La concentración se aproxima a la imperturbabilidad. Al meditador no se le puede distraer; él sale solo de la meditación, después de un límite de tiempo que él mismo ha establecido antes de entrar en dicho estado.

El meditador alcanza la primera absorción sin forma y el quinto *jhana*, [...] y su atención se vuelve entonces [...] hacia [...] el espacio infinito como objeto de contemplación, y con la plena madurez de la ecuanimidad y la unidireccionalidad su mente reside ahora en una esfera en la cual han cesado todas las percepciones de forma. Su mente se asienta con tal firmeza en esa conciencia sublime que nada puede perturbarla. Aun así, en el quinto *jhana* existe todavía, aunque no se le haga caso, una mínima huella sensorial, y si el meditador volcara la atención sobre ella, la absorción se rompería.

Una vez dominado el quinto *jhana*, el meditador profundiza más aún, obteniendo primero la percatación del espacio infinito y volviendo luego la atención sobre esa percatación infinita. De esa manera se abandona la idea de espacio infinito mientras se mantiene la percepción infinita y sin objeto. Esto señala el sexto *jhana*. Tras haberlo dominado, el meditador obtiene el séptimo *jhana*, entrando primero en el sexto y volviendo después su percatación a la no existencia de la conciencia infinita. Así pues, el séptimo *jhana* es la absorción que tiene por objeto la ninguna cosa o el vacío. Es decir que la mente del meditador toma como objeto la percatación de la ausencia de objeto alguno.

Dominado este séptimo *jhana*, el meditador puede después revisarlo y descubrir que cualquier percepción es una desventaja y que su ausencia es más sublime. De esta manera motivado, el me-

ditador alcanza el octavo *jhana* entrando primero en el séptimo. Después vuelve la atención hacia el aspecto de paz y alejamiento de la percepción que ofrece el vacío. La delicadeza de esto queda insinuada por la estipulación de que no debe haber asomo de deseo de alcanzar esta paz ni de evitar la percepción de aquella ninguna cosa. Al mismo tiempo que la paz, el meditador alcanza un estado ultrasutil en el cual sólo quedan procesos mentales residuales. Aquí ya no hay en absoluto percepción burda: es un estado de «no percepción». Hay percepción ultrasutil: esto es, «no no-percepción». Al octavo *jhana* se le llama, por consiguiente, la «esfera donde no hay percepción ni no-percepción». No hay estados mentales presentes en forma decisiva; se mantienen sus residuos, aunque están casi ausentes. Este estado se aproxima a los límites últimos de la percepción.

Cada *jhana* descansa en el que tiene debajo. Al entrar en un *jhana* cualquiera, la mente del meditador va atravesando en forma ascendente y sucesiva cada uno de los niveles, eliminando uno por uno los elementos groseros de cada nivel. Con la práctica, atravesar los niveles «jhánicos» se convierte en un proceso casi instantáneo en el que la percepción del meditador sólo se detiene escasos momentos en cada nivel.

## La senda de la visión interior

El *Visuddhimagga* considera que el dominio de los *jhanas* y el disfrute de su sublime arrobamiento ceden en importancia ante la *pañña*, la sabiduría que discrimina. El dominio del *jhana* es parte de un entrenamiento completo, pero sus ventajas para el meditador residen en que flexibilizan la mente, con lo cual aceleran la práctica de la *pañña*. En realidad, en ocasiones se habla de los *jhanas* más profundos considerándolos como «juegos de concentración» reservados para los meditadores avanzados. Pero lo más difícil de este entrenamiento es una senda que no incluye necesariamente los *jhanas*. Esta senda se inicia con la atención (*satipathana*), pasa por la visión interior (*vipassana*) y termina en el nirvana.

*La atención*

La primera fase, atención, implica que se ha ido más allá de la percepción estereotipada. Nuestra tendencia natural nos lleva a habituarnos al mundo que nos rodea y a dejar de advertir lo que es familiar. Además, sustituimos la percepción directa de los sentidos por nombres y preconceptos abstractos. En la actitud de atención, el meditador se enfrenta metódicamente a los hechos desnudos de su experiencia o vivencia, viendo cada uno de ellos como si acaeciera por primera vez. Lo hace prestando atención continua a la primera fase de la percepción, en la cual la mente es más receptiva que reactiva. Restringe la atención al mero «reparar en» sus sentidos y pensamientos, a los que atiende a medida que van surgiendo en cualquiera de los cinco sentidos o en la mente, que para el *Visuddhimagga* constituye un sexto sentido. En tanto que atiende a sus impresiones sensoriales, el meditador limita su reacción a un simple registrar todo lo que observa. Si en su mente surge cualquier otro comentario, juicio o reflexión, estos elementos se convierten a su vez en foco de la mera atención. No se repudian ni se buscan; simplemente, se toma nota de ellos y se dejan de lado. La esencia de la atención, según la expresa el moderno monje budista Nyanaponika Thera, es «la percepción clara y exclusiva de lo que realmente *nos* sucede y sucede *dentro* de nosotros en los momentos sucesivos de la percepción».

En la atención, el meditador comienza a ser testigo de las unidades aleatorias de materia mental de que está hecha su realidad. De estas observaciones parte una serie de actos de comprensión de la naturaleza de la mente. Esta comprensión hace que la atención madure hasta convertirse en visión interior. La práctica de la visión interior comienza en el punto en que la atención se mantiene sin interrupción. En la meditación de visión interior (*vipassana*) la percepción se fija en su objeto de manera tal que la mente que contempla y su objeto surgen juntos en una sucesión ininterrumpida. Este punto señala el comienzo de una cadena de visiones interiores —en que la mente se conoce a sí misma— que terminan en el estado nirvánico.

Lo primero que se comprende en la visión interior es que los fenómenos contemplados son distintos de la mente que los contempla: dentro de la mente, la facultad en virtud de la cual la mente es testigo de sus propias operaciones es diferente de las operaciones de las cuales es testigo. El meditador sabe que la percepción es distinta del objeto que escoge, pero este conocimiento no se da en el nivel verbal, tal como aquí se expresa. Más bien, el meditador alcanza esta comprensión y cada una de las que le siguen en su experiencia o vivencia directa. Es posible que no tenga palabras para expresar lo que comprende; entiende, pero no puede necesariamente enunciar ese entendimiento.

Si continúa su práctica de la visión interior, después de haberse dado cuenta de la naturaleza separada de la percepción y sus objetos, el meditador puede llegar a una clara comprensión de que estos procesos duales carecen de ser o de ego. Ve que tanto la una como los otros surgen como efectos de sus respectivas causas, y no como resultado de la dirección de agente individual ninguno. Cada momento de percepción se da de acuerdo con su propia naturaleza e independientemente de «nuestra voluntad». El meditador llega a la certeza de que en la mente no hay donde pueda detectarse ninguna entidad perdurable. Tal es la experiencia directa de la doctrina budista de *anatta*, literalmente, negación del ser o ego, que expresa que en los fenómenos no hay nada equiparable a una personalidad interior, incluyéndonos a «nosotros mismos». El meditador ve su vida pasada y futura como un simple proceso condicionado de causa-efecto. Ya no duda de si el «yo» existe realmente; sabe que «yo soy» es un concepto erróneo.

Al seguir practicando la visión interior, el meditador descubre que la mente que en él es testigo y sus objetos vienen y van a una frecuencia que excede los límites de su conocimiento. Ve que todo su campo de percepción se encuentra en un *fluir* continuo y se da cuenta de que el mundo de su realidad se renueva a cada momento mental en una cadena interminable. Con esta comprensión alcanza el conocimiento de la verdad de la impermanencia (en pali, *anicca*) en las profundidades de su ser.

Al comprobar que estos fenómenos aparecen y pasan momen-

## *Más allá del Ego*

to a momento, el meditador llega a verlos como algo que no es placentero ni digno de confianza. Con ello se inicia el desencanto: lo que constantemente está cambiando no puede ser base de ninguna satisfacción perdurable. Cuando el meditador se da cuenta de que su realidad privada está vacía de ser y de ego y de que es siempre cambiante, se ve llevado a un estado de desapego respecto del mundo de su experiencia. A partir de la perspectiva de este desapego, las cualidades de impermanencia e impersonalidad de su mente le llevan a ver que esta es una fuente de sufrimiento (en pali, *dukkha*).

## *El seudonirvana*

El meditador continúa entonces ya sin más reflexiones. Después de lo que ya ha comprendido, comienza a ver con claridad el comienzo y el final de cada momento de percepción sucesivo. Con esta claridad de percepción, pueden darse:

- la visión de una *luz brillante* o una forma luminosa;
- *sentimientos de arrebató*;
- *tranquilidad* de mente y cuerpo;
- *sentimientos de devoción* hacia el maestro de meditación y de fe en él, en el Buda, sus enseñanzas [...] acompañados de una gozosa confianza en las virtudes de la meditación y el deseo de aconsejar su práctica a amigos y familiares;
- *vigor* en la meditación;
- una *felicidad* sublime que inunda el cuerpo del meditador, un arrobamiento sin precedentes que parece interminable y le mueve a hablar con otros de esta extraordinaria experiencia;
- una *percepción rápida y clara* de cada momento de percepción: el darse cuenta es agudo, intenso y lúcido, y las características de impermanencia, no ser o no ego e insuficiencia se comprenden claramente y de inmediato;
- intensa atención;
- *ecuanimidad* hacia todo lo que aparece en la percepción;



- un sutil *apego* a las luces y otros factores que hemos enumerado, y placer en la contemplación de los mismos.

Es frecuente que al aparecer estos diez signos el meditador se vea invadido por la euforia y que hable de ellos pensando que ha alcanzado la iluminación y terminado con la tarea de la meditación. Incluso si no piensa que tales signos son la marca de su liberación, es posible que se detenga a gozarse en ellos.

Finalmente, sea solo o por mediación de los consejos de su maestro, el meditador se da cuenta de que esas vivencias son hitos a lo largo del camino y no su destino final. Llegado a este punto, concentra su visión interior sobre ellos y sobre el apego que a ellos le une.

A medida que este seudonirvana va extinguiéndose, se hace más clara la percepción que tiene el meditador de cada momento de la percatación, y puede establecer una discriminación cada vez más fina de los momentos sucesivos hasta que su percepción es impecable. A medida que la percepción se intensifica, se percibe con mayor claridad la terminación de cada momento de la percepción que su aparición. Finalmente, el meditador percibe cada momento sólo cuando se desvanece. Vivencia la mente que contempla y su objeto como algo que, momento a momento, se desvanece en partes. El mundo de la realidad del meditador se encuentra en un estado de disolución constante y percibirlo así es aterrador; la mente queda paralizada por el miedo.

En ese momento el meditador se da cuenta de la naturaleza insatisfactoria de todos los fenómenos. En el mínimo acto de percepción ve algo totalmente desprovisto de cualquier satisfacción posible. [...] El meditador llega a sentir que en todas las formas del devenir no hay una sola cosa en la cual pueda depositar sus esperanzas o a la cual pueda aferrarse. [...] Se vuelve absolutamente desapasionado y adverso ante la multitud de los procesos mentales, ante cualquier clase de devenir, destino o estado de conciencia.

Entre los momentos de «caer en cuenta», al meditador se le ocurre que sólo es posible hallar alivio en el cese de todos los procesos mentales.

Con este intenso deseo de acabamiento de los procesos mentales, el meditador intensifica sus esfuerzos por caer en la cuenta de estos procesos precisamente para poder escapar de ellos. Su naturaleza —es decir su impermanencia, el elemento de sufrimiento que hay en ellos y el hecho de estar vacíos de ego o ser— se vuelve claramente evidente.

Ahora la contemplación del meditador se produce automáticamente, sin ningún esfuerzo especial, como si se presentara por sí misma. Los sentimientos de miedo, desesperación y desdicha cesan, los dolores corporales están totalmente ausentes, la mente del meditador ha abandonado el terror junto con el deleite y hacen su aparición una claridad mental absolutamente sublime y una ecuanimidad que todo lo impregna.

La visión interior está ahora al borde de la culminación; el meditador se da cuenta de cada momento de la percepción con claridad, fuerza y lucidez.

Su desaparego culmina. Su caer en cuenta ya no se refiere ni se aplica a ningún fenómeno. En este momento surge una conciencia que toma como objeto lo «no señalado, la no-ocurrencia, la no-formación»: el nirvana. La percepción de todos los fenómenos físicos y mentales se interrumpe completamente.

La primera vez que se alcanza este momento de penetración en el nirvana no dura ni siquiera un segundo. Inmediatamente después de él se da el momento de «frucción», en que la mente del meditador reflexiona sobre la experiencia de nirvana por la cual acaba de pasar. Esta vivencia es un impacto cognoscitivo de hondísima importancia psicológica. Como se trata de un ámbito que trasciende el de la realidad del sentido común, a partir del cual se genera nuestro lenguaje, el nirvana es una «realidad supramundana» que sólo es posible describir en función de lo que no es. El nirvana no tiene fenomenología ni características vivenciales. Es el estado incondicionado.

En el nirvana, el deseo, el apego y el egoísmo se queman hasta consumirse. A este estado de conciencia siguen cambios de comportamiento decisivos y la realización plena del nirvana opera una alteración permanente de la conciencia del meditador *per se*.

Alcanzado el nirvana, hay aspectos del ego y de la conciencia normal del meditador que quedan abandonados para jamás volver a aparecer.

La senda de la visión interior difiere significativamente de la senda de la concentración en este punto: el nirvana destruye los aspectos «contaminantes» de los estados mentales, tales como el odio, la codicia y el delirio, mientras que el *jhana* se limita a suprimirlos. El fruto del nirvana para el meditador es una pureza moral sin esfuerzo; de hecho, para él la pureza se convierte en el único comportamiento posible.

Para alcanzar una pureza sin esfuerzo, el egoísmo del meditador debe «morir»; es decir que su comportamiento debe dejar de estar controlado por los deseos que se originan en el interés por sí mismo.

Cuando la visión interior del meditador se profundiza de manera tal que la comprensión de lo que es *dukkha*, *anatta* o *anicca* inundada plenamente su percepción, la visión interior se intensifica bruscamente en profundidad.

La plena madurez de su visión interior hace que el meditador supere todos los obstáculos que aún le separan de la liberación. Entonces es un *arahant*, un ser «despierto», un santo; la palabra *arahant* significa «uno que es digno» de veneración. El *arahant* está libre de su identidad anterior, socialmente condicionada, y ve como ilusiones los conceptos consensuales de la realidad. Está absolutamente libre de sufrimiento y de cualquier forma de actuación que pudiera aumentar su karma. Al no tener sentimientos de «ego» ni de «ser», sus actos son puramente funcionales, dirigidos al mantenimiento de su cuerpo o al bien ajeno. Todo lo que hace, el *arahant* lo hace con gracia física. En su pasado no hay nada que pueda ser causa de que a su mente acudan ideas de codicia, odio y otras semejantes. Sus hechos pasados han quedado borrados como determinantes de su comportamiento y él está libre de los hábitos condicionados de su pasado. Vive totalmente en el momento y todas sus acciones expresan espontaneidad. Entre los últimos vestigios de egoísmo a que renuncia el meditador en esta última etapa se cuentan: su deseo de buscar éxitos, fama, placeres

## *Más allá del Ego*

o elogios mundanos; su deseo de arrobamiento incluso en los *jhanas* materiales o sin forma; la rigidez o agitación mental y la avaricia por cualquier cosa. Para el *arahant*, la mínima tendencia a un pensamiento o un acto que no sea virtuoso es literalmente inconcebible.

Con la total extinción de las raíces «malsanas» —lujuria, agresión y orgullo— como motivos del comportamiento del meditador, emergen, como base de sus acciones, la bondad, el gozo altruista, la compasión y la ecuanimidad. El comportamiento que dimana de motivos malsanos se considera «no calificado» y, en este sentido, los actos del *arahant* son «calificados» y sus motivos son totalmente puros.

El que de esta manera se ha despertado es capaz de una percepción dual: de saber «cómo es realmente cada cosa y cómo se presenta».

Para el *arahant*, la realidad normal es objeto de percepción simultáneamente con la validez de las «nobles verdades» de la impermanencia, el sufrimiento y la no-entidad. Estos dos niveles perceptivos son evidentes en todo momento.

# LA MEDITACIÓN: ASPECTOS DE SU TEORÍA Y DE SU PRÁCTICA

Jack Kornfield

Una expresión del propósito de la práctica espiritual y al mismo tiempo un punto de vista que es producto de ella, es llegar a entender que no existimos. No existimos de la manera que habitualmente creemos existir, como una entidad sólida e inalterable, que de alguna manera es diferente del mundo y del fluir cambiante del universo que nos rodea. Somos presa de una ilusión fundamental, la de que hay un ser o ego aparte, sólido e inalterable, al cual tenemos que proteger y defender y del cual, en cierto modo, pensamos que no morirá jamás. Esta ilusión es la causa principal que está en la base de los problemas de tensión, sufrimiento e infelicidad en la vida. Disolver este punto de vista, llegar a cierta desilusión del ego que no sea solamente intelectual ni una estructura de creencias religiosas («Todo es uno», etc.), sino una experiencia profunda e integrada del hecho de que no somos, puede arrancar de raíz las dificultades que pretende resolver la psicoterapia. Tal es también la esencia de la religión. Decir que no existimos como entidad aparte también se puede decir de otra manera: que somos todo, que no hay manera de establecer un límite entre lo que somos y lo que los otros no son.

Hay varias categorías principales de meditación. Las dos distinciones más importantes de la meditación son la concentración y la visión interior. La meditación de concentración es toda una gama o clase de meditaciones en que se pone el acento en el

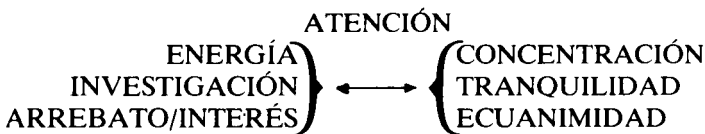
adiestramiento de la mente, enfocándola fijamente en un objeto determinado. La concentración puede enfocarse en la respiración, en un mantra, en la llama de una vela o en otros objetos, de manera que excluya otras distracciones, pensamientos y aportes. La mente, en tanto que energía, puede concentrarse de la misma manera que un láser puede concentrar la energía lumínica. El poder de concentración puede servir para trascender o para alcanzar toda una gama de estados mentales alterados o de percepciones diferentes de las normales. Frecuentemente son vivencias arrobadoras en tanto que no están sujetas a perturbaciones y son pacíficas y tranquilas. Además de ofrecer acceso a muchos estados alterados, el poder de concentración se puede aplicar también al análisis de nosotros mismos, de nuestras experiencias, y a la comprensión de aquello que configura el mundo de nuestra conciencia y nuestra vivencia.

El adiestramiento de la percepción, que constituye la otra clase importante de meditación, no intenta apartar la mente del transcurso de la experiencia para enfocarla sobre un solo objeto y crear estados diferentes. Trabaja más bien con la vivencia presente, cultivando la atención y la percepción del fluir que momento a momento va configurando nuestra vida: la vista, el sonido, el gusto, el olor, los pensamientos y sentimientos, valiéndose de todo ello como objeto de la meditación, como una manera de ver quiénes somos. En el proceso de entrenamiento de la percepción, los meditadores empiezan también a responder las cuestiones referentes a cómo surgen los estados negativos y cómo manejarlos mental y vivencialmente. Más adelante, cuando la percepción está bien desarrollada, pueden tener acceso a otros niveles de la experiencia que trasciende nuestra conciencia cotidiana normal.

También la meditación que pone en juego la devoción o la entrega puede ser incluida en esta segunda clase, porque prestar atención cuidadosamente es en sí una práctica devocional. Es una entrega a lo que de hecho está sucediendo en cada momento, sin intento alguno de alterarlo, cambiarlo o encerrarlo en un marco conceptual. En esa meditación atenta que constituye la segunda clase se trabaja con un ámbito del vivenciar que se encuentra entre

la supresión de los sentimientos, impulsos e ideas —no se trata en modo alguno de hacerlos de lado— y el otro extremo, el de actuar necesariamente sobre ellos. Se cultiva así un estado mental que nos permite estar abiertos, observar y vivenciar plenamente y en toda su amplitud la realidad mental y física, sin suprimirla ni activarla. Mediante el procedimiento de prestar atención se puede alcanzar gradualmente mayor percepción y concentración y un entendimiento nuevo.

Quisiera presentar un modelo proveniente de [...] la psicología budista. Es el modelo llamado de los «factores de iluminación» y puede ser útil para comprender de qué manera funciona la meditación. Los factores de iluminación son siete cualidades de la mente cuya descripción se halla en la bibliografía tradicional (Buddhaghosa, 1976) y que son la definición de una mente sana o iluminada. Se cultivan para que estén presentes de manera tal que determinen las relaciones que uno tiene con cada momento de la experiencia? La atención, la más importante de las siete cualidades, va seguida por dos grupos de factores que deben estar en equilibrio. En el primer grupo se cuentan la energía, la investigación y el arrebató; en la segunda serie de factores, concentración, tranquilidad y ecuanimidad. Los tres primeros condicionan una cualidad mental muy activa. Aquí energía significa el esfuerzo por mantenerse consciente; investigación significa considerar muy profundamente la experiencia o vivencia al explorar el propio proceso, y arrebató significa júbilo e interés en la mente. Estos tres elementos deben estar equilibrados por la concentración, la tranquilidad y la ecuanimidad. La concentración es unidireccionalidad, quietud, capacidad de enfocar poderosamente la mente; la tranquilidad es una especie de silencio interior, una investigación



más silenciosa que plena de pensamientos; la ecuanimidad es un calmo equilibrio en relación con las circunstancias cambiantes de la experiencia. La atención, cuando se cultiva, llega a ser la causa de la aparición de las siete cualidades. Es el factor clave de la meditación, el que fomenta a los demás y los equilibra.

En la psicología occidental se insiste mucho en los factores activos, que incluyen la investigación y la energía consagradas a la comprensión del propio ser. Pero en Occidente ha faltado, lamentablemente, la comprensión de la importancia de los factores complementarios de concentración y tranquilidad. Sin cultivar la concentración y la tranquilidad, el poder de la mente es limitado y el alcance del entendimiento que es posible lograr, bastante reducido. A la inversa, en las tradiciones orientales es frecuente que la dificultad resida en la acentuación excesiva de la concentración y la tranquilidad. Estos factores pueden condicionar maravillosas experiencias de arrebató, silencio mental y estados de trance o *jhana*. Pero sin el factor equilibrante de la investigación y de una enérgica observación de cómo son realmente las cosas, una práctica así no conducirá a una comprensión más profunda del sí mismo ni a la libertad de la iluminación.

En la práctica, entendernos es emplear la concentración de la mente como instrumento y aplicarla con conciencia e investigación. Lo interesante de este modelo es que no toma una forma específica, sea sufi, budista, hindú o psicoterapéutica. Tal como se dice en *The Lazy Man's Guide to Enlightenment* (Golas, 1972), «a la iluminación no le importa cómo se llegue a ella». Cualquier método que cultive estas cualidades mentales y las equilibre es bueno. Cualquier técnica que pueda llevar al lector a un lugar de quietud, claridad y apertura le conducirá a una comprensión directa de las verdades espirituales básicas. La verdadera naturaleza de nuestro ser siempre es accesible a la vista, si cultivamos nuestra capacidad de ver.

Cuando entendemos la práctica espiritual como el simple cultivo de ciertas cualidades mentales, podemos entender una amplia variedad de tradiciones aparentemente diversas.

Al parecer hay varios niveles de desarrollo por los cuales pasa



la gente y muchas maneras de describir estos niveles. En el primero, la gente simplemente se da cuenta de hasta qué punto está dormida, lo cual es una de las visiones interiores más importantes. Al intentar prestarse atención a sí mismas y estar tan presentes como les sea posible durante todo el día, casi todas las personas se quedan atónitas al comprobar la cantidad de tiempo que pasan funcionando con el piloto automático; es una visión interior que comienza a cambiar a las personas cuando ven los beneficios de una auténtica vigilia. Les da mayor motivación para la práctica y genera una apertura que les permite mirar con más realismo la forma en que se ven a sí mismos en su mundo.

El segundo nivel de intuiciones es lo que yo llamaría revelaciones psicodinámicas o de personalidad. La gente empieza a ver con más claridad las pautas de sus motivaciones y de su comportamiento. Alguien puede decir, por ejemplo: «Vaya, ahora que me fijo advierto que me relaciono de cierta manera con la gente porque estoy siempre buscando aprobación», o «siempre intento impresionar bien», o «siempre me da miedo tal o cual cosa», etc. En el proceso de la meditación de percepción hay una especie de iluminación que se parece mucho a hacer terapia solo, simplemente escuchando y prestando atención. Estas intuiciones, unidas a la aceptación que proviene de una percepción no valorativa de nuestras pautas de comportamiento, promueven el equilibrio mental y la comprensión de manera que pueden reducir nuestra identificación y sufrimiento neuróticos.

En la práctica, más allá de la visión interior psicológica hay niveles de los que se habla con frecuencia en los libros clásicos orientales. Algunos son niveles de los diferentes estados de trance o *jhana* en que la absorción o la concentración son altísimas. Estos estados de concentración tienen la desventaja de que conducen principalmente a estados alterados de conciencia, pero no necesariamente a cambios de carácter a largo plazo. Un segundo conjunto de experiencias que trascienden los niveles psicodinámico y de percepción de la personalidad constituye una progresión de visiones interiores.

Este nivel de percepción aporta cierto esclarecimiento sobre

## *Más allá del Ego*

cómo está construida la mente. Uno empieza a ver de qué manera opera en la mente el proceso de deseo y de motivación en cuanto tal, totalmente aparte del contenido de ningún deseo en particular. La intensificación de la visión interior del proceso mental nos hace ver más profundamente que todo lo que somos se encuentra en cambio constante. Es posible que se dé una clara visión de la disolución del propio ser momento a momento, cosa que frecuentemente lleva a una dimensión de terror y miedo, a una especie de muerte interior. Más adelante, en esta percepción se origina un proceso espontáneo de abandono de las motivaciones personales, con lo cual se intensifica la percepción de una conciencia de amor o conciencia de «*Bodhisattva*». A medida que se desintegra la solidez del sí mismo se da la visión de la verdadera conexión entre todos nosotros, de la cual surge una forma espontánea de ternura y compasión. La mayor comprensión conduce a toda clase de estados altruistas y, finalmente, a las formas supremas de iluminación, en las cuales podemos ver nuestra existencia como un juego en el campo energético que es el mundo en su totalidad.

Con el fin de entender el amplio alcance de la experiencia meditativa, nuestra investigación debe pasar revista a las diferentes tradiciones y técnicas desde el punto de vista de que no son sino medios de llevar a cabo cambios en los conjuntos de nuestros factores mentales. Cada técnica altera la forma en que nos relacionamos con nuestras experiencias o vivencias, y si nos fijamos veremos que es frecuente que prácticas y tradiciones muy diferentes se orienten al cultivo interior de las mismas cualidades, como la concentración, la tranquilidad o una percepción y un equilibrio intensificados. Así pues, concretamente los siete factores de la iluminación pueden ser considerados simplemente como otro modelo o descripción de cómo la mente llega a equilibrarse para poder ver con mayor claridad la naturaleza de nuestra experiencia.

## Referencias

Buddhagosa, *The path of purification* (2 vols.), Berkeley, Calif., Shambhala, 1976.  
Golas, T., *The lazy man's guide to enlightenment*, Palo Alto, Calif., Seed Center, 1972.

# EVOLUCIÓN Y ESTADO DE LOS ESTUDIOS SOBRE LA MEDITACIÓN

Roger N. Walsh

## Introducción

Aunque hace probablemente tres mil años que se viene practicando la meditación, la investigación científica de este campo se inició hace apenas unos veinte años. Los primeros experimentos, realizados durante los años sesenta, fueron esporádicos y consistieron, por lo común, en intentos de documentar las afirmaciones de algunos yoguis de que les era posible realizar ciertas hazañas fisiológicas espectaculares, como controlar el ritmo cardíaco. La investigación sistemática e intensiva no se inició hasta fines de la misma década, y desde entonces ha seguido extendiéndose.

En el momento actual se trabaja intensamente en este campo de la investigación, todavía reciente. Se han verificado efectos psicológicos, fisiológicos y químicos. Los estudios iniciales tendieron a suponer que las diferentes prácticas de meditación tendrían efectos equivalentes, pero las investigaciones más recientes hacen pensar que, aun cuando puedan superponerse hasta cierto punto, las diferentes prácticas tienen también algunos efectos peculiares. Hasta la fecha, la práctica más frecuentemente estudiada ha sido la meditación trascendental.

Los psicólogos transpersonales se han interesado por la investigación de la meditación porque abrigan la esperanza de poder

## *Más allá del Ego*

forjar un eslabón que una las prácticas de las disciplinas orientales con la investigación empírica de Occidente. Sin embargo, el instrumental actual de la investigación científica apunta principalmente a la medición de variables objetivas de orden fisiológico, químico y de conducta. Especialmente al principio, las variables influidas por la meditación que se estudiaron tendían a ser relativamente burdas —como los ritmos cardíaco y respiratorio— en comparación con los sutiles cambios vivenciales que constituyen el objetivo de la meditación. En cierta medida es posible, por ende, plantearse en qué medida venía al caso gran parte de la investigación realizada; pero en la actualidad se tiende a mediciones y evaluaciones más sensibles y refinadas.

En campos como el de la meditación, la investigación tiende a pasar por varias etapas, empezando por el examen de las reacciones que se observan y el tiempo en que se obtienen para después interesarse por la interacción de la meditación con otros factores, como la edad, los antecedentes y la personalidad del practicante, estudiando finalmente los mecanismos que podrían tener parte en la producción de los efectos observados. Tal como cabía esperar de un campo tan reciente, la mayor parte de las investigaciones sobre la meditación se han limitado a las primeras etapas, es decir a sus efectos. Estudiaremos ahora en detalle cada una de estas etapas.

### Las reacciones

La forma más fácil de clasificar las reacciones ante la meditación consiste en considerar las variables psicológicas, fisiológicas y químicas.

#### *Las variables psicológicas*

El cuadro general que va apareciendo insinúa la posibilidad de que la meditación favorezca el bienestar psicológico y la sensibili-

dad perceptiva.<sup>1</sup> Muchos estudios han consignado que la meditación reduce la ansiedad y algunos han señalado también un incremento de la confianza, la autoestima, la autorrealización y la actividad académica. La investigación clínica ha señalado que el estrés, los miedos y las fobias pueden reducirse, así como el uso de alcohol y de drogas; se observa también disminución de la presión sanguínea.<sup>2</sup> Los pacientes psiquiátricos hospitalizados pueden encontrar alivio a diversos trastornos en la práctica diaria de la meditación trascendental.<sup>3</sup>

En resumen, las pruebas experimentales señalan claramente que la meditación puede producir varios beneficios psicoterapéuticos. Sin embargo, con frecuencia los diseños experimentales y los grupos de control han estado lejos de ser ideales, y no está claro que la meditación sea necesariamente más efectiva para el tratamiento de trastornos clínicos que otras estrategias de autorregulación, como pueden serlo el aprendizaje de la relajación o el de la autohipnosis.<sup>4</sup> Por otra parte, incluso cuando las pruebas psicométricas no alcanzan a detectar diferencias significativas, es frecuente que los meditadores afirmen que sus experiencias son más profundas, tienen más sentido y les parecen más placenteras que las resultantes de otras prácticas.

Los estudios fenomenológicos realizados han sido relativamente pocos y se han limitado en su mayoría a meditadores principiantes. Algunas de las experiencias a que se alude con más frecuencia incluyen emociones intensas y lábiles, episodios de elevada excitación y de relajación profunda, un aumento de la claridad perceptiva y de la sensibilidad a los procesos psicológicos, así como de la variedad de visiones interiores psicológicas, incremento del cambio y de la fluidez en la percepción de objetos, incluso del cuerpo (reducción de la constancia de los objetos), percepción de la dificultad para controlar la mente y especialmente para no perder la concentración o dejarse llevar por la fantasía, alteraciones del sentido del tiempo, estados alterados de conciencia, vivencia de trascendencia del sí mismo y de unidad con los otros, reducción de las tendencias defensivas y una mayor apertura hacia la experiencia vivencial; todas estas posibilidades pueden darse.<sup>5</sup>

La variedad es grande y hace pensar que en la meditación, como resultado de una mayor apertura y sensibilidad, puede darse casi cualquier tipo de vivencia. De hecho, los meditadores más experimentados observan que lo que tiende a emerger a medida que se sigue teniendo experiencias cada vez más profundas, es una calma subyacente, una ecuanimidad que excluye las reacciones de manera tal que es posible admitir y observar esa mayor variedad de experiencias sin sentirse perturbado por ellas, sin ponerse a la defensiva ni interferir. El meditador —o meditadora— se identifica cada vez más con el calmo observador o testigo de esas experiencias que con las experiencias o vivencias *per se*.<sup>6</sup>

Muchos meditadores, entre ellos estudiosos de orientación conductista, han informado de que, a medida que continuaban meditando, observaron una profundización de su comprensión intelectual de lo expresado por meditadores más adelantados. Parece, pues, que en este terreno la comprensión intelectual necesita de una base vivencial, y que lo que en una etapa era incomprendible puede hacerse comprensible posteriormente, una vez que el individuo ha tenido alguna vivencia del proceso meditativo.

En ocasiones algunas de las vivencias que se dan pueden ser perturbadoras; por ejemplo, puede haber ansiedad, tensión, enojo, cambios perceptivos en la sensación de sí mismo y de la realidad.<sup>7</sup> Tales vivencias son a veces muy intensas, pero generalmente son de corta duración y de remisión espontánea. En muchos casos parecen representar la emergencia y la liberación de recuerdos y conflictos psicológicos previamente reprimidos y que la incomodidad de vivenciarlos puede ser el precio que necesariamente se paga por procesarlos y liberarse de ellos.

Las mediciones experimentales indican también una mayor sensibilidad perceptiva. Los umbrales sensoriales —los niveles mínimos en que puede detectarse un estímulo— descienden y se incrementa la capacidad de empatía.<sup>8</sup> Así pues, tanto los estudios fenomenológicos como los objetivos coinciden con la bibliografía clásica en afirmar que la meditación incrementa la sensibilidad perceptiva.

*Las variables fisiológicas*

La evolución de las investigaciones sobre la fisiología de la meditación se inició con estudios esporádicos de algunas de las hazañas más espectaculares de que se suponía capaces a ciertos yoguis, como la capacidad de alterar el ritmo cardíaco. Cuando se comprobó que algunas de tales afirmaciones eran válidas, se dio comienzo a una investigación más sistemática. La introducción de mejores controles llevó a la iniciación de la segunda fase, durante la cual se descubrió que muchos de los efectos fisiológicos que en un primer momento fueron considerados peculiares de la meditación también podían ser efectivamente inducidos por diversas estrategias de autocontrol, la relajación o la autohipnosis, por ejemplo. Esta comprobación ha llevado a algunos investigadores a la suposición prematura de que poco hay de peculiar en la meditación o en sus efectos.<sup>9</sup>

*El metabolismo.* Por ejemplo, en el campo del metabolismo se recibieron con una combinación de entusiasmo y escepticismo los informes iniciales de Wallace.<sup>10</sup> Wallace consignaba notables reducciones del nivel metabólico, como las que se dan en la reducción del consumo de oxígeno, la producción de anhídrido carbónico y los niveles de lactato en sangre, y sugería que la meditación trascendental producía un estado hipometabólico peculiar. Estudios posteriores confirmaron de hecho la reducción de las cifras metabólicas, pero el empleo de mejores controles hizo pensar que los efectos no eran peculiares de la meditación.<sup>11</sup>

A estas alturas algunos investigadores consideraron que había quedado refutada la peculiaridad de la meditación en cuanto estado metabólico. Sin embargo, la meditación apunta a cambios muy sutiles en la percepción y la percatación y es probable que las mediciones fisiológicas más comúnmente empleadas no tengan la sensibilidad suficiente para detectarlos. Además, con raras excepciones la mayor parte de los estudios se han realizado sobre meditadores noveles, en quienes cabe que se den efectos menos marcados. Por otra parte, estudios recientes han hallado pautas peculiares de niveles hormonales en sangre y de la circulación sanguínea

durante la meditación trascendental.<sup>12</sup> En pocas palabras, parece que la meditación tiene efectos metabólicos significativos, pero no está claro hasta qué punto tales efectos son peculiares de la meditación.

*La fisiología cerebral.* El dispositivo que con más frecuencia se ha empleado en los estudios de la fisiología cerebral durante la meditación para medir la actividad eléctrica del cerebro ha sido el electroencefalógrafo (EEG), que ha permitido la identificación tentativa de varias pautas. En la mayor parte de las prácticas meditativas, las pautas electroencefalográficas se han presentado más lentas y mejor sincronizadas, con predominio de ondas alfa (8-13 ciclos por segundo). En los practicantes más avanzados puede observarse aún más lentitud, y es posible que se den pautas de ondas theta (4-7 ciclos).<sup>13</sup> Estas pautas corresponden a la relajación profunda y es posible que entre los períodos de meditación se observe también cierta lentitud.

Análisis más minuciosos empiezan a sugerir la existencia de pautas de sincronización específicas tanto entre las áreas correspondientes de los dos hemisferios cerebrales como dentro de cada hemisferio individualmente.<sup>14</sup> Aparentemente estas pautas difieren de las que se producen durante la relajación o la biorretroalimentación, pero su significado todavía no está claro. Las pruebas preliminares indican la posibilidad de que los meditadores muestren un aumento o intensificación de las habilidades localizadas en el hemisferio derecho, por ejemplo, la capacidad para recordar y discriminar tonos musicales,<sup>15</sup> y de que la activación electroencefalográfica pueda mostrar mayor flexibilidad en el cambio o traslación de un lado al otro en respuesta a las exigencias de tareas específicas.<sup>16</sup>

Tampoco en este caso hay que suponer que todas las prácticas tengan los mismos efectos. Los monjes zen, cuya práctica les impone una receptividad continuamente abierta hacia todos los estímulos, en el EEG mostraron una respuesta continuada ante un sonido repetitivo, en vez de habituarse a él como sucedía a quienes no meditaban.<sup>17</sup> Sin embargo, otros sujetos en cuya práctica entraba una concentración interior que reduce la capacidad de reac-



ción ante los estímulos ambientales, no mostraron reacción electroencefalográfica alguna ante los ruidos repetitivos.<sup>18</sup>

En resumen podemos decir, pues, que está claramente demostrado que en la meditación se dan tanto respuestas metabólicas como nerviosas. Ciertas características de las pautas electroencefalográficas parecen peculiares de la meditación, pero todavía no está claro si las reacciones metabólicas también lo son.

## La dimensión temporal

Es muy amplia la variación en lo que consignan subjetivamente los meditadores respecto de la rapidez con que sienten los efectos de la práctica, aunque casi todos explican que las vivencias se hacen más profundas con la práctica continuada. Sin embargo, hasta el momento contamos con muy pocos datos experimentales. Parece que practicando más se obtienen efectos más marcados, pero la naturaleza de la curva de aprendizaje no está nada clara y, con pocas excepciones, los sujetos han tenido experiencias que la mayoría de los sistemas de meditación considerarían propias del nivel de principiantes. Por otra parte, un estudio de Goleman y Schwartz<sup>19</sup> sugiere que incluso en quienes la intentan por primera vez, la meditación puede mostrar efectos detectables.

## La interacción de la meditación con otras variables

Este nivel de la investigación estudia las formas en que los efectos de la meditación resultan modificados por otras variables. Aquí, las variables importantes pueden incluir la personalidad y los antecedentes del meditador, la combinación de meditación y psicoterapia y la identificación de factores que favorecen la efectividad de la meditación.

Tal como cabía predecir, se trata de un nivel en el cual todavía no se ha trabajado mucho. Sin embargo, se ha consignado que los individuos que insisten en la práctica de la meditación trascenden-

tal y obtienen buenos resultados con ella muestran ciertos rasgos comunes en comparación con quienes la han abandonado. Al parecer, se interesan más por las vivencias subjetivas internas y están más abiertos a experiencias fuera de lo común y «no realistas». Es posible que sean emocionalmente menos lábiles, que posean niveles básicos elevados de concentración y de actividad alfa y que se perciban a sí mismos como detentadores de un alto grado de control sobre su propia vida. Parecen menos susceptibles de perturbaciones psicológicas graves, presentan pocos indicios de tendencias psicóticas y se muestran más abiertos al reconocimiento y admisión de características personales desfavorables.<sup>20</sup> Por otra parte, algunas personas con historial previo de esquizofrenia pueden sufrir brotes psicóticos si inician una práctica de meditación muy intensiva.<sup>21</sup> Es posible que nuevas investigaciones en este campo permitan identificar a los sujetos que reaccionarán de manera óptima, así como a los que corren el riesgo de sufrir efectos negativos, y que logren encontrar medios de obtener reacciones favorables. Aunque los datos experimentales firmes son escasos, se cuenta con informes subjetivos tanto de terapeutas como de sus clientes que permiten pensar que la práctica de la meditación por parte de uno u otro de ellos, o de ambos, puede facilitar la psicoterapia.<sup>22</sup>

## Mecanismos mediante los cuales se producen los efectos de la meditación

La mayoría de los efectos de la meditación son producto de unas reacciones de mecanismos encadenadas a partir de la primera reacción cerebral, pasando por eslabones químicos, fisiológicos y de conducta. El conocimiento de tales mecanismos sería sumamente útil para comprender de qué manera se producen los efectos de la meditación y cómo es posible influir sobre ellos.<sup>23</sup>

En el momento actual, los mecanismos que más frecuentemente se sugieren como relacionados con la meditación y productores de los efectos de esta son psicológicos, por ejemplo la relajación,

la des-sensibilización ante estímulos que previamente generaban estrés, la agudización de la percepción, los factores cognoscitivos y las habilidades de autocontrol de la conducta. En el nivel fisiológico, se habla de mecanismos tales como la reducción de la excitación, la lateralización cerebral —esto es, un cambio en la actividad correspondiente de los dos hemisferios cerebrales—, la resonancia y coherencia de las ondas cerebrales, un cambio en el equilibrio entre los componentes activadores y aquietadores del sistema nervioso autónomo y alteraciones en la circulación cerebral. Hasta ahora no se han mencionado muchos mecanismos químicos, aunque han sido identificadas varias reacciones que vienen al caso, como por ejemplo la reducción de los niveles de lactato en sangre y de la hormona cortisol, que interviene en la respuesta ante el estrés; pero todavía no está clara la forma exacta en que podrían intervenir estos mecanismos en la producción de la pauta final de respuestas. Un mecanismo adicional que no ha recibido la atención que quizá merezca es la des-hipnosis. Nuestro estado de conciencia habitual se caracteriza por un fluir continuo de pensamientos y fantasías que restringen y deforman la percepción en una medida aún no reconocida. Como resultado de la meditación, la percepción va partiendo de estratos del pensamiento cada vez más sutiles, un proceso al cual se puede considerar como una «des-hipnosis».

Si bien es mucho lo que se ha aprendido experimentalmente sobre la meditación y sus efectos, en este campo la investigación se encuentra aún en sus primerísimas etapas. Todavía es relativamente poco lo que se puede decir sobre las relaciones entre los cambios de conciencia y de percepción —que son los objetivos de la meditación— y las variables de Occidente que se prestan fácilmente a mediciones empíricas. El sueño de tender un puente entre las prácticas orientales y la investigación occidental sigue siendo en gran medida un sueño, pero también sigue mereciendo la pena intentar realizarlo.

Notas

1. Shapiro, D., *Meditation: Self-regulation strategy and altered states of consciousness*, Nueva York, Aldine, en prensa; Shapiro, D. y Giber, D., «Meditation Self-control strategy and altered states of consciousness», *Arch. Gen. Psychiat.*, n.º 35, 1978, pp. 294-302; Shapiro, D. y Walsh, R. (eds.), *The science of meditation: Research, theory, and experience*, Nueva York, Aldine, en prensa.
2. Shapiro, D. y Giber, D., *op. cit.*
3. Shapiro, D. y Walsh, R. (eds.), *op. cit.*; Glueck, B. C. y Stroebel, C. F., «Meditation in the treatment of psychiatric illness», en A. Sugarman y R. Tartat (ed.), *Expanding dimensions of consciousness*, Nueva York, Springer, 1978.
4. Shapiro, D., *Meditation: Self-regulation strategy and altered states of consciousness*, Nueva York, Aldine, en prensa; Shapiro, D. y Giber, D., *op. cit.*; Shapiro, D. y Walsh, R. (eds.), *op. cit.*
5. Kornfield, J., «Intensive insight meditation: A phenomenological study», *J. Humanistic Psychol.*, n.º 11, 1979, pp. 41-58; Lesh, T. V., «Zen meditation and the development of empathy in counselors», *J. Humanistic Psychol.*, n.º 10, 1970, pp. 39-74; Leung, R., «Comparative effects of training in internal and external concentration of counseling behaviors», *J. Couns. Psychol.*, n.º 20, 1973, pp. 227-234; Walsh, R., «Initial meditative experiences: I», *Transpers. Psychol.*, n.º 9, 1977, 151-192; Shapiro, D. y Walsh, R. (eds.), *op. cit.*
6. Goldstein, J., *The experience of insight*, Santa Cruz, California, Unity Press, 1976.
7. Walsh, R. y Roche, L., «Precipitation of acute psychotic episodes by intensive meditation in individuals with a history of schizophrenia», *Amer. J. Psychiat.*, n.º 136, 1979, pp. 1085-1086.
8. Kornfield, J., *op. cit.*; Lesh, T. V., *op. cit.*; Leung, R., *op. cit.*
9. Shapiro, D., *op. cit.* en nota 1; Shapiro, D. y Walsh, R. (eds.), *op. cit.*
10. Wallace, R. K., «Physiological effects of transcendental meditation», *Science*, n.º 167, 1970, pp. 3926; Wallace, R. K., Benson, H., Wilson, A. F. y Garret, M. D., «Decreased Blood lactate during transcendental meditation», *Federation Proceedings*, n.º 30, 1971, p. 376 (resumen).
11. Fenwick, P. B. C., Donaldson, S., Gillis, L., Bushman, J., Fenton, G. W., Perry, I., Tilsley, C. y Serafinowicz, H., «Metabolic and EEG changes during transcendental meditation: An explanation», *Biological Psychology*, n.º 5, 1977, pp. 101-118.
12. Jevning, R. y O'Halloran, J., «Metabolic effects of meditation», en D. Shapiro y R. Walsh (eds.), *The science of meditation: Research, theory, and practice*, Nueva York, Aldine, en prensa.
13. Corby, J., Roth, W., Zarccone, V. y Kopell, B., «Psychophysiological correlates of the practice of tantric yoga meditation», *Arch. Gen. Psychiat.*, n.º 35, 1978, pp. 571-577; Kasamatsu, A. y Hirai, T., «An electroencephalographic study of the Zen Meditation (Zazen)», *Folia Psychiatrica et Neurologica Japonica*, n.º 20, 1966, pp. 315-336; Glueck, B. C. y Stroebel, C. F., *op. cit.*; Wallace, R. K., «Physiological effects of transcendental meditation», *Science*, n.º 167, 1970, pp. 1751-1754.
14. Glueck, B. C. y Stroebel, C. F., *op. cit.*
15. Pagano, R. y Frumkin, L., «The effect of transcendental meditation on right

## Meditación: estado de la cuestión

hemispheric functioning», en D. Shapiro & R. Walsh (eds.), *The art and science of meditation*, Nueva York, Aldine, en prensa.

16. Bennet, J. E. y Trinder, J., «Hemispheric laterality and cognitive style associated with transcendental meditation», *Psychophysiology*, n.º 14, 1977, pp. 293-296.

17. Goldstein, J., *op. cit.*

18. Anand, B. K., Chinn, G. S. y Singh, B., «Some aspects of electroencephalographic studies in Yogis», *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, n.º 13, 1961, pp. 452-456.

19. Goleman, D. J. y Schwartz, G. E., «Meditation as an intervention in stress reactivity», *J. Cons. Clin. Psychol.*, n.º 44, 1976, pp. 456-466.

20. Smith, J. «Personality correlates of continuation and outcome in meditation and quiet sitting controls», *J. Consult. Clin. Psychol.*, n.º 46, 1978, pp. 272-279; Shapiro, D., *op. cit.*; Shapiro, D. y Walsh, R. (eds.), *op. cit.*

21. Walsh, R. y Roche, L., *op. cit.*, en nota 7.

22. Glueck, B. C. y Stroebel, C. F., *op. cit.*; Lesh, T. V., *op. cit.*

23. Walsh, R., «Meditation: Theory, therapy, and research», en R. Lorsch (ed.), *Innovative Psychotherapies*, Nueva York, Wiley Interscience, en prensa.

## **5 PSICOTERAPIA TRANSPERSONAL**

*Si nuestra ciencia de la salud mental ha de llegar a ser más efectiva, los psicoterapeutas tendrán que equilibrar su conocimiento de las técnicas y conceptos psicológicos con una disposición contemplativa.*

MEDARD BOSS<sup>1</sup>

La psicoterapia transpersonal, tal como la definen los psicoterapeutas cuya práctica clínica incluye este tipo de trabajo, es el aspecto de la terapia que trasciende los objetivos del ego y conecta lo psicológico con la práctica espiritual. Tradicionalmente, la terapia occidental se ha preocupado sobre todo por la psicodinámica, la modificación del comportamiento y el crecimiento personal. Se ha considerado que una personalidad bien adaptada es sana y se ha ignorado mayormente todo aspecto del ser que trascienda la personalidad. Durante las últimas décadas han aparecido numerosas psicologías del yo cuya meta es ayudar a los individuos a que se adapten a la sociedad y alcancen sus objetivos personales en la vida. Además, las orientaciones existencialistas y humanísticas han asignado un lugar central a la búsqueda de significado y a la indagación de la identidad individual. El mundo interior de la psique ha sido explorado en profundidad por la psicología analítica de Carl Jung y otros. Sin embargo, sólo en la década de 1970 han empezado a interesarse los terapeutas occidentales por la investigación personal de la meditación y de otras técnicas orientadas a la alteración de la conciencia, y a incorporar las técnicas orientales a la práctica de la terapia.

En tanto que el ámbito de lo transpersonal era previamente dominio exclusivo del guru o maestro espiritual, a los psicoterapeutas que trabajan con el tipo de problemas humanos que ponen

en juego los valores, el significado y el propósito se les ha hecho cada vez más evidente que cuando el crecimiento psicológico trasciende la personalidad, plantea invariablemente cuestiones de naturaleza espiritual. Con frecuencia se considera que la psicoterapia orientada a la resolución de conflictos psicodinámicos y al crecimiento personal es una buena preparación para las disciplinas espirituales que se ocupan exclusivamente de los dominios transpersonales del ser. La terapia transpersonal, sin embargo, es un intento de facilitar el crecimiento de los clientes no sólo con vistas a lograr el fortalecimiento del yo y la identidad existencial, sino también, yendo más allá de la identidad del ego, a pasar a los territorios de la realización transpersonal y de la trascendencia.

El dominio de la psicoterapia transpersonal se extiende, pues, más allá de los objetivos y las formas de adaptación que son tradicionales del ego. Aunque se dirige a las necesidades y aspiraciones básicas de este, como pueden ser la necesidad de autoestima y de consolidar relaciones interpersonales satisfactorias, no se detiene en esto; considera también los motivos, experiencias y potencialidades accesibles a los individuos que ya han alcanzado en su vida un nivel de desenvolvimiento práctico satisfactorio.

En su investigación de esas personas relativamente sanas, Abraham Maslow encontró una amplia variedad de lo que él llamaba «metamotivos», por ejemplo los impulsos hacia la verdad, la estética, la autorrealización, etc. El prefijo *meta*, tal como se usa aquí significa algo superior o trascendente e indica que estos motivos están más allá de las necesidades de supervivencia básicas y se extienden a las vivencias de identidad y a modos del ser que no están limitados por las fronteras habituales del ego. Cuando se manifiestan, tales motivos y experiencias son análogos a los que se describen y buscan en las grandes disciplinas religiosas y espirituales, que ahora empiezan a ser comprensibles en términos psicológicos. Maslow describió de la siguiente manera la correspondencia de los metamotivos con la experiencia transpersonal:



Los metamotivos ya no son, por consiguiente, *sólo* intrapsíquicos y organísmicos. Son igualmente internos y externos. [...] Ello significa que la distinción entre el propio ser y lo que no lo es se ha deshecho (o ha sido trascendida). Ahora hay menos diferenciación entre el mundo y la persona. [...] Esta se convierte en un ser ampliado. [...] Identificar lo que hay de más elevado en el propio ser con los valores supremos del mundo de afuera significa, hasta cierto punto por lo menos, una fusión con lo que no es el propio ser.<sup>2</sup>

Se puede decir, entonces, que la psicoterapia transpersonal abarca una gama de la experiencia humana más vasta que la que constituía en el pasado la preocupación predominante de la psicoterapia en Occidente. Las experiencias o vivencias transpersonales, entendiendo como tales las que extienden la percepción más allá de los límites del ego, forman parte integral del proceso terapéutico. El trabajo pionero realizado por Stanislav Grof sobre la terapia con sustancias psicodélicas durante la década de los sesenta y principios de los setenta fue uno de los primeros indicios de que las experiencias transpersonales se presentaban a la vez como significativas y como terapéuticas, y de que potencialmente estaban al alcance de todos.<sup>3</sup> Además, un número cada vez mayor de personas tenían experiencias transpersonales fuera de todo marco terapéutico, como resultado del difundido empleo de las sustancias psicodélicas o de la práctica de disciplinas como el yoga o la meditación. Los que encontraban perturbadoras tales experiencias sentían, con frecuencia, que la intervención psicoterapéutica era inapropiada o que iba en detrimento de las experiencias mismas cuando no tenía en cuenta el valor potencial de estas.<sup>4</sup>

Se hizo así cada vez más obvia la necesidad de contar con terapeutas que tuvieran un conocimiento personal de estos campos; y los profesionales que comenzaron a investigar estas disciplinas encontraron en ellas instrumentos útiles para trabajar no sólo con sus clientes, sino consigo mismos. Algunos terapeutas empezaron a incorporar a su práctica regular algunas técnicas meditativas para la relajación y la concentración. Otros fueron más lejos y empezaron a sugerir la práctica de otras disciplinas, como el yoga, además de la terapia. La apreciación cada vez mayor de la impor-

tancia de tratar el cuerpo, las emociones, la mente y el espíritu como un todo coincidió con la aparición de la medicina holista, que a su vez insistía en tratar a la persona entera en vez de centrarse en síntomas específicos.

Aunque la palabra *psicoterapia* significó originariamente la atención o el cuidado del aliento o el espíritu (alma), ha llegado a estar asociada a la práctica médica.<sup>5</sup> La psicoterapia transpersonal no excluye lo que tradicionalmente se considera «mejorar», pero además incluye una amplia variedad de técnicas para trabajar con el cuerpo, las emociones, la mente y el espíritu, tomadas tanto de la psicología oriental como de la occidental. Así pues, un terapeuta transpersonal, al mismo tiempo que trabaja con los sueños y la fantasía puede sugerir que en el curso del tratamiento se tengan en consideración la dieta y el ejercicio físico. Aunque no es probable que haya profesionales expertos en todos los campos, la apreciación del valor del trabajo con el cuerpo, de la meditación y de la atención consciente en la práctica diaria da como frecuente resultado recomendaciones que pueden ser consideradas como adiciones a la psicoterapia, siendo en realidad parte integral de la búsqueda de la salud y el bienestar. Un terapeuta transpersonal puede ser ecléctico en el empleo de diversas técnicas en la terapia, pero el matiz transpersonal de la orientación depende del contexto en que se emplean dichas técnicas. Un contexto transpersonal está condicionado por los valores, creencias, actitudes y puntos de vista sobre la naturaleza humana que adopta el terapeuta como elementos para la práctica de la psicoterapia. De un terapeuta transpersonal se puede esperar, pues, que examine las creencias que determinan la naturaleza de su trabajo.

Un contexto transpersonal ofrece una visión ampliada de la capacidad humana para el bienestar. Walsh y Vaughan presentan, en su artículo «Comparación entre psicoterapias» un enfoque basado en tal visión. Al describir algunas de las principales dimensiones de la psicoterapia transpersonal y compararlas con otras escuelas importantes, los autores sitúan a la terapia transpersonal en una perspectiva basada en su relación con los intentos previos de abordar las cuestiones perennes del bienestar psicológico. El ar-

título no es concluyente, pues reconoce que queda mucho por aprender en este campo, pero ofrece un modelo operativo útil para la práctica. Aunque la teoría transpersonal se encuentra en su infancia, este trabajo puede ser útil como punto de partida para el lector interesado en comprender la relación de la psicoterapia transpersonal con otras técnicas.

En «La posición transpersonal», James Fadiman se ocupa de las tradiciones espirituales, en particular del sufismo, y de lo que pueden enseñarnos sobre la salud mental, especialmente en lo que se refiere al tratamiento de la persona entera, en vez de limitarse al ego o a la personalidad. Al usar el término «posición», Fadiman subraya el hecho de que se trata de una postura, contexto o marco de referencia particular dentro del cual se pueden emplear diversos métodos. Su enfoque echa los cimientos para una mayor integración de las perspectivas oriental y occidental en lo que al estudio de la conciencia se refiere.

En «Psicoterapia transpersonal: contexto, contenido y proceso», Frances Vaughan aclara la diferencia entre contexto transpersonal (creado por los valores y las actitudes del terapeuta) y contenido transpersonal (aquello sobre lo cual el cliente trabaja en la terapia), examinando el proceso de traslado del trabajo personal al transpersonal. El artículo ayuda a los lectores a establecer claramente estas distinciones y a determinar si este enfoque sería apropiado para su propio trabajo.

En «Niveles ónticos del crecimiento terapéutico», James Bugental señala que alcanzar cierto grado de soberanía personal significa reconocer tanto los enormes problemas a que se enfrentan los seres humanos como los pasmosos éxitos obtenidos. «Mientras hombres y mujeres no acepten su propia naturaleza y se den cuenta cabal de que son autores y no víctimas de su destino —escribe—, todos sus esfuerzos están condenados al fracaso.»<sup>6</sup> Bugental insiste en el carácter central que asume el proceso en la terapia y llama la atención sobre la importancia de la relación entre terapeuta y cliente. Los pasajes elegidos para este capítulo reflejan la claridad y profundidad de su visión de la naturaleza de este proceso y ofrecen un análisis sucinto y com-

previsible de los problemas que adquieren especial importancia en la terapia transpersonal.

En el intento de abarcar con mayor amplitud la experiencia humana, la psicoterapia transpersonal añade, a los conceptos psicológicos tradicionales de salud, los aspectos asociados a los niveles transpersonales del ser. Cada uno de los artículos aquí incluidos plantea una perspectiva propia; cada uno da al lector un marco de referencia diferente para la consideración de las opciones disponibles para acercarse a la transformación personal. La combinación de teorías que ofrecen Walsh y Vaughan, el proceso tal como lo presenta Bugental y el método según la descripción de Fadiman permiten al lector tener una visión de diferentes opiniones en el campo, en rápida expansión, de la psicología transpersonal aplicada.

## Notas

1. Boss, M., *A psychiatrist discovers India*, Londres, Oswald Wolff, 1965.
2. Maslow, A. H., *La personalidad creadora*, Ed. Kairós, Barcelona, 1983.
3. Grof, S., «Dominios del inconsciente humano», en este volumen.
4. Grof, S., *ibid.*
5. Bugental, J., *Psychotherapy and process: The fundamentals of an existential-humanistic approach*, Reading, Massachussets, Addison-Wesley, 1978, p. 7.
6. *Ibid.*, p. 131.

# COMPARACIÓN ENTRE PSICOTERAPIAS

Roger N. Walsh, Frances Vaughan

## Un modelo de psicoterapia

Antes de empezar a estudiar los principios de la psicoterapia transpersonal quizá valga la pena considerar la importancia de la perspectiva transpersonal para el trabajo terapéutico. Al reconocer un espectro más amplio y un mayor potencial de bienestar psicológico y de trascendencia de lo que admiten los enfoques tradicionales, la perspectiva transpersonal ofrece a los individuos que están en condiciones de hacerlo la oportunidad de trabajar en un contexto ampliado. Como reconoce la importancia de las experiencias o vivencias transpersonales/trascendentales, puede tratarlas de la manera adecuada como valiosas oportunidades de crecimiento. Los individuos y los sistemas que no reconocen la posibilidad de la percepción transpersonal tienden a interpretar tales experiencias desde un punto de vista inadecuado y «patologizante». Ello puede conducir fácilmente, en el caso de individuos sanos que comienzan a penetrar en el ámbito transpersonal, a interpretaciones que consideran estas manifestaciones como patológicas y tienden a suprimirlas, con el daño consiguiente.

Los objetivos de la terapia transpersonal incluyen tanto las metas tradicionales como el alivio de síntomas y la modificación del comportamiento, como, cuando ello es adecuado, la posibilidad de realizar un trabajo óptimo en el nivel transpersonal. A esto

último puede añadirse el ofrecimiento de un marco conceptual adecuado para el manejo de las experiencias transpersonales, así como de información sobre el potencial psicológico y sobre la importancia que tiene asumir la responsabilidad no solamente del propio comportamiento, sino también de la propia experiencia. Además de la elaboración de los procesos psicodinámicos, el terapeuta intenta ayudar al cliente en el proceso de desidentificación y de trascendencia de los problemas psicodinámicos. Así, el terapeuta puede explicar al cliente la posibilidad de valerse de toda la experiencia vital como parte del aprendizaje (karma yoga), informarle de las potencialidades de los estados alterados y de las limitaciones y peligros de aferrarse a modelos y expectativas fijos. El terapeuta puede proponerse también hacer del encuentro terapéutico un karma yoga que lleve a su nivel óptimo el crecimiento de ambos participantes en un proceso de facilitación recíproca. A su vez, estos objetivos facilitan el de capacitar al cliente para que obtenga la percepción de la tiranía del condicionamiento.

Las técnicas terapéuticas transpersonales incluyen, para trabajar con la conciencia, tanto las técnicas orientales como las occidentales. A las técnicas más convencionales se pueden agregar diversas formas de meditación y yoga. El principal objeto de estos elementos no es tanto el cambio de la experiencia *per se* como la alteración de la relación del individuo con su experiencia, incrementando una percepción atenta unida a cierta disposición a dejar que la experiencia sea como es.

Dos rasgos de la relación psicoterapéutica que merecen especial mención son la medida en que el terapeuta se constituye en modelo y el karma yoga. Últimamente se ha reconocido claramente la importancia del primero de estos factores en la bibliografía sobre modificación del comportamiento, y lo que se dice sobre su poder hace pensar en la posibilidad de que otras terapias lo hayan subestimado.<sup>1</sup> Como quizá servir de modelo sea un procedimiento terapéutico universal, aunque usado a veces sin total conciencia, lo que lo distingue es, más que el proceso mismo, el modelo del terapeuta. Para la orientación transpersonal esto se vincula estrechamente al concepto de karma yoga,

que es el yoga del servicio y de la colaboración con otros mediante las obras.

Los modelos psicoanalíticos de la psicoterapia presentaban como terapeutas ideales a los que reducían al mínimo el compromiso afectivo, se ofrecían como pantallas en blanco para la proyección y dejaban de lado sus sentimientos, reacciones y desarrollo personal en beneficio del cliente. El modelo existencial humanístico, por otra parte, destacaba la importancia de que los terapeutas participaran con su total humanidad en la relación terapéutica, abriéndose plenamente a la experiencia del cliente y a sus propias reacciones.<sup>2</sup>

A esta participación, la orientación transpersonal ha añadido la idea de que es posible que el (o la) terapeuta beneficie más tanto al cliente como a sí mismo si usa la relación para llevar su propio crecimiento transpersonal a una dimensión óptima, sirviendo con plena conciencia al cliente. Esto puede asumir muchas formas, y visto desde el exterior puede ser indistinguible de otras técnicas terapéuticas, pero se realiza siempre en el contexto de llegar a la dimensión óptima del crecimiento por medio del servicio. De hecho, el trabajo con la propia conciencia se convierte en principal responsabilidad. Se considera que el crecimiento de uno de los participantes en la relación terapéutica facilita el del otro, y al mantener la relación en el contexto del servicio y del karma yoga, el terapeuta intenta ofrecer al cliente, a la vez, un ambiente óptimo y un modelo óptimo. Allí donde el terapeuta está sirviendo conscientemente al cliente, no se acuerda un estatus jerárquico al hecho de ser terapeuta. Se considera más bien que la situación es tal que tanto el terapeuta como el cliente trabajan sobre sí mismos, cada uno de la manera más adecuada para su propia evolución. La actitud de apertura del terapeuta y su disposición a usar el proceso terapéutico para llevar al máximo su propio crecimiento y su compromiso de servir se considera como el mejor de los modelos que se puede ofrecer al cliente.

Son varios los medios por los cuales el terapeuta transforma el proceso en un karma yoga. Lo primero, y quizá lo más importante, es simplemente la intención de hacerlo. Junto con ella se da la

intención de mantenerse en todo momento tan alerta y meditativamente atento como sea posible.

En algunas técnicas tradicionales se presenta al terapeuta como lo que se llama un «modelo competente», que domina plenamente lo que intenta enseñar. Sin embargo, el terapeuta transpersonal —sea hombre o mujer— puede compartir —cuando ello es apropiado— sus propias cuestiones sin resolver e intentar ser todo lo transparente que sea posible. Con ello, el terapeuta karma-yóguico combina el modelo «competente» con la variedad llamada «de aprendizaje»; y lo interesante es que estudios sobre diversos tipos de modelos han demostrado que con frecuencia el modelo de aprendizaje es más eficaz que el modelo de competencia.<sup>3</sup>

El hecho de servir de modelo incrementa en alto grado la reciprocidad entre terapeuta y cliente, porque ambos comparten una intención terapéutica orientada hacia el crecimiento, están jerárquicamente menos distanciados y funcionan recíprocamente como maestros. De hecho, el terapeuta puede favorecer este proceso si asume la responsabilidad de interactuar con total apertura y sinceridad con los clientes que están trabajando en este nivel, pidiendo al cliente que acepte y facilite la retroalimentación recíproca en ambos sentidos cada vez que se dé un fallo o un bloqueo comunicativo. Valerse de una técnica tal exige del terapeuta una decidida disposición a oír la verdad sobre sí mismo, y esto es lo que puede constituir para el cliente un modelo óptimo.

La psicoterapia transpersonal puede distinguirse de otros enfoques en varias dimensiones que luego estudiaremos. Sin embargo, se ha de señalar que tales comparaciones no dejan de ofrecer riesgos. Todas las terapias tienen en común territorios considerables y cualquier comparación se arriesga a magnificar y solidificar las diferencias sin tener debidamente en cuenta las superposiciones. Además es frecuente que haya importantes discrepancias entre la descripción idealista de una forma de terapia y su práctica.<sup>4</sup> Por otra parte, cabe que terapeutas de diferente orientación teórica perciban la misma interacción terapéutica de manera selectiva y diferente; y en definitiva, por objetivos que intenten



ser los autores, los prejuicios son difíciles de erradicar. A lo largo del análisis que a continuación ofrecemos es menester tener en cuenta todas estas salvedades.

La postura transpersonal puede incluir los objetivos tradicionales al tiempo que incorpora otros, derivados del modelo transpersonal de la conciencia que antes presentamos, que incluyen una percepción o conciencia crecientes y que pueden incluir vivencias de estados alterados, con el objetivo final de alcanzar un estado verdaderamente «superior». Se puede, por ejemplo, trabajar la percepción y la concentración —como en la meditación— haciendo que el individuo aprenda más a observar el contenido mental que a intentar cambiarlo. El aforismo adecuado podría ser «obsérvalo todo sin hacer nada». Tal como observó Perls, «la percepción *per se* —en y por sí misma— puede ser curativa».<sup>5</sup> Además de observar el contenido mental, el individuo intenta también desidentificarse de él; un proceso que explora una cuestión más fundamental, que no sólo plantea *quién soy*, sino también *qué soy*.

Por ejemplo, a un cliente que se presentara a un terapeuta tradicional quejándose de que se siente inadecuado, incapaz, inferior, etc., se le consideraría como persona que tiene baja autoestima, un yo débil o autoatribuciones negativas, según cuál fuera la disciplina particular del terapeuta. Si trabajara con un enfoque psicodinámico, es posible que intentara determinar el origen de estas ideas; mientras que con una técnica conductista intentaría modificarlas directamente mediante el cambio ambiental, el reforzamiento diferencial o tácticas cognoscitivas.<sup>6</sup> Sea cual fuere la técnica, de hecho el objetivo sería modificar lo que el cliente cree y la vivencia que tiene *del tipo de persona que es*. Un terapeuta transpersonal, por otra parte, podría usar estas técnicas, pero reconocería también que el problema representa un ejemplo de identificación con ideas y emociones negativas. Además, este problema sería considerado como un solo ejemplo de los muchos tipos de identificación en que el cliente se encuentra inconscientemente enredado. El rasgo distintivo de esta identificación en particular sería, simplemente, que está causando un malestar de

## Más allá del Ego

dimensiones clínicas. Así pues, si el terapeuta transpersonal decidiera trabajar con una técnica meditativa, iniciaría un entrenamiento de la percepción cuya meta es la desidentificación de todo pensamiento, lo cual daría como resultado no solamente que el cliente tuviera una creencia diferente sobre *el tipo de persona que es*, sino que se alterase algo mucho más fundamental: la percepción de *lo que él o ella es*. La amplitud relativa con que se emplearan las técnicas tradicionales y no tradicionales variaría individualmente con cada cliente. Sin embargo, los objetivos de la meditación y de las técnicas transpersonales trascienden los de la psicoterapia occidental tradicional.

Por ejemplo, el modelo transpersonal sugiere que la identificación con el ego es ilusoria, «sólo un sueño». En Occidente, donde se toma por realidad esta ilusión, el terapeuta puede ayudar a evitar que el sueño se convierta en pesadilla, pero el objetivo de un acercamiento transpersonal a la conciencia es el despertar.

## Psicoterapia comparada

La versión ampliada de la psicoterapia que se propone ofrecer la perspectiva transpersonal intenta integrar los diversos enfoques y técnicas de Occidente con los orientales. En *The Spectrum of Consciousness*, Wilber ha distinguido tres niveles de conciencia principales, a saber: el ego, el nivel existencial y el de la Mente o pura conciencia no dualista.<sup>7</sup> El nivel del ego se refiere a los roles, a las imágenes de sí mismo y a los aspectos analíticos de nuestra mente con que habitualmente nos identificamos. Por otra parte, el nivel existencial concierne a nuestro sentido básico de la existencia, al significado de la vida, al enfrentamiento a la soledad y a la muerte y la experiencia central de ser-en-el-mundo. Juntos, estos dos niveles constituyen nuestra identidad en tanto que individuos separados y existentes de suyo, y son los niveles de que se ocupan la mayor parte de las terapias occidentales, suponiendo que, en virtud de su existencia misma, la gente está condenada a vivir su vida individualmente, aislada y alienada, separada inherente y

permanentemente del resto del universo. Son técnicas que se proponen el reforzamiento del ego.

Más allá del nivel del ego y del nivel existencial está el de la «Mente», en el cual el individuo, varón o mujer, se vivencia como conciencia pura, ya que ha abandonado toda identificación exclusiva y excluyente y al trascender la dicotomía yo/no yo ha alcanzado la sensación de unidad con el cosmos. Desde esta perspectiva se ven los otros niveles como ilusiones de identificación y se les concede menos importancia.<sup>8</sup> Este proceso de nueva evaluación del propio estado de conciencia a partir de un estado nuevo se llama subracionamiento.<sup>9</sup>

Cada técnica terapéutica puede hacer su aporte a la salud y al bienestar a su manera y en su propio nivel. Lo que es apropiado en un estadio o en una situación puede no serlo en otro. Las diferentes técnicas se dirigen, simplemente, a diferentes niveles y dimensiones de la conciencia y del crecimiento. Idealmente, el enfoque transpersonal reconoce las potencialidades de todos los niveles y hace el mejor uso posible de todas las contribuciones, tanto orientales como occidentales, para intervenir en el nivel adecuado.

Lo que sigue es un intento de comparar el punto de vista transpersonal con las principales tradiciones occidentales: psicoanálisis, psicología analítica, conductismo, psicología humanística y psicología existencial.

### *El psicoanálisis clásico*

El psicoanálisis supone que los seres humanos están incesantemente prisioneros de conflictos mentales que se pueden reducir sin resolverlos jamás del todo.<sup>10</sup> Por ende, el individuo debe estar constantemente en guardia contra estos conflictos y mantenerlos bajo control. Se considera que un yo fuerte —el factor mediador entre un ello irracional y un superyó excesivamente controlador— es el sello distintivo de la salud, definida negativamente como ausencia de patología. Esta posición contrasta notablemente con la perspectiva transaccional, en la que se considera al ego como un

### *Más allá del Ego*

producto ilusorio de la deformación perceptiva y de la identificación. No se rechaza la premisa de que un ego fuerte y sano pueda ser una ventaja para hacer frente a las exigencias de la vida, ni siquiera que pueda ser un requisito necesario para un trabajo más avanzado; pero el concepto transpersonal de la salud va más allá de la creencia de que el desarrollo del ego constituye el punto más alto de la salud mental. Así pues, si bien es posible que los conflictos del ego sean efectivamente imposibles de resolver, se pueden trascender por la vía de una expansión de la identidad que supera el ego para llegar a la percepción misma. Así como desde una perspectiva psicoanalítica se reconoce en el superyó una entidad intrapsíquica con la cual el individuo puede identificarse, pero no necesariamente lo hace, desde un punto de vista transpersonal se ve al ego de una manera similar. Un cambio tal de identidad tiene como efecto reducir en gran medida el poder de las exigencias del ego, que ahora pueden ser consideradas con mayor desapego. En última instancia, se puede considerar que desidentificarse del ego y reconocer la propia naturaleza son equivalentes a la liberación o al despertar.

### *La psicología analítica*

De todas las escuelas que han seguido trabajando a partir de la obra original de Freud y apartándose de ella, la psicología profunda de Carl Jung, llamada también psicología analítica, es la que más se ha ocupado de los niveles transpersonales de la experiencia.

La exploración en profundidad de la psique en la obra junguiana se extiende más allá de ambos niveles, el del ego y el existencial, para ocuparse de los arquetipos y del inconsciente colectivo. El propio Jung fue el primer psicoterapeuta occidental que afirmó la importancia de la vivencia transpersonal para la salud mental. Escribió que el impulso principal de su trabajo no estaba dedicado al tratamiento de la neurosis, sino a un acercamiento a las dimensiones numinosas de la experiencia: «[...] El

hecho es que el acercamiento a lo numinoso es la verdadera terapia y que cuando se llega a la vivencia numinosa, se ve uno liberado de la maldición de la patología». <sup>11</sup>

La psicología profunda reconoce que la psique lleva dentro de sí la capacidad de autocuración y de autorrealización, pero la obra junguiana no deja de centrarse principalmente en los contenidos de la conciencia, más que en la conciencia misma, como contexto de toda experiencia. Así, la conciencia se vivencia únicamente en relación con sus objetos; se sigue en un nivel dualista, sin abarcar la trascendencia potencial del dualismo sujeto-objeto. La psicología analítica valora la dimensión mítica de la experiencia, la imaginación onírica y la imaginación activa como poderosos agentes terapéuticos. Sin embargo, se detiene bruscamente ante la valoración de la percepción directa y sin imágenes que se alcanza con la práctica de algunas disciplinas meditativas.

### *El conductismo*

La característica definitoria del conductismo es su insistencia en la mensurabilidad y la verificación del comportamiento y el cambio de comportamiento. <sup>12</sup> A partir de un cuidadoso y metódico crecimiento de base empírica, ha concretado técnicas sumamente efectivas para el tratamiento de problemas de conducta bien delimitados. Es más, se ha de reconocer que la modificación del comportamiento es la única, entre literalmente centenares de formas de terapia, que ha demostrado claramente su eficacia. <sup>13</sup>

Sin embargo, es posible que su fuerza y su debilidad coincidan. La rígida exigencia de la medición del comportamiento *observable* ha tendido a excluir la consideración de la experiencia subjetiva, pasando por alto dimensiones tales como la conciencia y, hasta hace poco tiempo, incluso los pensamientos y sentimientos. El conductismo permanece, así pues, incapacitado para abarcar algunos de los aspectos más importantes de la condición humana, y poco tiene que decir en cuanto al nivel óptimo de salud y bienestar. Se ha limitado, en buena parte, al tratamiento de estados

patológicos con características de conducta manifiestas y claramente definidas.

Sin embargo, en el momento actual empieza a advertirse un cambio importante. Se investiga cada vez más el conocimiento y la mediación cognoscitiva de las manifestaciones de conducta, con el resultado de que se va perfilando el campo de la modificación cognoscitiva del comportamiento.<sup>14</sup> Se insiste cada vez más en el autocontrol y se ha propuesto la eficacia del sí mismo como un mediador importante en el cambio terapéutico.<sup>15</sup> Muchas técnicas transpersonales son fáciles de entender desde un marco de referencia de modificación del comportamiento. Por ejemplo, es obvio que diversas formas de meditación que tienden a valorizar los sentimientos de amor con el fin de usarlos para inhibir emociones negativas como el enojo, se basan en el mismo principio de inhibición recíproca que emplean los conductistas para reemplazar la ansiedad por la relajación. Buda dio instrucciones explícitas para el empleo de dichas técnicas, lo que hace pensar que algunos de los principios de estas disciplinas estaban ya registrados hace más de dos mil años.<sup>16</sup>

De modo similar, los transpersonalistas han reconocido la importancia de los modelos y los conductistas han reunido gran cantidad de datos de investigación al respecto. Hay, sin embargo, una gran diferencia en lo tocante a la sutileza del comportamiento y de las actitudes que se procura «modelar». El conductismo se ha ocupado principalmente de comportamientos relativamente bastos y fáciles de medir, mientras que a los transpersonalistas les han interesado más estados, actitudes, vivencias y formas de comportamiento más sutiles.

El campo de la psicoterapia transpersonal necesita del rigor conductista para la comprobación y validación empíricas de muchos de los supuestos y prácticas que emplea, y este es un dominio en el que queda aún mucho por hacer.

*La psicoterapia humanista*

A primera vista, las distinciones entre la psicoterapia humanista y la transpersonal son menos aparentes. Ambas tendencias son modelos orientados hacia el crecimiento, que se interesan tanto por la salud como por las manifestaciones patológicas, y ambos son holistas, es decir que intentan trabajar con la totalidad de la persona.

Sin embargo, los conceptos centrales de la salud difieren. Desde un punto de vista humanista, el individuo sano es autorrealizador y la terapia humanista se dirige en forma predominante a los niveles del ego y existencial. Se consideran básicas la evolución de la personalidad y la obtención de los objetivos del ego, mientras que desde un punto de vista transpersonal a estas metas se les concede menos importancia e incluso es posible que se las considere como obstáculos a la realización transpersonal. Aquí se pone en su perspectiva adecuada la capacidad humana para la autotranscendencia, más allá de la autorrealización.<sup>17</sup>

Es posible que a las psicologías humanistas no les interese la investigación de las experiencias o vivencias transpersonales, aunque en algunos casos no ha sido así. De los terapeutas transpersonales cabe esperar que tengan cierta experiencia de primera mano de tales estados, para poder trabajar eficazmente con quienes buscan orientación para manejarse con ellos. Cuando no tienen tal conocimiento de primera mano, es posible que, sin darse cuenta, los terapeutas invaliden la experiencia de sus clientes.<sup>18</sup>

*El existencialismo*

El enfoque existencial coincide con el transpersonal y con el humanista en la preocupación por la búsqueda del significado y del propósito, en la confrontación con la soledad y la muerte, la necesidad de opción y de responsabilidad y las exigencias de autenticidad.<sup>19</sup> Participa de la opinión de que con nuestras creencias creamos nuestra realidad. La libertad, por ejemplo, se vuel-

ve real cuando creemos en ella. Tenemos que saber que podemos tenerla antes de que podamos comenzar a ejercitarla. Lo mismo cabe decir del amor y de otros valores que, por elección nuestra, pueden volverse reales para nosotros. Si no creemos en la realidad del amor, es improbable que lo experimentemos. Al enfrentarnos a estas cuestiones podemos encararlas desde una perspectiva existencial, pero además podemos pasar detrás de la máscara de nuestra individualidad alienada y separada para vivenciar la unidad y la interconexión subyacentes en toda vida. La experiencia de la libertad, con todas sus paradojas, y la experiencia desnuda del ser-en-el-mundo que presentan los existencialistas, pueden abrir el camino hacia la transformación personal que conduce a la trascendencia. Sin embargo, es posible que el existencialista quede encerrado en su identidad aparte, definida por el ego, y que no llegue a dar el salto que, trascendiendo el conocimiento dualista, le lleve al conocimiento intuitivo directo y a la expansión de la conciencia que son características de la experiencia transpersonal.

En el existencialismo vemos un reflejo de la «primera noble verdad» del budismo, a saber, que toda vida está teñida de sufrimiento. Atrapado en una situación sin salida, el individuo se esfuerza continuamente por afrontar y reconciliar las manifiestas inevitabilidades de la vida. Sin embargo, el Buda fue más allá y señaló el modo de salir de este dilema en las tres verdades restantes, en las que señaló que:

- La causa de todo sufrimiento es el apego.
- El alivio del sufrimiento proviene del cese del apego.
- El cese del apego se obtiene siguiendo el óctuple sendero, una prescripción para la vida ética y el trabajo mental que apunta a alcanzar la iluminación plena.

Este sendero conduce directamente al ámbito transpersonal que trasciende tanto el nivel del ego como el existencial.



## Limitaciones de la psicoterapia transpersonal

Si los párrafos que anteceden son una descripción de la psicoterapia transpersonal, o por lo menos de lo que esta intenta llegar a ser, cabe preguntarse cuáles son, entonces, los factores que en la actualidad limitan su campo.

Para empezar, es obvio que sus fundamentos empíricos son inadecuados. Muchas de las inquietudes del terapeuta transpersonal exceden el interés, la competencia y el área de investigación de la mayoría de los estudiosos. De ahí que haya muchos supuestos que, aun siendo vivencialmente satisfactorios, no hayan sido experimentalmente puestos a prueba. Ha habido una tendencia, comprensible pero lamentable, a pensar que si a los experimentadores no les interesa este campo, es problema de ellos. Pero si lo transpersonal ha de ser verdaderamente una síntesis efectiva de la sabiduría oriental y la ciencia occidental, entonces es necesario que quienes practican y defienden esta orientación hagan todo lo posible para asegurarse de que su trabajo sea realmente objeto de un cuidadoso escrutinio científico. La historia de la psicoterapia está llena de supuestos basados en un partidismo estrecho y ciego y de pretensiones de superioridad que sólo se mantuvieron intactas mientras fueron examinadas.<sup>20</sup> Si bien son cada vez más numerosos los datos sobre la meditación, que en su mayoría comprueban su eficacia,<sup>21</sup> fuera de ella son pocos los territorios del ámbito transpersonal que han sido estudiados con atención.

Esto plantea la interesante cuestión de la aplicabilidad de los paradigmas científicos tradicionales de orientación mecanicista a la investigación de los fenómenos transpersonales.<sup>22</sup> La necesidad de técnicas nuevas que interfieran en menor medida, que sean más sensibles a los estados subjetivos y en las que el experimentador intervenga como observador-participante específicamente entrenado, ha sido reconocida con frecuencia, pero poco cumplimentada. Hasta la fecha no ha habido una integración amplia de lo transpersonal con las otras psicologías y terapias occidentales, pero es de esperar que el aumento de nuestros conocimientos pondrá remedio a esta situación.

Para cualquiera que haya explorado en profundidad los ámbitos de lo transpersonal resulta obvio que la comprensión intelectual exige un fundamento vivencial.<sup>23</sup> El conocimiento vivencial es evidentemente un factor limitador del entendimiento conceptual. De hecho, es necesario contar con múltiples reconocimientos vivenciales de este hecho antes de poder apreciar realmente su poder y sus aplicaciones. El no haberlo conseguido condujo a innumerables malentendidos, a restar importancia a lo transpersonal y a interpretarlo de manera superficial, cuando no a declararlo patológico. Incluso los profesionales intelectualmente más capaces en temas de salud mental, si no tienen este tipo de experiencia pueden cometer tales errores, como demostró el informe sobre misticismo y psiquiatría publicado por el Grupo para el Progreso de la Psiquiatría.<sup>24</sup> Es preciso que tanto los terapeutas como los investigadores se den cuenta de esto y emprendan su propio trabajo vivencial. Como los dominios de lo transpersonal y del potencial de crecimiento son tan amplios y exceden en mucho la capacidad de exploración de la mayoría de nosotros, puede decirse con cierta seguridad que los límites de nuestro crecimiento personal representan uno de los principales factores limitadores en este campo.

La psicoterapia transpersonal impone a quienes la practican ciertas exigencias rigurosas. Esto refleja, al parecer, un principio de sutilidad creciente. Se diría que, a medida que nos apartamos de la patología para trabajar con la salud positivamente definida, los fenómenos, vivencias y barreras se vuelven cada vez más sutiles, las exigencias que se plantean al terapeuta son más refinadas y las técnicas adecuadas más fluidas, más sensibles y menos susceptibles de interferir con los fenómenos.

Como somos a la vez herramientas y modelos de lo que tenemos que ofrecer, es imperativo que intentemos vivir y ser aquello que quisiéramos ofrecer a nuestros clientes. Dado que contamos con pocos elementos empíricos que nos sirvan de guía, en este sentido debemos confiar sobre todo en nosotros mismos y por ende, imponernos una exigencia de integridad, impecabilidad y sensibilidad. En ningún otro rincón del campo de la psicoterapia son

más importantes, tanto para el cliente como para el propio terapeuta, el trabajo que este haga sobre sí mismo y su propio crecimiento.

Pues lo que una persona tiene para ofrecer a otra es su propio ser, ni más ni menos.<sup>25</sup>

## Notas

1. Bandura, A., *Principles of behaviour modification*, Nueva York, Holt, Rinehart and Winston, 1969; del mismo autor, *Social learning theory*, Englewood Cliffs, N. J., Prentice-Hall, 1977.

2. Bugental, J. F. T., *The search of authenticity: An existential analytic approach to psychotherapy*, Nueva York, Holt, Rinehart and Winston, 1965; del mismo autor, *The search for existential identity: Patient-therapist dialogue in humanistic psychotherapy*, San Francisco, Jossey-Bass, 1976.

3. Bandura, A., obras citadas.

4. Luborsky, L., Singer, B. y Luborsky, L., «Comparative studies of psychotherapies», *Arch. Gen. Psychiat.*, n.º 32, 1975, pp. 995-1008.

5. Perls, F., *Gestalt therapy verbatim*, Lafayette, Calif., Real People Press, 1969, p. 16.

6. Thoresen, C. E. y Mahoney, M., *Behavioral self-control*, Nueva York, Holt, Rinehart y Winston, 1974; Rimm, D. C., y Masters, J. C., *Behavior therapy*, Nueva York, Academic Press, 1975.

7. Wilber, K., *The spectrum of consciousness*, Wheaton, Ill., Theosophical Publishing House, 1977.

8. *Ibid.*; Vaughan, F., «Transpersonal perspectives in psychotherapy», *J. Humanistic Psychol.*, n.º 17, 1977, pp. 69-81; Wilber, K., «El ojo de la ciencia y el de la psicología transpersonal», en este volumen; del mismo autor, *The Atman project*, Wheaton, Illinois, Theosophical Publishing House, 1980.

9. Deutsch, E., *Advaita vedanta: A philosophical reconstruction*, Honolulu, East West Centre Press, 1969.

10. Brenner, C., *An elementary textbook of psychoanalysis*, Nueva York, Anchor, 1974.

11. Jung, C. G., *Letters* (G. Adler, ed.), Princeton, N. J., Princeton University Press, 1973.

12. Bandura, A., «Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change», *Psychol. Rev.*, n.º 84, 1977, pp. 191-215; del mismo autor, *Principles of behavior modification*, Nueva York, Holt, Rinehart and Winston, 1969; Rimm, D. C. y Masters, J. C., *op. cit.*

13. Parloff, M., «Twenty-five years of research in psychotherapy», N. York, Albert Einstein College of Medicine, Dep. de psiquiatría, 17-X-1975; Karasu, T. B., «Psychotherapies: An overview», *Amer. J. Psychiat.*, n.º 134, 1977, pp. 851-863.

## Más allá del Ego

14. Mahoney, M., *Cognition and behavior modification*, Cambridge, Mass., Ballinger, 1974.
15. Bandura, A., *Social learning theory*, Englewood Cliffs, N. J., Prentice-Hall, 1977; Thoresen, C. E. y Mahoney, M., *op. cit.*
16. Buddhagosa, P. M. Tim (trad.), *The path of purity*, Sri Lanka, Pali Text Society, 1923.
17. Maslow, A. H., *La personalidad creadora*, Ed. Kairós, Barcelona, 1983; Roberts, T., «Beyond self-actualization», *ReVision*, n.º 1, 1978, pp.42-46.
18. Grof, S., «Dominios del inconsciente humano», en este volumen.
19. Bugental, J. F. T., *Psychotherapy and process*, Reading, Mass., Addison-Wesley, 1978; del mismo autor, obras citadas en nota 2.
20. Shapiro, D., y Giber, D., «Meditation: Self-control strategy and altered states of consciousness», *Arch. Gen. Psychiat.*, n.º 35, 1978, pp. 294-302; Luborsky, L., Singer, B. y Luborsky, L., *op. cit.*; Karasu, T. B., *op. cit.*
21. Shapiro, D. N. y Walsh, R. (eds.), *The science of meditation: Research, theory, and experience*, Chicago, Aldine Press, en prensa; Shapiro, D., *Meditation: Self-regulation strategy and altered states of consciousness*, Nueva York, Aldine, en prensa.
22. Shapiro, D., *ibid.*; Wilber, K., «El ojo de la ciencia y el de la psicología transpersonal», en este volumen.
23. Rajneesh, B. S., *The way of the white cloud*, Puna, India, Rajneesh Center, 1975; Ram Dass, *Grist for the mill*, Santa Cruz, Calif., Unity Press, 1977; Deikman, A. J., «Comments on the GAP report on mysticism», *J. Nerv. Men. Dis.*, n.º 165, 1977, 213-217.
24. Group for the Advancement of Psychiatry, *Mysticism: Spiritual quest or psychic disorder?*, Washington, D. C., Group for the Advancement of Psychiatry, 1976.
25. Ram Dass, «Love, serve, remember», grabación de la Hanuman Foundation, Box 61498, Santa Cruz, CA 95061, 1973..

# LA POSICIÓN TRANSPERSONAL

James Fadiman

En la orientación transpersonal que va emergiendo se plantearon una serie de ideas comunes a partir de una serie común de vivencias de estados de conciencia no habituales y de experiencias [...] no convencionales. [...] Los individuos que compartían tales experiencias [...] sintieron la necesidad urgente de encontrar algún corpus bibliográfico o de investigación que pudiera esclarecer, codificar, interpretar y resolver las cuestiones planteadas por sucesos que eran emocionalmente importantes y, sin embargo, muy poco familiares. [...] Las principales corrientes psicológicas (con excepción de William James y pocos más) resultaron estériles. [...] La búsqueda de textos que sirvieran para explicar estas experiencias se extendió a las formas más antiguas de psicología. [...] Cuando estos escritos fueron aceptados y leídos por personas formadas en la psicología occidental, se advirtió la existencia de diversas conexiones y empezaron a aparecer los cimientos para una confluencia de las antiguas ideas con las necesidades y los valores de Occidente.

## Las psicologías más antiguas

La conciencia occidental no es, en modo alguno, la conciencia en general, sino más bien un factor históricamente condicionado y geográficamente limitado, representativo sólo de una parte de la humanidad. (C. G. Jung.)

## *Más allá del Ego*

Los psicólogos transpersonales se han nutrido principalmente de la bibliografía psicológica acumulada fuera de los cauces de la corriente principal de la psicología norteamericana. Ejemplos de las ideas que en la actualidad influyen sobre los terapeutas transpersonales se hallan en el budismo, el sufismo y el yoga.

En la tradición yóguica se encuentra la repetida sugerencia de que quien trabaje para clarificar el contenido de su propia conciencia se encontrará con cambios en su manera de relacionarse con las cosas exteriores. Lo que se podría denominar progreso terapéutico se sigue de este punto de vista; esto es, el progreso terapéutico no se da a partir de la confrontación o la sustitución, sino del desgaste o de un desinterés creciente por los aspectos neuróticos de la propia vida. Se diría que los hábitos inadecuados y los deseos excesivos fueran desvaneciéndose a medida que la persona empieza a encontrarlos menos satisfactorios que las experiencias o vivencias de orden más transpersonal. Como lo expresó Ramakrishna (1965, p. 93): «¿Cuándo se extingue la atracción del placer de los sentidos? Cuando uno realiza la consumación de toda felicidad y todo placer en Dios, el indivisible y eterno océano de arrobamiento».

El cuerpo de teoría transpersonal existente es considerable en extensión y complejidad y la amplitud de las fuentes bibliográficas ha estimulado el desarrollo de la terapia transpersonal. La utilidad de una teoría no reside en su elegancia interna, sino en sus aplicaciones. En la práctica de cualquier forma de psicoterapia, la teoría subyacente desempeña un papel decisivo en la determinación del alcance inicial, los objetivos y los procesos que definen a esa terapia.

## Consideraciones prácticas

Déjate de hablar del satori y empieza por observarte y disciplinarte en tu cuerpo y en tu alma. [...] (Mumon, maestro zen.)

El problema de la mejoría o ganancia terapéutica es de importancia fundamental para la práctica de cualquier forma de terapia.

La mejoría, sin embargo, difiere de una terapia a otra y de uno a otro paciente. Tal vez la forma más sencilla de estudiar este aspecto sea echar un vistazo a algunos de los problemas decisivos con que se encuentran los terapeutas transpersonales.

*La personalidad, un subsistema del sí mismo*

Un supuesto básico de la psicología transpersonal es que en nosotros hay algo más que nuestra personalidad. La personalidad es la sensación que tenemos de una identidad aparte, diferente y peculiar. La personalidad no es, sin embargo, más que una faceta del sí mismo —de la identidad total— y es posible que ni siquiera sea una faceta central. La misma palabra «transpersonal» significa que traspasa o trasciende la personalidad. Estar totalmente identificado con la propia personalidad puede ser una prueba de la existencia de alguna forma de psicopatología. Uno de los objetivos terapéuticos es «alinearse» la personalidad en el marco de la totalidad del sí mismo para que funcione de manera adecuada. Estas ideas chocan frontalmente con la tesis comúnmente aceptada de que lo primero y principal en la vida es mejorar la personalidad.

En el contexto de la terapia transpersonal un objetivo es estimular y desarrollar las tendencias que permiten que un individuo se desidentifique de las restricciones de la personalidad y capte su identidad con la totalidad del sí mismo. (Véase Assagioli, 1965, y *Synthesis*, 1974, donde se encontrará un análisis completo del tema.)

*El drama personal*

Cuando tengo pacientes gravemente enfermos que son obsesivos —y la gente gravemente enferma es obsesiva por definición; les obsesiona la importancia de su drama interno y lo cosifican, lo cristalizan, lo estabilizan como si el drama no tuviera alternativas—, les pongo en contacto con un argumento real. (Minuchin, en Malcolm, 1978.)

Una manera alternativa de empezar a redefinir la importancia de la personalidad es describirla como un drama personal. [...] Los dramas personales son pautas de comportamiento predecibles, repetitivas y complejas, representadas con o sin la presencia o participación de otros. Es frecuente que no se reconozca su naturaleza repetitiva. [...] Por ejemplo, en un grupo de terapia una persona comienza:

—Sabéis, en este momento me siento como...

Con esa línea inicial, el grupo sabe que esa persona va a dar comienzo a uno de sus dramas personales. [...] «Ahora representaré “en realidad, mi madre amaba a mi hermana más que a mí”, seguido por un coro de “siento mi sexualidad como congelada dentro de mí”, para terminar con “a veces quisiera ser lesbiana, pero si lo fuera me mataría”.»

Los dramas personales son un lujo innecesario e interfieren con un funcionamiento pleno. Son parte de nuestro bagaje emocional y por lo común es beneficioso para una persona alcanzar cierto desapego respecto de sus propios dramas, así como aprender a desapegarse de los dramas personales de otros.

Una técnica terapéutica para el manejo de los dramas personales es hacer saber a la persona que el terapeuta está observando su drama personal sin por ello confundir al autor o autora con el actor o actriz. Con los niños esto puede asumir la siguiente forma: cuando se inicia una pataleta, el terapeuta acerca su silla y dice al niño que está muy impresionado por su exhibición y su violencia, pero que le gustaría volver a ver una pataleta con más llantos y sofocos, como la de la semana pasada. Así se reduce la decisión del niño a seguir adelante con la pataleta. Inicialmente, cuando se pone a una persona ante la posibilidad de que un comportamiento no sea más que un drama personal, uno puede encontrarse con una reacción de furia y excitación, que pasa rápidamente. Si el terapeuta estima auténticamente a la persona, será frecuente que el drama termine con la risa y el alivio propios de verse desmascarado.

¿Cómo y cuándo puede llegar una persona a un nivel de percepción desapegado que le permita descartar los viejos dramas y



pasar a actitudes más adecuadas? Una respuesta posible puede ser aprender a usar la «conciencia testigo»; el «testigo» es aquella parte de nosotros mismos que observa nuestras acciones sin elogiarlas ni reprobarlas. La experiencia de ser testigo y diversos métodos para el entrenamiento en esta técnica están descritos en algunos sistemas de meditación, en textos de Gurdjieff y sus discípulos, en la bibliografía sobre psicosisíntesis y en otros textos.

Estimular a la gente a que haga elecciones entre sus pautas de comportamiento puede ser una técnica realista. Esto se puede lograr valiéndose de una estrategia terapéutica que considera a la personalidad como una colección de dramas personales y que trata a cada faceta o cada drama como una representación semiautomática que, si la persona quiere, puede ser revisada o reemplazada por otra cosa. Esta estrategia no lleva al terapeuta a la empatía con el sufrimiento del cliente. En realidad, vistas las cosas desde esta perspectiva, parece que la identificación con el sufrimiento del cliente tiende a reforzar el sufrimiento. No identificarse con el sufrimiento puede ser el primer paso para que el cliente lo elimine de su repertorio.

### *El sí mismo, ¿uno o muchos?*

No es apropiado ver como separadas cosas que no se pueden distinguir. (Albert Einstein.)

Un problema de la teoría transpersonal que se refleja en diferentes modelos de terapia transpersonal es la cuestión de la unidad o diversidad aparente de la personalidad. La forma en que un terapeuta individual afronta este problema puede predefinir sus objetivos terapéuticos. Si uno cree que somos fundamentalmente una unidad y que toda separación termina por interferir con la percatación de una conciencia superior, entonces uno de los objetivos de la terapia es ayudar al cliente a darse cuenta de la naturaleza ilusoria de las identificaciones parciales o sub-identificaciones interiores al sí mismo. Esta idea es [...] una

posición clásica en el budismo y también está bien representada en el yoga.

Como la terapia transpersonal es, más que un sistema rígidamente definido y explícito, una posición, un lugar desde donde se trabaja, las terapias transpersonales difieren en su forma de considerar al sí mismo tanto si lo consideran uno como múltiple, pero son pocas las que limitan su pensamiento teórico o sus prácticas a los niveles materiales o sociales del sí mismo.

### *Nadie quiere cambiar*

Señor, hazme casto, pero todavía no. (San Agustín.)

La gente que llega a la terapia raras veces quiere cambiar. Quieren que les alivien del sufrimiento, la angustia, el dolor, el fracaso y la incertidumbre que pueblan su vida, pero no quieren cambiar su personalidad. En la medida en que se identifican con una neurosis, un tic facial, un funcionamiento sexual inadecuado, con su miedo a la muerte, su sensación de falta de sentido, sus fobias y cosas semejantes, no ven el «cambio» como intercambio, sino más bien como pérdida. La gente no renuncia, abandona o se separa de buen grado de ninguna parte de su identidad.

La posición transpersonal acepta la resistencia de la personalidad al cambio. No se puede perder ningún comportamiento; sólo se puede extinguir temporalmente, del mismo modo que no se puede arrancar de raíz ningún complejo que se remonte a la infancia, sino reducir sus efectos al mínimo. Se trata de hacer conscientes las situaciones traumáticas en vez de dejar que sigan siendo inconscientes, pero aun así ejercen sus efectos sobre los hábitos y las anticipaciones de acontecimientos futuros.

Un objetivo de la terapia transpersonal es dejar de demorarse en los aspectos de la personalidad que deberían ser desatendidos y permitir que la *personalidad entera* ejerza cada vez menos influencia sobre las actividades cotidianas del individuo. No es que una persona no quiera cambiar; es que la personalidad no quiere cam-

biar. En cuanto deja de sobrevalorar las necesidades y opiniones de la personalidad, el sí mismo global, más incluyente y más amplio, puede asumir una posición más dominante; y efectivamente, lo hace. La personalidad se reduce en poder y dominio pero se mantiene intacta con todas sus fuerzas y debilidades esenciales.

Un ejemplo de este objetivo es conseguir que los pacientes entiendan la diferencia entre deseo y ansia. El deseo es natural, normal, periódico e inevitable. Cuando uno está cansado, desea dormir; cuando se siente solo, desea compañía; cuando está inquieto, desea actividad. El ansia se da cuando no se puede satisfacer el objeto del deseo y se *persiste* en el desear. La terapia transpersonal puede enseñar a regular los deseos para no estar controlados por ellos. Esto no disminuye la intensidad de los deseos, sino que ayuda a la gente a descubrir su capacidad para determinar sus propias reacciones ante sus deseos. El sí mismo, tal como lo describen todas las teorías transpersonales, no desea; la personalidad es la única capaz de desear. Por ende, cualquier intervención terapéutica que disminuya la importancia central de la personalidad disminuirá a la vez los efectos compulsivos del deseo y los efectos debilitantes de las ansias no realizadas.

## Problemas futuros

Dentro de la psicología transpersonal están emergiendo otros problemas que afectarán a la práctica de la terapia; entre ellos se cuentan:

### *La interfaz mente-cuerpo*

Son cada vez más los datos provenientes de la investigación que indican que los síntomas mentales y físicos están interconectados de tal manera que no es realista seguir manteniendo la actual dicotomía entre la medicina mental y la física. Se han aclarado dos

### *Más allá del Ego*

supuestos subyacentes. El primero, que el cuerpo es un subsistema de la mente y que es sensato considerar todos los síntomas, desde el asma hasta el cáncer, como si el síntoma fuera parcialmente generado y mantenido por causas mentales y emocionales. A la inversa, se supone también que la mente es un subsistema del cuerpo, lo cual permite afrontar todos los síntomas mentales, desde los delirios hasta las fobias, como si fueran estados generados y mantenidos parcialmente por causas físicas (ambientales, de nutrición, constitucionales). La resolución de estas dos corrientes convergentes es claramente visible en la reorganización que está llevándose a cabo dentro de la medicina denominada «holista» o «integral». Para los terapeutas transpersonales, el problema está en decidir dónde situarse en el espectro, en qué lugar entre el «está todo en la mente» y el «está todo en el cuerpo». La idea de tratar solamente el cuerpo o solamente la mente se considera falta de realismo y carente de justificación empírica.

### *El objetivo de la terapia*

El estado final de la psicoterapia es la experiencia cotidiana de un estado conocido en las diferentes tradiciones como certidumbre, liberación, iluminación o gnosis. En psicología, el término que más aproximadamente describe este nivel de funcionamiento es «autorrealización».

Ha sido tradicional (tradicción quizá proveniente del monacato cristiano) suponer que las personas autorrealizadas o iluminadas son tranquilas, dulces, espirituales, materialmente pobres, asexuadas, aburridas y virtuosas, y que para el resto de nosotros ya su sola presencia es ligeramente incómoda. Pero no podemos describir las actividades de los clientes que han pasado por una terapia transpersonal en términos tan piadosos ni tan simplistas. Es tan probable encontrarlos en una feria mundial, dirigiendo una empresa corporativa, paladeando un plato de ostras o reparando un coche usado como haciendo cualquier otra cosa. El objetivo del sí mismo, desligado de las cargas y de las deficiencias de la personalidad,

parece ser disfrutar del mundo pero sin apegarse a él, servir al prójimo pero sin convertirse en una lapa.

### *Hacia una psicología de largo alcance*

Dentro del mundo transpersonal es axiomático reconocer nuestra necesidad de reintroducir, estudiar, practicar y asimilar los sistemas de psicología más antiguos y más ampliamente desarrollados. Históricamente, la psicología se ha ocupado de ayudar a los individuos a responder a las cuestiones básicas de su existencia:

¿Quién soy?

¿Por qué estoy aquí?

¿Adónde voy?

La psicología transpersonal combina los aportes de las psicologías individualistas de Occidente con los de las psicologías espiritualistas de Oriente y Medio Oriente. Comprender que nuestra propia formación ha sido limitada y que las ideas occidentales no son el centro del universo psicológico es, al principio, inquietante. Pero la sensación pasa cuando uno se da cuenta de que la asombrosa cantidad de trabajo ya realizado, para completarse cabalmente, espera la comprobación con el instrumental científico y experimental de la psicología occidental.

## Referencias

- Assagioli, Robert, *Psychosynthesis*, Nueva York, Hobbs, Dorman, 1965.  
Gurdjieff, George I., *All and everything, the first series: Beelzebub's tales to his grandson*, Nueva York, Dutton, 1950.  
James, Henry (ed.), *The letters of William James* (2 vols.), Boston, Little Brown, 1926.  
Jung, C. G., *Memories, dreams, reflections* (recopilado por Aniela Jaffe), Nueva York, Pantheon, 1963.

## *Más allá del Ego*

- Malcolm, Janet, «The one way mirror», *The New Yorker*, n.º 15, mayo 1978, pp. 39-114.
- Ramakrishna, *Sayings of Sri Ramakrishna*, Madrás (India), Sri Ramakrishna Math, 1965.
- Shafii, Mohammad, «Developmental stages in man in Sufism and psychoanalysis», 1974. Manuscrito inédito.
- Sirij-Ed-Din, Abu Bakr, *The book of certainty*, Nueva York, Samuel Weiser, 1970.
- Synthesis: The realization of the self*, Redwood City, Calif., Synthesis Press, 1974.

# PSICOTERAPIA TRANSPERSONAL: CONTEXTO, CONTENIDO Y PROCESO

Frances Vaughan

La psicoterapia transpersonal puede ser considerada como un intento abierto de facilitar el crecimiento humano y expandir la percepción más allá de los límites implícitos en la mayoría de los modelos de la salud mental tradicionales en Occidente. Sin embargo, en el proceso de ampliación del propio sentimiento de identidad para incluir las dimensiones transpersonales del ser, el terapeuta puede valerse tanto de técnicas terapéuticas tradicionales como de la meditación y de otros ejercicios de percepción derivados de las disciplinas orientales de la conciencia.

Dado que la psicoterapia transpersonal se ocupa de alcanzar niveles de salud psicológica que sobrepasen lo que comúnmente se acepta como normal, será útil definir algunos objetivos de la terapia. Uno de ellos es desarrollar la capacidad de asumir cada uno la responsabilidad de sí mismo en el mundo y en las propias relaciones. Se puede suponer también que la persona sana es capaz de experimentar o vivenciar toda una gama de emociones al tiempo que se mantiene relativamente desapegada del melodrama personal.<sup>1</sup> Otro objetivo es capacitar a cada persona para que satisfaga de manera adecuada sus necesidades físicas, emocionales, mentales y espirituales de acuerdo con las preferencias y predisposiciones individuales. En la psicoterapia transpersonal se

considera que los impulsos en pro del crecimiento espiritual son básicos para la plenitud de la condición humana.<sup>2</sup> Se supone que además de las necesidades básicas para la supervivencia —alimento, vivienda y relaciones— se han de satisfacer las necesidades superiores de autorrealización para poder hablar de un funcionamiento pleno en niveles de salud óptimos.

Desde un punto de vista transpersonal, se considera que todos los clientes tienen capacidad de autocuración. Dicho de otra manera, el terapeuta no cura la dolencia del paciente, sino que capacita al cliente para que este conecte con sus recursos interiores y deje trabajar al proceso natural de curación o de crecimiento. Se considera además que el organismo humano intente mejorarse y superarse en el proceso de autorrealización. Esto implica que tiene la potencialidad de realizar o actualizar las cualidades y capacidades que puedan estar latentes o subdesarrolladas en la persona que experimenta el conflicto o el estrés. Más allá de esto está la posibilidad de autotranscendencia o de realización transpersonal, en la cual se puede vivenciar como ilusorio al ego separado y aislado mientras que se vivencia como real la unidad subyacente de la existencia.

No es necesario que el terapeuta comparta los puntos de vista del cliente sobre la realidad para que los reconozca como subjetivamente válidos. Como cualquier punto de vista es necesariamente relativo y limitado, hay un fundamento subyacente del ser que sigue siendo indescriptible. El reconocimiento de la naturaleza subjetiva de las propias creencias y el hecho de someterlas a un examen más riguroso pueden permitir que el cliente se desprenda de las limitaciones y restricciones de la percepción que él mismo —o ella misma— se ha impuesto. Según se van descartando o trascendiendo las identificaciones parciales con puntos de vista limitados, se puede acelerar el proceso de curación de escisiones psicológicas imaginarias, reintegración de partes no reconocidas de la psique y solución de conflictos internos. Idealmente, una orientación psicoterapéutica transpersonal sirve de base a una integración equilibrada de los aspectos físicos, emocionales, mentales y espirituales del bienestar. Supuesta tal orientación, es útil



establecer una distinción entre el *contenido* o vivencia transpersonal que puede emerger en la psicoterapia y el *contexto* transpersonal dentro del cual esta se lleva a cabo. Como la psicoterapia transpersonal puede trabajar directamente sobre la conciencia con el fin de alterar el contexto dentro del cual se vivencia la vida, más que intentar cambiar el contenido de la vivencia, es esencial que se definan claramente estos términos en relación con la terapia.

## El contexto

En la terapia, el contexto transpersonal queda totalmente determinado por las creencias, valores e intenciones del terapeuta. Por ejemplo, si un terapeuta se propone comunicar actitudes que faciliten la confianza y él (o ella) está cómodo con sus propias experiencias transpersonales, es posible que el cliente adquiera la confianza necesaria para aventurarse en la exploración de estos campos. Lo que puede suceder en la terapia se encuentra inevitablemente limitado por los miedos y las creencias personales del terapeuta, así como por la disposición del cliente a explorar tales territorios. Por ende, con el fin de establecer condiciones favorables para la exploración transpersonal, el terapeuta debe estar dispuesto a afrontar cualquier obstáculo a la percepción de sí mismo que pueda surgir en el proceso. Cuando, por ejemplo, un terapeuta se identifica con un sentimiento expandido del ego como fuente de la experiencia, se favorece el potencial curativo en la relación terapéutica.

Un contexto transpersonal implica también que el terapeuta se da cuenta del papel central de la conciencia en la determinación del resultado de la terapia. En la terapia transpersonal, la conciencia misma es a la vez objeto e instrumento del cambio. De esta manera, el proceso no se ocupa de la solución de problemas *per se*, sino de la creación de condiciones en que se posibilite, según sea adecuado, la solución o la trascendencia de los problemas. En otras palabras, lo que principalmente concierne al terapeuta es

hacer que el cliente aprenda a afrontar los problemas y las situaciones a medida que se plantean, y no resolver una situación particular en la vida del cliente. Aquí viene al caso la metáfora del pescador que, en vez de limitarse a darle un pescado, enseña a pescar al hambriento; pues una técnica transpersonal capacita a la persona para conectar con sus propios recursos internos, en vez de ofrecerle maneras de ver, soluciones u objetivos predeterminados. El terapeuta parte aquí del supuesto de que, si se le da una oportunidad, la sabiduría interior del organismo aflorará como una fuerza integradora y curativa en la cual el cliente puede confiar. Aprender a reconocer esos impulsos internos hacia la integridad y la trascendencia y a confiar en ellos es parte del proceso; y se trata de una tarea que puede ser definida en términos populares como ponerse en contacto con el guru o guía interno, o con el propio ser superior. La dirección de la búsqueda en la terapia transpersonal, lo mismo que en todas las enseñanzas tendentes a la iluminación, sean psicológicas o religiosas, es hacia adentro.<sup>3</sup>

El reconocimiento en psicoterapia de la posición central de la conciencia implica que el estado de conciencia del terapeuta tiene un efecto profundo y de largo alcance sobre la relación terapéutica. Por ejemplo, la relación puede profundizarse por obra de la percepción del o de la terapeuta, de la unidad subyacente de todos los seres y del carácter esencial de su relación con el cliente. Como reconoce la naturaleza ilusoria de las percepciones limitadas de la realidad y las posibilidades infinitas de expansión de la visión interior, el terapeuta transpersonal bien puede considerar la terapia como un proceso de despertar. Ello implica la posibilidad de alcanzar tanto una expansión del estado de conciencia como una expansión del sentimiento de identidad, al mismo tiempo que una visión transformada del mundo; todo lo cual depende de la disposición del cliente a renunciar a las creencias e identificaciones restrictivas. Con frecuencia esta expansión puede resultar facilitada por la inversión de las pautas de comportamiento habituales; es decir que una persona en exceso autoafirmativa necesitará aprender a ser más flexible, mientras que una persona muy dócil

posiblemente necesite aprender a hacerse valer más. Tal vez el que cree que «tiene que hacerlo todo solo» tenga que aflojar el control y aprender a aceptar apoyo y ayuda, mientras que el que siempre está buscando apoyo fuera tendrá que aceptar la soledad y aprender a hacerse responsable por sí mismo.

En un contexto transpersonal el terapeuta se da cuenta de que, aun cuando ningún método determinado llevará necesariamente a un despertar transpersonal ni a una transformación personal, es mucho lo que se puede hacer para apartar los obstáculos que impiden una vivencia semejante. Es obvio que, si el terapeuta no cree que tal cambio sea posible, su propia incredulidad se convierte en un obstáculo. De modo similar, si cree que para un cambio así se necesitan años, es probable que resulte cierto. Sin embargo, de acuerdo con las enseñanzas místicas tanto orientales como occidentales, parece que la obtención de la iluminación o liberación puede darse en un instante. De aquí la recomendación de que el terapeuta revise sus creencias sobre lo que es posible para evitar que estas limitaciones interfieran con la potencialidad del despertar.

El terapeuta crea un contexto transpersonal para la psicoterapia al trabajar con creencias abiertas en lo que se refiere al proceso. Una de tales creencias es el supuesto de que todos los pensamientos, creencias y valores afectan directamente a este proceso, independientemente de que se expresen o no abiertamente. Es bien sabido que las personas que están en un análisis junguiano tienen sueños junguianos, mientras que los pacientes analíticos freudianos tienen sueños freudianos. Así, en la terapia transpersonal se da a la gente la oportunidad de vivenciar su propia capacidad para la trascendencia y el despertar. Como observó un psiquiatra después de haber empezado a trabajar personalmente con una práctica espiritual, por primera vez en veinte años sus clientes empezaron a hablar de sus intereses espirituales, por más que él no había mencionado los suyos.

El establecimiento de un contexto transpersonal puede, pues, facilitar la exploración de *contenidos* transpersonales, pero no necesita de ellos. El contenido de la terapia queda determinado

## *Más allá del Ego*

por el cliente, y consiste en los problemas, experiencias y preocupaciones, sean cuales fueren, que este traiga. El terapeuta puede trabajar con los sueños, con imaginación guiada, enfoque interior o cualquier técnica que le sirva para movilizar contenidos transpersonales; pero las técnicas no definen como transpersonal el contexto ni el contenido.

### El contenido

El contenido transpersonal incluye cualquier experiencia o vivencia en la cual un individuo trasciende las limitaciones de la identificación exclusiva con el ego o con la personalidad. El contenido transpersonal incluye también los ámbitos mítico, arquetípico y simbólico de la experiencia interior, que pueden hacerse accesibles a la percepción por mediación de la imaginación y de los sueños.

Aunque el valor terapéutico de la experiencia transpersonal ha sido explícitamente reconocido por Jung<sup>1</sup> y por otros psicoterapeutas occidentales, la meta de la terapia no es la obtención de la experiencia transpersonal *per se*. Esas experiencias, aunque no se valoren como fines en sí mismos, son aceptadas como sanas y potencialmente valiosas para la evolución humana. Son especialmente útiles para facilitar la desidentificación de los roles superficiales y las imágenes deformadas de sí mismo. Cuando en vez de reprimirlas se las afirma, valida e integra como aspectos significativos de la totalidad de uno mismo, las experiencias transpersonales tienden a suscitar cuestiones fundamentales referentes a la naturaleza de la realidad y a la autenticidad de la propia identidad. Por consiguiente, es posible que los sistemas de creencias se vean sometidos a un intenso examen y que sean descartados o revisados, según sea apropiado. Así, a una persona que acude a la terapia porque le preocupa una relación insatisfactoria, se le puede animar a que examine las creencias que limitan su percepción de las opiniones de cambio dentro de la estructura existente, además de explorar la posibilidad de crear formas nuevas que

permitan una autoexpresión y un crecimiento conjunto más plenos. El trabajo en profundidad con los clientes no se puede disociar, pues, de las cuestiones valorativas, aunque la psicología transpersonal no intente establecer la validez de ningún sistema de creencias en particular. En realidad, la disposición a cuestionar todas las creencias y supuestos referentes a nuestra naturaleza esencial es fundamental para la expansión de nuestro conocimiento de este campo.

El contenido de la terapia nunca es exclusivamente transpersonal, puesto que invariablemente refleja el espectro total de la experiencia vital del cliente. Cuando se la define por su contenido, la terapia puede dirigirse a los diferentes niveles de la conciencia, de acuerdo con los temas predominantes. Así, la terapia en el nivel del ego afronta los problemas de enfrentamiento con la vida y de obtención de lo que uno quiere en el mundo, mientras que la terapia en el nivel existencial se ocupa predominantemente de cuestiones de autenticidad, significado y propósito. En el nivel transpersonal, la terapia enfoca la posibilidad de trascendencia.

## El proceso

Desde un punto de vista transpersonal, el *proceso* de pasar de una etapa a otra, aunque evidentemente no es una progresión lineal en el tiempo, puede ser conceptualizado de la siguiente manera.<sup>5</sup>

La psicoterapia en el nivel del ego puede ser considerada como una etapa del desarrollo interesada por la *identificación*. En esta etapa es probable que al cliente le preocupe intensificar la fuerza del yo, elevar la autoestima y desprenderse de pautas negativas y autoinvalidantes. Bugental ha observado que la mayoría de las personas funcionan a partir de ideas de su propia identidad no examinadas. Él, por consiguiente, intenta hacer conscientes esas concepciones de sí mismo, y dice: «[...] muchas de mis intervenciones están destinadas a poner a prueba las imágenes existentes del sí mismo y a sugerir formas más amplias de percatarse de él».<sup>6</sup>

## *Más allá del Ego*

A medida que uno empieza a identificar y reconocer sentimientos, ideas y otras partes del sí mismo anteriormente rechazadas o proyectadas, puede asumir la responsabilidad de ser quien es y de las consecuencias de las opciones que ha hecho. Completar con éxito esta etapa supone una toma de conciencia de la libertad y un traslado de la situación de estar dirigido desde fuera a la auto-determinación.

Una segunda etapa del proceso del despertar transpersonal es la *desidentificación*. Como señaló Assagioli, «estamos dominados por todo aquello con lo cual nuestro sí mismo se identifica. Podemos dominar y controlar todo aquello de lo cual nos desidentificamos».<sup>7</sup> Wei Wu Wei dice: «En la medida en que estamos identificados con un objeto, eso es servidumbre».<sup>8</sup> El trabajo en esta etapa corresponde al nivel existencial, donde el individuo se enfrenta a cuestiones básicas del significado y propósito de la vida y empieza a desidentificarse de roles, posesiones, actividades y relaciones. En esta etapa es frecuente que se sienta como falto de significado el éxito entendido en función de los objetivos del ego o de la gratificación personal. Una confrontación con la realidad existencial de la soledad y de la muerte puede conducir a la desesperación o a la resignación. En esta etapa se vivencia el sí mismo como una entidad independiente que se enfrenta a un mundo vacío de significado. La resolución de este nivel en la trascendencia implica una especie de muerte del ego que significa una mayor desidentificación respecto de las definiciones de uno mismo, tanto externas como internas. Aun cuando reconozca que tiene cuerpo, sentimientos, ideas y puntos de vista, uno se da cuenta de que es nada, una no-cosa. Cuando uno empieza a desidentificarse del ego y a identificarse en cambio con el sí mismo transpersonal o con el observador desapegado de sus propios procesos psicológicos, se pone en movimiento el proceso de la liberación interior.

Cuando se reconoce que el sí mismo transpersonal es el contexto de toda experiencia o vivencia, se puede establecer una distinción entre la conciencia y los objetos o contenidos de la conciencia. Así, los pensamientos y emociones cambiantes pueden

ser observados como contenidos de la conciencia y toda experiencia o vivencia puede ser considerada como el contenido de la percatación transpersonal, pura e inalterable. Cuando esto sucede se alcanza la etapa de la *autotrascendencia*, en la cual todo melodrama personal pierde importancia. En este punto uno ya no se sigue vivenciando como totalmente aislado, sino como parte de algo más amplio, inherentemente conectado y relacionado con todo. El darse cuenta de que uno existe como una trama de relaciones recíprocamente condicionadas y de que está absolutamente conectado a la totalidad de lo que existe puede ser, como da a entender Leonard, el próximo paso de la evolución humana.<sup>9</sup> Al darse cuenta de esto, puede tener lugar una mutación importante en el sentimiento de identidad, una mutación que puede ser incomprendible para quien no tenga un entendimiento vivencial de esta fase.

Esta visión transpersonal del mundo encuentra apoyo tanto en la física moderna como en el misticismo oriental, que describe al universo como una dinámica e intrincada telaraña de relaciones que cambian continuamente.<sup>10</sup> A medida que uno va percatándose de la dimensión transpersonal del ser, los valores y el comportamiento tienden a cambiar. Los problemas que en el nivel del ego siguen siendo insolubles, ahora pueden ser trascendidos. Por ejemplo, un comportamiento inadecuado motivado por el miedo, independientemente de que se trate de miedo a la pérdida, al rechazo, al fracaso o a lo que fuere, cambia automáticamente cuando uno empieza a ver que tales miedos se fundan en la identificación ilusoria con el ego como entidad aparte y existente de suyo.

El miedo mismo puede ser considerado como un *contenido* u objeto de la conciencia. Sólo se presenta como insuperable cuando uno se identifica con él. Al reconocer el ego transpersonal como *contexto*, más que como contenido, cualquier contenido puede ser percibido como aceptable y útil en el proceso de evolución de la conciencia. De tal manera, un cliente o clienta que trabaje en el nivel transpersonal aprende en la terapia a ser testigo de su vivencia y de su estado anímico, a dejarlo así y a

aceptarlo como parte de un proceso en el cual él (o ella) participa de buen grado.

Al reflexionar sobre los cambios que observaba como resultado de su trabajo en terapia transpersonal, tras haber tenido considerable experiencia con terapias más tradicionales, una cliente escribe: «Ya no examino cada acción y sus motivos con el fin de justificarla y justificarme. Ya no estoy continuamente midiendo mi valor en función de logros ni de roles definidos. Ya no estoy frenéticamente empeñada en cambiar. [...] He empezado a tener la sensación de que mi vida (destino) es mi senda, y a reconocer las decisiones que he ido tomando por el camino. [...] Dos cambios importantes son un nivel de ansiedad mucho menor, ya que he alcanzado cierta capacidad para la calma interior y la pérdida de mi obsesión por la muerte y la falta de sentido, puesto que me he dado cuenta de que el nacimiento y la muerte son lo mismo». La enseñanza budista de que el asimiento y el apego son causa de dolor y de sufrimiento suele contribuir a esta visión interior. El apego a cualquier vivencia en particular, o el intento de cambiar una vivencia por otra —por ejemplo, la persecución frenética del placer para evitar el dolor— da como resultado invariable la continuación de la frustración y el desengaño.

Aun cuando una persona haya conseguido desidentificarse con éxito de los roles del ego derivados de su posición en el mundo y de los diversos estados mentales, es posible que siga todavía supeditada a identificaciones arquetípicas como pueden ser las de sanador, sabio, maestro, etc. En tanto que símbolos que señalan más allá de sí mismos, los arquetipos son los señaldadores finales de la percepción, directa y sin imágenes, de la conciencia transpersonal, y también las barreras últimas que nos separan de ella.<sup>11</sup> Pese a ello, la simbolización de la experiencia puede ser el vehículo para la liberación del sí mismo de las identificaciones que lo constriñen. Aunque una simbolización tal facilite esta liberación al incrementar la percepción de las potencialidades transpersonales de la psique, los símbolos mismos pueden convertirse en obstáculos si el ego se identifica erróneamente con ellos. Al escribir sobre su propio paso de la medicina



tradicional al trabajo transpersonal, Brugh Joy dice: «Inicialmente, los sueños, el Tarot y el *I Ching* le sirven a uno para percatarse mejor de sí mismo, pero como cualquier buen maestro, se retiran a medida que uno se adentra más profundamente en los estados de conocimiento directo». <sup>12</sup>

El resultado de una terapia transpersonal lograda se puede describir como un sentimiento de identidad ensanchado, en el cual se percibe al sí mismo como el contexto de la experiencia vital, que a su vez se convierte en contenido. Este cambio de identidad va frecuentemente asociado a un cambio en la motivación, que de la autovalorización pasa al servicio, lo que supone una menor catexia depositada en el logro de los objetivos específicos del ego y el predominio de una motivación tendente a la participación y al servicio en el mundo. Es probable que la persona muestre mayor aceptación de cualquier experiencia vital y que adquiera mayor tolerancia frente a la paradoja y la ambigüedad. La experiencia, tanto interior como externa, se vuelve armónica y congruente. Aunque no hay manera de medir el incremento de la compasión, la generosidad, la paz interior y la capacidad de amar y de relacionarse en el mundo, estas cualidades del ser tienden a manifestarse como resultado del trabajo transpersonal. Una vez que una persona se ha despertado a las dimensiones transpersonales de la experiencia, la vida misma se ve desde una perspectiva diferente. El contenido que se deriva de la nueva vivencia del ser transpersonal como contexto puede muy bien ser una nueva sensación del significado, y aunque una experiencia o vivencia trascendente *per se* no sea requisito necesario para que se dé esta percepción, su presencia acelera frecuentemente el proceso de la desidentificación y del despertar.

Por ejemplo, una mujer que estaba en terapia durante la transición de la mitad de su vida describió la siguiente vivencia mientras se encontraba en su imaginería interior:

Estoy dispuesta al viaje interior y me veo a mí misma en un camino de campo, marchando a través de los prados. El tiempo está claro y soleado. Parece que por encima de mí hubiera una especie de cápsula

## *Más allá del Ego*

que se mezclara con la visión del paisaje campestre, como si se proyectaran simultáneamente dos películas en la misma pantalla. Yo entro en la cápsula pero la sensación no me gusta. Siento aprensión. Algo me eleva y parece que traspasara una membrana, sólo que en realidad no la traspasa. Parece que la membrana se abriera desde el otro lado. Del otro lado no hay nada; sólo espacio, claro y radiante. Yo ya no estoy en un cuerpo ni en una cápsula. Soy la pura percepción del espacio.

Se trata de una persona que no había tenido experiencias previas de conciencia sin contenidos ni estaba familiarizada con las tradiciones orientales que describen al sí mismo como vacío o nada. Sin embargo, su imaginería la conmovió profundamente y le permitió tener un atisbo inesperado de lo que es la experiencia transpersonal.

Paradójicamente, la vivencia de desidentificación y la apertura hacia lo transpersonal tienden también a ir acompañadas por un sentimiento de libertad personal y por una renovada sensación de estar dirigido desde dentro y de ser responsable. El proceso efectivo mediante el cual se logran en la terapia tan deseables resultados dimana del contexto establecido por el terapeuta y está igualmente determinado por el contenido de las sesiones, que aporta el cliente. De tal manera, cabe decir que el proceso está mutuamente determinado por la relación terapéutica entre terapeuta y cliente, y que el terapeuta sirve mejor al cliente si establece el contexto más amplio posible, permitiendo que el cliente trabaje con cualquier contenido que pueda emerger. El terapeuta transpersonal procura ofrecer las condiciones óptimas para que el cliente explore, tan profundamente como le sea posible, las fuentes originarias de la conciencia transpersonal.

## Notas

1. Fadiman, J., «La posición transpersonal», en este volumen.
2. Sutich, A., «Transpersonal therapy», *J. Transper. Psychol.*, n.º 5, 1973, pp. 1-6.

### *Psicoterapia transpersonal: generalidades*

3. Metzner, R., *Know your type: Maps of identity*, Garden City, N. Y., Anchor Press/Doubleday, 1979.
4. Jung, C. G., *Letters* (G. Adler, ed.), Princeton, N. J., Princeton University Press, 1973.
5. Vaughan Clark, F., «Transpersonal perspectives in psychotherapy», *J. of Humanistic Psychol.*, n.º 17, primavera 1977, pp. 69-81.
6. Bugental, J., *Psychotherapy and process: The fundamentals of an existential-humanistic approach*, Reading, Mass., Addison-Wesley, 1978.
7. Assagioli, R., *Psychosynthesis*, Nueva York, Hobbs Dorman, 1965.
8. Wei Wu Wei, *All else in bondage*, Hong Kong, Hong Kong University Press, 1970.
9. Leonard, G., *The silent pulse*, Nueva York, E. P. Dutton, 1978.
10. Capra, F., «Física moderna y misticismo oriental», en este volumen.
11. Wilber, K., *The spectrum of consciousness*, Evanston, Ill., Theosophical Publishing House, 1977.
12. Joy, W. B., *Joy's way: A map for the transformational journey*, Los Ángeles, Calif., J. P. Tarcher, 1979.

# NIVELES ÓNTICOS DEL CRECIMIENTO TERAPÉUTICO

James Bugental

## Niveles ónticos del crecimiento terapéutico

Abraham Maslow contrastó repetidamente *la motivación de la deficiencia y la motivación del crecimiento*, y en este artículo seguiré su modelo.

Los esfuerzos por adaptarse y hacer frente, lo que he llamado terapia de autorrenovación, se ocupan principalmente de la motivación de la deficiencia; se ocupan de reducir las experiencias o vivencias negativas y esencialmente intentan reparar la manera que alguien tiene de ser en el mundo. Por el contrario, el crecimiento, la emancipación y la trascendencia son objetivos enderezados a la realización más plena del propio ser, que intentan acercar a la persona a la riqueza y la plenitud de significado de la vida en medida mucho mayor de lo que ha conocido antes.

En el proceso de nuestro desarrollo desde la infancia a la edad adulta cada uno de nosotros elabora maneras de sobrevivir en el mundo, de evitar en la medida de lo posible el daño y de obtener algunas satisfacciones. Esas maneras se convierten en la estructura de nuestra vida y son una parte importante de cómo vemos nuestra propia identidad y de cómo creemos que es el mundo.

Sin darnos cuenta intentamos llevar una vida de niños y cuando somos adultos, encontramos dentro de ella múltiples imprecisiones y limitaciones innecesarias.

Cuando se consideran maneras de mantener a raya lo que parece ser una angustia insoportable, a esas pautas o estructuras del vivir se las llama *resistencias*. [...] Ahora bien, es evidente que hay dos clases de resistencias: una se enfrenta a problemas que ya no son tan poderosos en la vida del cliente, por ejemplo, con la sensación de que el alejamiento de los padres es equivalente a la muerte (cosa que era válida para el niño pequeño, pero no lo es para el adulto); con el miedo de verse llevado a la condenación eterna por la condición de ser sexual, o con el terror de ser totalmente improductivo si ninguna autoridad le acicatea. El otro tipo de resistencias intenta contornar angustias que hoy día siguen siendo tan intensas como lo han sido siempre y que son, generalmente, las que se puede llamar existenciales: el miedo a la muerte, a la contingencia, a la responsabilidad, a la condición de separación, a la vaciedad del universo.

Es posible que el cliente consiga afrontar y elaborar el primer tipo de resistencias, las que son principalmente supervivencias del pasado. Si así lo hace, el resultado es el alivio y la liberación de energías inmovilizadas durante largo tiempo para mantener en su lugar las represiones. Para algunos clientes esto señala el término de una experiencia terapéutica satisfactoria. Las angustias respecto de las cuales nada podemos hacer vuelven a ubicarse bajo la presión de las resistencias y la terapia concluye. Aunque tal resultado terapéutico esté lejos de ser completo, es necesario reconocer que la idea de *completo* es siempre cosa relativa. No hay ninguna forma de terapia que produzca personas verdaderamente libres de resistencias o de represiones.

### *La emancipación existencial*

Sin embargo, caso de que los clientes estén dispuestos, el enfrentamiento con la angustia existencial —la angustia que se origina en las condiciones de la vida misma— se hace en forma tan impávida como sean capaces de soportar terapeuta y cliente: una impávidez que es siempre algo menos que total. No obstante, se

## *Más allá del Ego*

continúa con el desnudamiento de las resistencias y se sigue en pos de una percepción interior plena y sin obstrucciones.

Lentamente, si el cliente y el terapeuta persisten, emerge una visión nueva de cómo podría ser la vida si la mayor parte de las restricciones se relajaran. Entonces, para la mayoría de quienes se aventuran a llegar tan lejos se produce un momento de crisis. Ahora el cliente debe afrontar la posibilidad de renunciar auténticamente a las viejas maneras de ser, maneras que están integradas en la trama misma de su identidad personal y del mundo en que tal identidad está engarzada. Ahora el cliente tiene la posibilidad de pasar a una manera de ser verdaderamente nueva. Este posible vivir nuevo es, en sus significaciones más profundas, radicalmente diferente de cualquiera de los niveles anteriores. En vez de reparar y actualizar el sí mismo, ni siquiera estructurar uno nuevo, se abre ahora la posibilidad de liberarse de la plena identificación con el sí mismo, de algún modo notablemente limitadora.

## *La trascendencia*

[...] Estamos llegando a darnos cuenta de que el sí mismo es una construcción de nuestra conciencia. Es arbitrario, no es un dato constitucional. Su contenido y su forma particular están ocasionados por la experiencia vital del individuo y no son en modo alguno inmutables.

De hecho, y este es el punto clave, no es necesario identificarse con ninguna configuración particular del sí mismo. Uno tiene la posibilidad de aceptar una manera de ser en el mundo (un sí mismo) que se adecúa a la situación vital, pero también la capacidad de dejarla ocasionalmente de lado.

Cada uno de nosotros se construye un *sí mismo* como registro de quienes hemos sido; y por error confundimos ese registro con una prescripción que establece quiénes podemos ser. Sin prestar atención a nuestra percepción interior, hacemos opciones y emprendemos líneas de acción en función de lo que hemos hecho en el pasado, y después encontramos, con frecuencia, que nuestras

elecciones son insatisfactorias y nuestras acciones no están respaldadas por un compromiso cabal.

### *La nada*

Cuando empiezo a darme cuenta de que mi verdadera identidad es un proceso y no una sustancia fija, estoy al borde de una vaciedad terrible y de una milagrosa libertad. La nada del ser, la transitoriedad de la sustancia, las posibilidades sin término de la percatación son tan tremendas de reconocer que son frecuentes las sensaciones de vértigo, negación y angustia. El miedo familiar a la muerte y el olvido no es más que una de las formas de esta confrontación supremamente existencial. Nos sentimos perdidos en el espacio, sin el menor sentido de la dirección y despojados de todo consuelo mientras persistimos en buscar una identidad dada o una forma preexistente para nuestra existencia. Y sin embargo, eso es lo que nos sentimos compelidos a hacer una y otra vez.

Comenzamos a darnos cuenta de que el mundo que ha sido el sólido cimiento de nuestro ser es igualmente una construcción de nuestra percepción. Desde la infancia hemos aprendido a verlo de cierta manera, y aunque la alteremos un tanto a lo largo de los años, esencialmente aceptamos lo que nos han enseñado y creemos que tal es la naturaleza intrínseca del ser. Y no lo es; es nuestra construcción. Otros pueblos vivencian el mundo de diferente manera. Los occidentales ya no podemos seguir suponiendo, tan alegre y ciegamente, que esos pueblos son simplemente menos inteligentes, menos científicos o menos desarrollados que nosotros: han construido sus mundos de maneras muy diferentes, pero igualmente válidas.

### *La libertad*

Sólo después de haber empezado a afrontar e incorporar auténticamente el reconocimiento de que nuestra propia identidad

## *Más allá del Ego*

no es más que un proceso y de que el mundo es la construcción totalmente arbitraria de nuestra percepción, podemos avanzar hacia el descubrimiento y la apreciación de la libertad que así se abre ante nosotros. Si no soy más que el proceso de mi ser, entonces puedo (más aún, debo) rehacer momento a momento mi vida y puedo elegir hacerla diferente por completo de lo que ha sido en el pasado, porque el pasado ya no es dueño del momento presente.

A cada minuto, elección. Libertad y negociación. Cada posibilidad tiene algo que la hace atractiva, pero cada una tiene su precio. Yo comparo una cosa con la otra y elijo. Y elijo, y elijo.

## La primacía de lo subjetivo

### *Descubrimiento del poder de la presencia*

La presencia, el estar aquí, la centralidad, la inmediatez, son palabras que apuntan todas a una realidad fundamental. Sólo en este momento estoy vivo. Todo lo demás es, en cierta medida, conjetural. Sólo ahora, *ahora*, puedo hacer que mi vida sea diferente. El cliente que vivencia este hecho de gran fuerza se da cuenta de que su importancia va mucho más allá del despacho del terapeuta.

*La mayoría de nosotros rara vez estamos presentes en el momento.* Estas palabras giran en torno a un hecho de peculiar y poderosa significación. A nuestro estado habitual se le ha llamado *sonambulismo*, en tanto que *estar verdaderamente despierto* es un estado que sólo en ocasiones se alcanza, en el cual nos encontramos en un sitio de poder y desde el cual podemos ejercer el verdadero gobierno de nuestras vidas. Vivenciar verdadera y plenamente la propia vida y las propias preocupaciones en presente de indicativo, aquí y ahora, en voz activa y en primera persona es promover una evolución en esas preocupaciones. Cualquier otra postura es impotente. Sólo los que llegan a reconocerlo así esforzándose por llegar a una presencia plena aprecian cabalmente a qué verdad fundamental se tiene aquí acceso.



*Búsqueda: la visión interior*

Muchas personas, cuando acuden por primera vez a la terapia no están acostumbradas a prestar atención seria y continuada a su propia subjetividad. Sólo atienden a sus procesos internos cuando un sufrimiento emocional o de otra índole las obliga a percatarse. E incluso entonces muchas intentan principalmente aliviar lo que las distrae o molesta para poder volver al *mundo real* de las preocupaciones objetivas. Pero la significación oculta de la palabra *preocupación* es que el mundo de la objetividad sólo se descubre y sólo adquiere significado gracias a la operación de la subjetividad. [...] La insistencia de la terapia en prestar atención a la vida subjetiva es el comienzo de un cambio de amplios alcances. Uno de los resultados de este proceso es que el cliente puede empezar a vivenciar el centro de la vida como algo más interno que externo, y esto marca una transición profunda.

*La liberación del potencial latente*

Estar realmente centrado en la propia subjetividad, con cabal presencia, supone descubrir cabalmente muchas cosas que ordinariamente están fuera de nuestro alcance. Se hacen accesibles contenidos mentales de un tipo que con frecuencia se considera inconsciente: recuerdos, impulsos y fantasías que habitualmente son negados o a los que sólo se representa de forma simbólica. El proceso de búsqueda ha demostrado que el control y la opción son mayores cuando la conciencia se abre, y entonces uno sabe que de la aceptación de los propios impulsos en la percepción no surgen, necesaria y automáticamente, actos no deseados.

*Resumen: la soberanía subjetiva*

Mi propia experiencia y la de aquellos a quienes acompaño me convencen de que gran parte del sufrimiento que padece mucha

## *Más allá del Ego*

gente puede ser atribuido en no pequeña medida al hecho de que vivimos como exiliados de nuestra tierra natal, el mundo interior de la experiencia subjetiva. A través de la psicoterapia podemos superar el condicionamiento social que nos ha enseñado a desconfiar y a sentirnos culpables de vivir a partir de nuestro centro, de asignar la primerísima prioridad a la integridad interna y de hacer opciones en función de la percepción interior de nuestras necesidades y deseos peculiares. Cuando hemos alcanzado esa liberación, la totalidad de la vivencia de estar vivo puede ser sutilmente diferente. Conocemos nuestra propia individualidad; encontramos riqueza en el fluir de nuestra propia conciencia; afrontamos con mayor integridad los problemas y preocupaciones y encontramos la posibilidad de una participación creativa y estética en la vida.

El nudo de la cuestión es simple y fundamental y con frecuencia es pasado totalmente por alto: *el verdadero hogar de cada uno de nosotros se halla en la vivencia interna*. Así, la verdadera misión de la psicoterapia consiste en afectar a la vivencia de maneras tales que mejoren la calidad de la vida de la persona. Los síntomas son superficiales. Que se elimine, se cambie o se deje tal cual un síntoma determinado tiene menos importancia que el hecho de que la persona que presenta el síntoma sienta más vitalidad, más potencia y mejores posibilidades en la vida. Los cambios de comportamiento son subproductos. Que una pauta de comportamiento específica se mantenga, que sea reemplazada o se modifique es trivial si la persona en quien la pauta se manifiesta descubre en su vida más dignidad, más opciones y mayor significación personal.

Nuestra tierra natal está adentro y en ella somos soberanos. Hasta que volvamos a descubrir este antiguo hecho de una manera nueva y peculiar para cada uno de nosotros en tanto que individuo, estamos condenados a vagabundear en busca de solaz allí donde no podemos encontrarlo: por el mundo exterior.

*Un sentimiento trágico de la vida*. Desde el mirador de un centramiento subjetivo se ve la vida humana con un sentimiento de tragedia. [...] De esta manera no se puede ver la experiencia humana sin sentir tristeza por el gran esfuerzo de tantos seres

humanos por ser tal como piensan que deberían ser, por el tremendo cuidado que de alguna manera se manifiesta por todas partes en medio de tanta desesperación, por el inmenso manantial de esperanza y dedicación que, en tan gran medida y debido a que es tan poco consciente, está de antemano condenado.

No se trata de que la persona que ha logrado cierto grado de soberanía subjetiva se sienta dispuesta a ser un nuevo Mesías; generalmente, muy por el contrario, hay una sensación general de humildad ante los enormes problemas que afrontan los seres humanos y los logros asombrosos que se han alcanzado. La única perspectiva especial es el reconocimiento de que hay un primer paso, absolutamente esencial, que se pasa casi totalmente por alto. Mientras los hombres y las mujeres no acepten su propia naturaleza y se den cuenta cabal de que son los autores, y no las víctimas, de su destino, todos sus esfuerzos están condenados. Mientras los seres humanos desconfíen de sí mismos y basen sus intentos de mejorar su suerte en el antagonismo hacia su propia naturaleza, esos intentos no pueden ser otra cosa que antagónicos respecto de sus creadores. Tal es la tragedia de la situación humana.

### *Aproximación a la sabiduría interior*

Nuestras identidades son como sujetos, por eso son invisibles. Somos más el ver que lo que es visto. Somos el conocer, no lo conocido. Somos el proceso de percepción, no el contenido de la percepción. La percepción no es mensurable en términos objetivos. No podemos decir cuánto hay en la percepción ni qué forma o qué dimensiones tiene. Todas esas descripciones convertirían a la percepción en un objeto, y no lo es. Podemos hablar de la memoria y de sus contenidos, porque la memoria, en realidad, sólo se evidencia en sus contenidos. Lo mismo sucede con la conciencia, que se evidencia en aquello de lo que somos conscientes, y así podemos decir «de cuánto» somos conscientes.

El proceso de búsqueda, que ha ocupado un lugar tan central en lo que describí [...] es un medio para aportar materiales a la

## *Más allá del Ego*

conciencia. Es una manera de explorar la percepción, como el rayo de una linterna que recorre un ático oscuro y va iluminando primero una cosa y después otra. Es obvio que en la percepción hay muchas más potencialidades de aquellas de que somos conscientes en cualquier momento dado. Si en un estado ideal hay algún límite a la percepción es una pregunta sin respuesta. De hecho, es posible que no sea siquiera una pregunta con sentido, puesto que la percepción no se encuentra en la misma dimensión del ser que los límites y los contenidos.

## *Aceptación de nuestra naturaleza divina*

Para mí, Dios es una palabra que se usa para señalar nuestra subjetividad inefable, el potencial inimaginable que existe dentro de cada uno de nosotros, las aspiraciones a una vida más verdadera y auténtica que brotan dentro de nosotros, nuestra compasión por la tragedia de la condición humana, nuestro orgullo por la dignidad no destruida, aunque continuamente vulnerada, de nuestro ser, y también algo más: la sensación del misterio, dentro de la cual vivimos siempre si somos verdaderamente conscientes, y la dedicación a la exploración de ese misterio que es la esencia misma del ser humano.

Los seres humanos extraemos nuestro sentimiento de Dios de nuestras intuiciones más profundas, de lo que es fundamental en nuestras propias profundidades. Tal es la visión nacida de mi propia búsqueda interior, claro está, y ha sido confirmada por los descubrimientos de personas con quienes he avanzado hacia los niveles trascendentes del crecimiento terapéutico.

## **6 RUMORES DE CAMBIO: CONSECUENCIAS PARA OTRAS DISCIPLINAS**

*Toda reacción que tengas está determinada por lo que crees ser, y lo que quieres ser es lo que crees ser. Lo que quieres ser debe, pues, determinar toda reacción que tengas.*

ANÓNIMO<sup>1</sup>

Sean cuales sean las observaciones que una disciplina está destinada a tratar, no se puede divorciar su significado subyacente de las creencias y modelos de la realidad compartidos por los individuos que a ella se dedican. Si estas creencias y modelos cambian, también lo hacen el propósito y el significado de la disciplina. Además, como los «hechos» no son entidades aisladas independientes de quien los conoce, sino que son creados activamente por la observación y la interpretación, también puede cambiar lo que se considera «hecho». Es decir que la evolución de la psicología transpersonal y la difusión de sus ideas y modelos puede tener consecuencias para diversas disciplinas.

Entre las creencias culturales y los modelos psicológicos existe una interacción dinámica, poco reconocida pero muy difundida. Las psicologías y las premisas sobre las cuales se basan son productos de la cultura de la cual brotan. Es más, son hasta cierto punto una autobiografía y una proyección de quienes las originan. Los psicólogos proponen modelos coherentes con sus propias creencias y vivencias, y estas reflejan el sello tanto de la cultura como del individuo que las produce.

Así, es natural que las teorías de la naturaleza humana en general reflejen creencias culturalmente compartidas. Se puede establecer un ciclo de retroalimentación en el cual las psicologías surgen de un contexto cultural dado, se popularizan y después

impregnan la cultura y formalizan creencias referentes a la naturaleza del sí mismo, a la naturaleza humana y a la de las normas, potencialidades y limitaciones que la caracterizan. Esta interacción dinámica y retroalimentación positiva entre cultura y psicología encierra un potencial enorme, tanto de beneficio como de daño. Las alteraciones en cualquiera de los componentes podrían desencadenar ciclos de retroalimentación que se auto-refuerzan, con la posibilidad de producir importantes cambios en las creencias culturales.

Puesto que todo lo que hacemos, sentimos o pensamos proviene en parte de quién y qué creemos ser, es posible que una de las tareas más importantes que debemos afrontar sea modificar las creencias culturales hoy dominantes (y limitadoras) respecto de nuestra naturaleza básica y de nuestra relación con el mundo. Examinaremos, pues, los posibles efectos de tales cambios sobre varias disciplinas: la ciencia, la educación, la filosofía, la parapsicología y la ciencia social.

Quizá la ciencia sea la disciplina general más ampliamente respetada en la sociedad occidental de hoy. La ciencia es fundamentalmente un modo de conocer, un modo que descansa principalmente sobre el análisis lógico de los datos sensoriales. Como tal, ha excluido en gran medida la investigación de la experiencia o vivencia subjetiva, excepto en la medida en que se pueda demostrar su correlación con efectos físicos observables sensorialmente, por ejemplo, con la actividad de las ondas cerebrales. Una exclusión tal mantiene el poder del punto de vista científico al precio de limitar significativamente el alcance de su aplicación.

Muchos se han planteado la posibilidad de extender tal alcance, y Charles Tart vuelve a presentar la cuestión en «Estados de conciencia y ciencias de los estados específicos», donde propone la formación de hombres de ciencia que funcionen en estados alterados como observadores participantes que informen sobre sus experiencias. Tart sostiene que, dadas las limitaciones de la dependencia de los estados, es posible que se necesiten varias ciencias diferentes dependientes de los estados. Si bien es posible que el conocimiento obtenido en un estado determinado complemente el

obtenido en otro, no puede validarlo ni invalidarlo de forma directa. Sugiere también las posibilidades creativas inherentes a la estimulación de interacciones entre las diferentes ciencias de los estados específicos.

El artículo siguiente, «Visiones diferentes desde estados diferentes», está integrado por dos cartas escritas en respuesta al artículo de Charles Tart, que se cuentan sin duda entre las respuestas más notables y fuera de lo común que se haya dirigido jamás a una publicación científica. Es decir, las dos cartas fueron escritas en dos estados de conciencia diferentes y llegan a conclusiones diametralmente opuestas respecto de la validez de la hipótesis de Tart. Tenemos aquí la peculiar situación de un profesor de psiquiatría, un hombre igualmente respetado como investigador y como filósofo de la ciencia, que niega la necesidad o utilidad de las ciencias de los estados específicos mientras se encuentra en su estado ordinario, pero que encuentra adecuada la sugerencia al encontrarse en un estado alterado. Su actitud constituye un apoyo a la fuerza de los fenómenos dependientes de los estados. Es interesante señalar que la publicación *Science* declinó la publicación de las cartas.

En su trabajo «El ojo de la ciencia y el de la psicología transpersonal», Ken Wilber adopta una posición diferente: señala las distinciones tradicionales entre el conocimiento empírico, el racional y el contemplativo. Lo que puede ser conocido por la observación, dice Wilber, no ha de ser confundido con lo que puede ser conocido por el razonamiento. Es más, lo que puede ser conocido mediante la contemplación no es accesible para la observación ni para la razón, puesto que las trasciende a ambas. El conocimiento obtenido por mediación de uno de estos modos del saber no se puede definir adecuadamente en función exclusiva de los otros dos. La ciencia elige como dominio propio el conocimiento obtenido mediante la aplicación de la razón a la observación empírica. Wilber cuestiona, por ende, el supuesto de Tart de que la ciencia es capaz de alcanzar una expansión que permita aplicarla a campos del conocimiento que son actualmente del dominio de la contemplación. Propone, en cambio, que la psicología



gía transpersonal se encuentra en una situación peculiar que la capacita para emplear de manera equilibrada los tres modos, con lo que se logrará una elaboración más cabal de la psicología que ninguna de las alcanzadas hasta hoy.

En el artículo siguiente, Roger Walsh señala «La posible aparición de paralelos interdisciplinarios» como resultado de una sensibilización cada vez mayor a la realidad. Esta sensibilización puede ser favorecida en forma directa, por disciplinas como la meditación, o indirectamente mediante la instrumentación. La visión resultante de la naturaleza fundamental de la realidad puede ser similar, independientemente del objeto observado o del modo de observación. Entonces es posible que nuestras imágenes habituales se aparezcan como productos ilusorios de una sensibilidad perceptiva ilimitada. Así, es posible que con la creciente complejidad y sensibilidad de la ciencia se pueda ver a través de las deformaciones ilusorias y que las descripciones fundamentales de la realidad muestren cada vez más paralelos no sólo entre las diferentes ramas de la ciencia, sino también entre la ciencia y las disciplinas de la conciencia.

En la actualidad, nuestros sistemas educacionales se dirigen casi enteramente al modo de la razón. El adiestramiento de los modos de la observación y la contemplación, así como la actitud sobre la dimensión afectiva, faltan casi por completo. Incluso dentro del modo de la razón, se acentúa principalmente la adquisición de datos, y mucho menos el entrenamiento y el desarrollo efectivos de la capacidad de razonar.

Uno de los objetivos que analiza Tom Roberts en «Educación y relaciones transpersonales» es, por consiguiente, la expansión del proceso educativo hacia esas otras dimensiones. Roberts sugiere que aunque el campo es aún muy reciente, hay varias técnicas útiles y placenteras para facilitar el logro de objetivos tanto tradicionales como no tradicionales. Una de las tareas más importantes que esperan a los educadores transpersonales es la exploración de los objetivos óptimos y de las potencialidades de tal expansión del plan de estudios educacional.

Aunque hace siglos que se viene señalando, los filósofos y

científicos de Occidente han tendido a olvidar la distinción entre los dos principales tipos de conocimiento, el simbólico y el íntimo. El conocimiento simbólico, inferencial o «por mapas» es el conocimiento que tenemos de algo a través de símbolos como el lenguaje, en oposición al conocimiento directo de un objeto que proviene de un conocer íntimo y no simbólico. En «Dos modos de conocer», Ken Wilber nos recuerda esta distinción y señala que no recordarla da por resultado que olvidemos que nuestra concepción ordinaria del mundo no es más que un mapa del conocimiento simbólico, una creación conceptual, más que el propio mundo real. Sólo podemos conocer el mundo real si pasamos al conocimiento íntimo no simbólico del modo contemplativo y a su correspondiente estado de conciencia.

Tradicionalmente, la parapsicología ha generado entre los hombres de ciencia una mezcla de fascinación y aversión. Willis Harman señala, en «Implicaciones sociales e influjo social de los fenómenos psi», que gracias al cambio de paradigmas y a los movimientos culturales de los últimos años, el clima emocional ha cambiado también y los datos de la parapsicología se van haciendo cada vez más aceptables. Parece que varias capacidades consideradas paranormales pueden representar, de hecho, capacidades humanas normales que por lo común son suprimidas o pasadas por alto. Al examinar las premisas del paradigma científico, Harman señala la reconciliación de la ciencia con la indagación de la conciencia y de los fenómenos psíquicos, y observa que los científicos se ven obligados a afrontar cuestiones que anteriormente habían relegado a la filosofía. Harman llama la atención sobre el hecho de que el cambio de valores y de imágenes de la humanidad debe afectar inevitablemente a toda la trama de la sociedad, y se pregunta si la transformación que él prevé puede realizarse sin graves perturbaciones sociales.

No se han de subestimar las implicaciones sociales de un compromiso con la vida interior y con el desarrollo de la percepción transpersonal. Con frecuencia se ha sugerido que la persecución del conocimiento de sí mismo es una actitud inherentemente egoísta, que va en detrimento del compromiso con la sociedad y de

## *Más allá del Ego*

toda contribución a ella. Sin embargo, estas críticas no son válidas en la medida en que el producto de este trabajo interior es necesariamente una trascendencia del limitado interés por sí mismo. La preocupación por el bien general del prójimo y el deseo de armonizar con el universo son inherentes al trabajo. Eric Schumacher escribe:

Es un grave error acusar a un hombre que va en pos del autoconocimiento de que «vuelve la espalda a la sociedad». Lo contrario se aproximaría más a la verdad: un hombre que no llega a interesarse por el autoconocimiento es y sigue siendo un peligro para la sociedad, pues tenderá a malentender todo lo que haga o digan otras personas y permanecerá beatíficamente inconsciente de la significación de muchas de las cosas que él mismo hace.<sup>2</sup>

En «El tao de la transformación personal y social», Duane Elgin sugiere que la percepción expandida se refleja en una calidad de vida que busca la armonía con la naturaleza, tanto en lo interior como en lo exterior, en vez del dominio sobre ella. Para las personas que trabajan en estos campos no cabe duda de su relación con (ni de su responsabilidad por) el todo más amplio respecto del cual se vivencian como componentes inseparables. Para una persona que empieza a vivenciar como «sí mismo» lo que antes era «otro», no tiene sentido dejar de reconocer la responsabilidad y la necesidad de una conducta ética y de servicio. En tanto que esto implica una reducción de los deseos egocéntricos, hay menos disposición a imponer a los demás y a la naturaleza la propia voluntad y más interés por armonizarse con ellos dentro de un plan ecológico y taoísta. Tener menos deseos significa menos necesidad de consumismo y menos susceptibilidad a las presiones publicitarias, lo que da como resultado la tendencia a una vida de voluntaria simplicidad.

A medida que aprendemos a integrar todos los aspectos de la experiencia humana —internos y externos, orientales y occidentales, personales y transpersonales— emergen una nueva visión de la interacción social y un nuevo estilo de vida. La capacidad de los seres humanos para trascender las limitaciones del condicionamiento

social y para asumir la responsabilidad de trazar el diseño de su vida en armonía con la naturaleza y con los demás seres humanos se hace cada vez más obvia para los individuos que se consagran a la autoexploración necesaria para vivenciar directamente la naturaleza más profunda de su ser.

Si se vivencian la vida y el vivir como una pauta de interconexión intacta que se extiende desde los más menudos detalles de la vida diaria hasta las características de la más amplia escala del cosmos, entonces no es posible eludir la responsabilidad mundana. Si una persona se compromete consciente y directamente con la vida, no hay literalmente ningún lugar a donde pueda escapar de la vivencia de estar conectada con la totalidad de la vida. [...] La tarea, entonces, se convierte en el empeño de llevar la propia vida, en todas sus diversas expresiones, a una alineación cada vez más consciente y armoniosa con la cambiante trama de relaciones de la cual uno es parte inseparable. (Duane Elgin.)<sup>3</sup>

## Notas

1. Anónimo, *A course in miracles*, Nueva York, Foundation for Inner Peace, 1975.
2. Schumacher, E., *A guide for the perplexed*, Nueva York, Harper & Row, 1977.
3. Elgin, D., *Voluntary simplicity*, Nueva York, William Morrow, en prensa.

# *LA CIENCIA*

## ESTADOS DE CONCIENCIA Y CIENCIA DE LOS ESTADOS ESPECÍFICOS

Charles Tart

Un número de personas cada vez mayor experimentan por sí mismas con estados alterados de conciencia (ASCs) y encuentran que las experiencias o vivencias así obtenidas son de suma importancia para su idea y su estilo de vida. El conflicto entre las vivencias tenidas en los estados alterados y las actitudes y sistemas intelectuales-emocionales que se han ido creando en nuestro estado de conciencia habitual (SoC) es uno de los factores principales que condicionan el creciente alejamiento de mucha gente respecto de la ciencia convencional. Las vivencias de éxtasis, de unión mística, de otras «dimensiones», de arrebato, trascendencia del espacio y del tiempo y conocimiento transpersonal, comunes todas en los ASCs, simplemente no reciben un tratamiento adecuado por parte del enfoque científico convencional. Y de nada servirá una supresión mayor aún de las drogas psicodélicas; estas vivencias no desaparecerán, porque actualmente es enorme la cantidad de gente que practica diversas técnicas para producir estados alterados en que no intervienen las drogas, por ejemplo la meditación y el yoga.<sup>1</sup>

El propósito de este artículo es demostrar que es posible inves-

tigar y trabajar con los importantes fenómenos de los ASCs de una manera perfectamente compatible con la esencia del método científico. El conflicto que antes mencionamos no es necesario.

## Los estados de conciencia

Un ASC se puede definir, a los fines de este artículo, como una alteración cualitativa en la pauta global del funcionamiento mental, tal que quien la vivencia siente que su conciencia es radicalmente diferente de la manera en que ordinariamente funciona. Un SoC (estado de conciencia) se define, pues, no en función de ningún contenido de la conciencia en particular, ni de ningún comportamiento específico o cambio fisiológico, sino en función de la configuración general del funcionamiento psicológico.

Una analogía con el funcionamiento de las computadoras puede aclarar esta definición. Una computadora tiene un programa complejo con muchas subrutinas. Si la reprogramamos de manera completamente diferente, el mismo tipo de datos de entrada puede ser manipulado de maneras muy diferentes; nuestro conocimiento del programa antiguo nos permitirá predecir muy poco sobre los efectos de la variación de entrada, aun cuando los dos programas, el viejo y el nuevo, tengan algunas subrutinas en común. El programa nuevo, con sus interacciones entrada-salida, debe ser estudiado aparte e independientemente. Un ASC es similar a cambiar temporalmente el programa de una computadora.

Los ASCs experimentados por casi todas las personas comunes son el soñar y los [...] estados de transición entre el sueño y la vigilia. Muchas otras personas experimentan otro estado alterado que es la embriaguez alcohólica.

Los ASCs relativamente nuevos (para nuestra cultura) que actualmente ejercen gran influencia son los producidos por la marihuana, por drogas psicodélicas más poderosas como el LSD, por los estados meditativos, los llamados estados de posesión y los estados autohipnóticos.<sup>2</sup>

## Estados de conciencia y paradigmas

Es útil comparar este concepto de un SoC, una organización cualitativamente distinta de la configuración del funcionamiento mental, con el concepto de los paradigmas en la ciencia que ofrece Kuhn.<sup>3</sup> Un paradigma es un logro intelectual que sustenta a la ciencia normal y orienta y guía el trabajo en su actividad científica de un número considerable de creyentes. Es una especie de «super-teoría», una formulación de alcance lo bastante amplio como para afectar a la organización de todos los principales fenómenos conocidos en ese campo, o de la mayoría de ellos. Sin embargo, la teoría es lo suficientemente abierta como para que dentro de su marco queden aún importantes problemas por resolver. Ejemplos de paradigmas importantes en la historia de la ciencia han sido la astronomía copernicana y la mecánica de Newton.

Debido a su tremendo éxito, los paradigmas sufren un cambio que, en principio, las teorías científicas ordinarias no padecen. Una teoría científica ordinaria está siempre sujeta a nuevos cuestionamientos y, a medida que se amplía, es nuevamente puesta a prueba. Un paradigma se convierte en un marco de referencia implícito dentro del cual trabaja la mayoría de los hombres de ciencia; es la manera natural de ver las cosas y de hacerlas. A quienes se han adherido a un paradigma ya no se les ocurre, seriamente, cuestionarlo (por el momento podemos ignorar la existencia de las revoluciones científicas). Cuando se hace referencia a esas teorías, se las llama leyes; no se habla, por ejemplo, de la teoría de la gravedad, sino de la ley de la gravedad.

Un paradigma sirve para concentrar la atención del investigador en territorios donde la problemática es «sensata» y para impedirle que pierda el tiempo en lo que podrían ser trivialidades. Por otra parte, al definir implícitamente algunas líneas de investigación como triviales o disparatadas, un paradigma actúa a modo de anteojeras; es esta una función que Kuhn ha estudiado considerando como un factor clave de la falta de comunicación efectiva cuando se producen choques entre paradigmas.

El concepto de paradigma es muy similar al de SoC. Ambos

constituyen series complejas y estrechamente trabadas de reglas y teorías que permiten a una persona interactuar con un medio e interpretar las experiencias que se dan dentro de él. En ambos casos, las reglas están en buena medida implícitas. Al no ser reconocidas como hipótesis de trabajo, y por ende tentativas, operan automáticamente y la persona siente que está haciendo lo más obvio o lo más natural.

La tesis que ahora presentaré en detalle sostiene que podemos tratar los aspectos importantes de los ASCs empleando la esencia del método científico, aun cuando diversos elementos no esenciales, lamentablemente identificados con la ciencia actual, obstaculicen el esfuerzo.

## La naturaleza del conocimiento

Básicamente, la ciencia (del latín *scire*, saber) se ocupa del conocimiento. El conocimiento puede ser definido como una sensación vivencial que se da inmediatamente a continuación de la congruencia entre dos tipos de vivencias diferentes, un apareamiento. Una serie de vivencias puede ser considerada como percepciones del mundo exterior, de otros, de uno mismo; la segunda serie puede ser considerada como una teoría, un esquema, un sistema de entendimiento. La sensación de congruencia es algo dado inmediatamente en la vivencia, aunque se hayan elaborado muchas gradaciones para juzgar los niveles de congruencia.

Todo conocimiento es, pues, básicamente conocimiento vivencial. Incluso mi conocimiento del mundo físico puede ser reducido a esto: dadas ciertas series de vivencias, que yo (en virtud de un supuesto) atribuyo al mundo externo, que actúa activando mi aparato sensorial, me resulta posible comparar tales vivencias con otras puramente internas (recuerdos, conocimiento previo) y predecir de modo muy fidedigno otras clases de vivencias que vuelvo a atribuir al mundo externo.

Como la ciencia ha tenido un éxito increíble en su trato con el mundo físico, ha quedado históricamente asociada a una filosofía



## *Más allá del Ego*

materialista, convencida de que toda la realidad es reducible a ciertos tipos de entidades físicas. La gran mayoría de los fenómenos de ASCs no tienen manifestaciones físicas conocidas, de modo que para la filosofía materialista son epifenómenos indignos de ser estudiados. Pero en la medida en que se ocupa del conocimiento, la ciencia no necesita restringirse exclusivamente a las formas físicas del conocimiento.

### La esencia del método científico

Detallaré cuál es la esencia del método científico y demostraré que es perfectamente compatible con un estudio ampliado de los fenómenos importantes que se dan en los ASCs. Propongo además, en particular, que se concreten ciencias de los estados específicos.

El desarrollo del método científico puede ser visto como un esfuerzo decidido por sistematizar el proceso de adquisición de conocimiento de manera tal que se reduzcan al mínimo las diversas asechanzas de la observación y el razonamiento.

Estudiaré las cuatro reglas básicas del método científico que un investigador se compromete a seguir: 1) buenas observaciones; 2) naturaleza pública de la observación; 3) necesidad de que la teorización sea lógica, y 4) que la teoría sea puesta a prueba por consecuencias observables. Estas cuatro reglas constituyen la actividad científica. Consideraré la posibilidad de aplicación más amplia de cada regla a los ASCs e indicaré cómo prescindir de las innecesarias restricciones materialistas. Demostraré que todos esos compromisos o reglas pueden acomodarse a la evolución de las ciencias específicas de los estados que yo propongo.

### *La observación*

El hombre de ciencia se dedica a observar lo mejor posible los fenómenos que le interesan y a buscar continuamente mejores ma-

neras de realizar esas observaciones. Pero nuestros compromisos paradigmáticos, nuestros SoCs, condicionan la probabilidad de que observemos ciertas partes de la realidad mientras que otras las pasamos por alto o las observamos erróneamente.

Muchos de los fenómenos más importantes de los ASCs han sido mal observados —o, simplemente, no lo han sido— porque el materialismo los tacha de epifenómenos, con lo que se ha dado en llamarlos «subjetivos», «efímeros», «no fidedignos» o «no científicos». La observación de los procesos internos es, probablemente, mucho más difícil que la de los procesos físicos externos, pues su complejidad inherente es mucho mayor. La esencia de la ciencia, sin embargo, exige que observemos lo que hay que observar, sea difícil o no.

Debemos considerar otro problema que plantea la observación. Uno de los ídolos tradicionales de la ciencia, el «observador desapegado», no tiene lugar alguno cuando se trata de muchos fenómenos internos de los SoCs. No sólo la percepción del observador es selectiva, sino que además puede afectar a las cosas que observa. Con el fin de compensarlas, debemos tratar de entender las características individuales de cada observador.

En las ciencias psicológicas se está difundiendo cada vez más el reconocimiento de que el observador desapegado no existe; reconocimiento que se expresa al hablar de la predisposición del experimentador,<sup>4</sup> y de las características de la exigencia.<sup>5</sup> Hace mucho tiempo que se dio un proceso similar en la física, cuando se reconoció que en los niveles subatómicos lo observado quedaba alterado por el proceso de observación. Cuando nos ocupamos de ASCs en los cuales el observador es quien experimenta o vivencia el ASC, este factor es de primerísima importancia. Conocer las características del observador también puede alterar el proceso de validación consensual, que pasaré a considerar ahora.

*La naturaleza pública de la observación*

Las observaciones deben ser públicas en el sentido de que deben ser reproducibles por cualquier observador debidamente adiestrado.

Lo que el materialismo agrega a esta regla de la validación consensual es que, como los únicos datos «reales» son los datos físicos, los fenómenos internos deben ser reducidos a datos fisiológicos o de conducta para que sean fidedignos; si no, serán totalmente ignorados. Creo que la mayor parte de las observaciones físicas son mucho más fácilmente reproducibles por cualquier observador entrenado porque son, inherentemente, fenómenos más simples que los fenómenos internos. En principio, sin embargo, la validación consensual de los fenómenos internos por un observador entrenado es perfectamente posible.

Dada la elevada complejidad de los fenómenos asociados a los ASCs, la necesidad de repetición por parte de observadores entrenados es excepcionalmente importante. Como en cualquiera de nuestras ciencias convencionales se necesitan generalmente entre cuatro y diez años de formación intensiva para obtener un científico, no debería sorprendernos que hayan sido consideradas muy poco fidedignas las observaciones realizadas por observadores no entrenados de los fenómenos de ASCs.

Además, en lo referente a las ciencias de los estados específicos que yo propongo se establezcan, no podemos especificar los requisitos que constituirían una formación adecuada, que sólo quedarían determinados después de considerables ensayos y errores. También debemos reconocer que es probable que muy pocas personas completaran con éxito la formación. Algunas no tendrán las características innatas necesarias para ser físicos, y probablemente otras no tendrán las características innatas que se requieren para ser, digamos, investigadores científicos de los estados meditativos.

La regla de observación pública siempre se refiere, pues, a un público limitado y especialmente adiestrado. Los datos llegan a ser aceptados como fundamento para el desarrollo de una ciencia

sólo en virtud de un acuerdo básico entre las personas que cuentan con tal preparación; que los legos puedan o no reproducir las observaciones no viene al caso.

Un segundo problema derivado de la validación consensual se plantea a partir de un fenómeno que mi concepto de los ASCs predice, pero que todavía no ha sido investigado empíricamente; a saber, el de la comunicación específica de los estados. Dado que un ASC es, en el complejo funcionamiento de la conciencia, un cambio cualitativo y cuantitativo tal que hay «lógicas» y percepciones nuevas (que constituirían un cambio de paradigma), es del todo razonable plantearse como hipótesis que la comunicación puede asumir una pauta diferente. Para dos observadores —y supongamos que mantienen una fluida comunicación recíproca cuando se encuentran en un SoC determinado— es dable que la comunicación sobre algunas observaciones nuevas les parezcan adecuadas, y también pueden parecerles mejoradas o deterioradas de maneras específicas. Para un observador externo que se encuentre en un SoC diferente, es posible que la comunicación entre los dos primeros parezca «deteriorada».

Prácticamente todas las investigaciones de la comunicación realizadas por personas en ASCs han dado como resultado informes de deterioro de las capacidades de comunicación. Sin embargo, al diseñar sus estudios esos investigadores no han tenido en cuenta la posibilidad de que la pauta de comunicación haya cambiado. Si estoy escuchando a dos personas que hablan en inglés y de pronto empiezan a introducir en la conversación palabras y frases en polaco, yo, como observador externo (es decir, que no habla polaco), advertiré un burdo deterioro de la comunicación. La adecuación comunicativa entre personas que están en el mismo SoC, así como la comunicación entre diferentes SoCs, debe ser determinada empíricamente.

De tal manera, es posible que la validación consensual quede restringida por el hecho de que solamente los observadores que se encuentran en el mismo ASC pueden comunicarse adecuadamente entre ellos, y quizá no puedan comunicarse adecuadamente con alguien que esté en un SoC diferente, por ejemplo, la conciencia normal.<sup>6</sup>

*La teorización*

Un científico puede teorizar todo lo que quiera sobre sus observaciones, pero la teoría que establezca debe explicar de manera coherente todo lo que haya observado y debe tener una estructura lógica que otros hombres de ciencia puedan comprender (aunque no necesariamente aceptar).

La exigencia de que la teorización sea lógica y congruente con los datos no es, sin embargo, tan simple como parece. Cualquier lógica consiste en un conjunto básico de supuestos y una serie de reglas para manipular información, basadas en los supuestos. El cambio de supuestos o el cambio de reglas puede llevar a resultados totalmente diferentes a partir de los mismos datos. Un paradigma también es una lógica: tiene ciertos supuestos y reglas para trabajar dentro del marco que los supuestos trazan. Al cambiar el paradigma alterando el SoC, se puede cambiar radicalmente la naturaleza de la construcción teórica. Así, una persona en un SoC 2 podría llegar a conclusiones muy diferentes sobre la naturaleza de los mismos sucesos que observó en el SoC 1. Un investigador en el SoC 1 puede hacer un comentario sobre la comprensibilidad de las ideas de la segunda persona desde el punto de vista (o paradigma) del SoC 1, pero no puede decir nada sobre su validez inherente. Sin embargo, un hombre de ciencia que pudiera entrar tanto en el SoC 1 como en el SoC 2 podría pronunciarse sobre la comprensibilidad de la teoría del otro y sobre el grado de ajuste de dicha teoría a las reglas y a la lógica del SoC 2. Es decir que los científicos entrenados en el mismo SoC pueden cotejar mutuamente la validez lógica de sus teorizaciones. Tenemos, pues, la posibilidad de que una lógica específica de los estados fundamente las teorizaciones de diversos SoCs.

*Las consecuencias observables*

Cualquier teoría que formule un hombre de ciencia debe tener consecuencias observables, y a partir de esa teoría debe ser posible

hacer predicciones que puedan ser verificadas por la observación. Si tal verificación no es posible, se ha de considerar que la teoría no es válida, independientemente de su elegancia, su lógica u otras virtudes.

Por lo común pensamos en la validación empírica, es decir en la validación en función de consecuencias susceptibles de ser puestas a prueba y que producen efectos físicos; pero esto lleva a conclusiones erróneas. Cualquier efecto, intérpretese como físico o no físico, es en última instancia una vivencia en la mente del observador. Lo único que se requiere esencialmente para validar una teoría es que prediga que: «Cuando se ha producido cierta experiencia o vivencia (condición observada), se producirá, en las condiciones experimentales especificadas, otro tipo (predicho) de experiencia o vivencia». Así pues, se puede basar una teoría perfectamente científica sobre datos que no tienen existencia física alguna.

### Las ciencias de los estados específicos

Tendemos a visualizar de la siguiente manera la práctica de la ciencia: en torno de algún interés referido a cierto tema en particular, una reducida cantidad de personas en extremo seleccionadas, talentosas y rigurosamente adiestradas dedican un tiempo considerable a hacer detalladas observaciones sobre el tema que les interesa. Pueden o no contar con lugares (laboratorios), instrumentos o métodos especiales que les sirven para hacer con más exactitud sus observaciones. Entre ellas hablan un lenguaje especial que, en su sentir, transmite con exactitud los hechos importantes de su campo. Al valerse de este lenguaje, confirman y extienden su común conocimiento de ciertos datos que son básicos para el campo. Teorizan sobre los datos básicos y construyen sistemas elaborados a los que después dan validez recurriendo a nuevas observaciones. Todas las personas así adiestradas están consagradas a largo plazo a afinar constantemente las observaciones y a la extensión de la teoría y es frecuente que su actividad resulte incomprensible para los profanos.

Esta descripción general es igualmente aplicable a muy diversas ciencias o a territorios que podrían convertirse en ciencias, tratándose de la biología, de la física, la química, la psicología, la comprensión de los estados místicos o la estimulación, inducida por drogas, de los procesos cognoscitivos. Los detalles de la investigación podrían parecer muy diferentes, pero el método científico básico que caracteriza a todas ellas es el mismo.

Más formalmente, propongo ahora la creación de diversas ciencias de los estados específicos. Si fuera posible crearlas, tendríamos un grupo de estudiosos sumamente capacitados, consagrados a y entrenados para alcanzar ciertos SoCs, y que podrían coincidir entre ellos en que han llegado a un estado común. Mientras se encontraran en ese SoC podrían investigar otros territorios de interés, que podrían ser fenómenos totalmente internos de ese estado en especial, pero también la interacción de ese estado con la realidad física exterior o incluso personas que se encontraran en otros SoCs.

El hecho de que el experimentador deba ser capaz de funcionar con destreza en el SoC propio de una ciencia específica de ese estado no significa necesariamente que sea siempre el sujeto. Si bien con frecuencia podría ser simultáneamente sujeto, observador y experimentador, le sería muy posible recoger datos provenientes de la manipulación experimental de otros sujetos que se hallasen en ese mismo SoC, estando él mismo en ese SoC en el momento de reunir los datos o entrando en él para los procesos de tratamiento y teorización de los datos.

Contar con ejemplos de observaciones y teorizaciones hechas por un científico mientras estaba en un determinado ASC serviría para ilustrar la naturaleza de lo que proponemos como ciencias de los estados específicos, pero tal cosa no es posible porque tales ciencias no han sido aún establecidas.<sup>7</sup> Además, ningún ejemplo que tuviera sentido para los lectores de este artículo (de quienes es de presumir que se hallan todos en un SoC normal) ilustraría realmente la peculiaridad de una ciencia de un estado específico. Si tuviera sentido, sería un ejemplo de un problema susceptible de ser afrontado adecuadamente tanto desde el ASC como desde el

SoC normal, con lo que sería demasiado fácil ver el problema, en su totalidad, en función de los procedimientos científicos aceptados para los SoCs normales, y no llegar a ver, por ende, la necesidad de que se establezcan ciencias de los estados específicos.

## Las ciencias de los estados específicos y la religión

Parece que algunos aspectos de la religión organizada se asemejen a ciencias de los estados específicos. Hay técnicas que permiten que el creyente entre en un ASC y que en ese ASC tenga vivencias religiosas que dan prueba de su fe religiosa. Las personas que han tenido experiencias así suelen describirlas como inefables en el sentido más elevado; es decir, como no comprensibles cabalmente en un SoC ordinario. En la iglesia protestante, las conversiones acaecidas en el transcurso de reuniones organizadas por los predicadores con ese propósito explícito son el ejemplo más común de experiencias religiosas que se dan en diversos ASCs inducidos por un clima de emoción intensa.

Al estudiar los sistemas de entrenamiento esotérico de algunas religiones, parece que aún hubiera más semejanza entre tales vías místicas y las ciencias de los estados específicos, ya que en estos casos nos hallamos con frecuencia ante especialistas consagrados, técnicas complejas y repetidas vivencias del ASC con el fin de favorecer el conocimiento religioso.

No obstante, las ciencias de los estados específicos que aquí proponemos no son simplemente nuevas máscaras de la religión. Es posible que el uso de los ASCs en religión ponga en juego el tipo de entrega a la búsqueda de la verdad que se requiere para configurar una de estas ciencias, pero prácticamente todas las religiones que conocemos podrían ser definidas como tecnologías específicas de los estados puestas al servicio de un sistema de creencias *a priori*. Quienes vivencian diferentes ASCs en la mayor parte de los contextos religiosos ya han sido minuciosamente adoctrinados en un determinado sistema de creencias, que puede luego moldear el contenido del ASC de



manera tal que se creen vivencias específicas que refuercen o validen el sistema de creencias.

La distinción crucial entre una religión que se vale de ASCs y la ciencia de un estado específico reside en que el científico se compromete a reexaminar constantemente su propio sistema de creencias y a cuestionar lo obvio pese a todo el atractivo intelectual o emocional que pueda tener para él. Durante el establecimiento y formalización de las ciencias de los estados específicos, los investigadores de los ASCs se encontrarían, ciertamente, con una inmensa variedad de fenómenos señalados como vivencias religiosas o revelaciones místicas, pero tendrían que seguir examinando más cuidadosamente esos fenómenos, compartiendo con los colegas sus observaciones y técnicas y sometiendo las creencias (hipótesis, teorías) resultantes de tales experiencias o vivencias a la exigencia de prestarse a formular predicciones susceptibles de ser probadas. Nos damos suficiente cuenta del inmenso poder emocional de las vivencias místicas como para comprender que, en la práctica, sería una tarea difícil; pero es también una tarea que tendrán que emprender investigadores disciplinados si hemos de llegar a un entendimiento de diversos ASCs.

### La relación entre ciencias de los estados específicos

Puede considerarse que cualquier ciencia de un estado específico consta de dos partes, las observaciones y la teorización. Las observaciones son lo que se puede vivenciar de forma relativamente directa; las teorías son las *inferencias* referentes al tipo de factores no observables que explican las observaciones. Por ejemplo, el fenómeno de la sinestesia (ver colores como resultado de oír sonidos) en mi SoC ordinario es para mí una proposición teórica, ya que no tengo una vivencia de él y sólo puedo organizar teorías sobre lo que otras personas dicen al respecto. Pero si estuviera bajo la influencia de una droga psicodélica como el LSD o la marihuana, probablemente podría vivenciar directamente la sinestesia y mis descripciones de tal vivencia se convertirían en datos.<sup>8</sup>

Sería expresión de un reduccionismo ingenuo decir que el trabajo en una ciencia de un estado específico *valida* o *invalida* el trabajo en una segunda ciencia de un estado específico; prefiero decir que dos ciencias de estados específicos diferentes, donde se superponen ofrecen puntos de vista muy diferentes respecto de ciertos tipos de teorías y de datos, y de tal manera se complementan recíprocamente.<sup>9</sup> La creación propuesta de ciencias de los estados específicos no valida ni invalida las actividades de las ciencias de la conciencia normal. La posibilidad de llegar a establecer ciertas ciencias de los estados específicos sólo significa que ciertos tipos de fenómenos podrían ser tratados de manera más adecuada en el marco de esas potenciales ciencias nuevas.

La posibilidad de estimular interacciones entre las diferentes ciencias de los estados específicos es muy real. Los avances más importantes y creativos de las ciencias de la conciencia normal han sido, con frecuencia, obra de científicos que pasaban temporalmente por un ASC.<sup>10</sup> En tales casos, los hombres de ciencia tenían una visión muy diferente de sus problemas y se valían de tipos de razonamiento diferentes, conscientes o no conscientes, lo que les conducía a resultados que podían ser puestos a prueba dentro del marco de su ciencia de la conciencia normal.

Un ejemplo actual de tal interacción es el descubrimiento de que en la meditación zen (una disciplina sumamente evolucionada en el Japón) hay correlatos fisiológicos de las vivencias meditativas, como pueden serlo una disminución de la frecuencia de los ritmos alfa, que también puede obtenerse con técnicas de aprendizaje por retroalimentación, con ayuda de herramientas.<sup>11</sup> Este hallazgo podría aclarar algunos de los procesos peculiares de cada disciplina.

## Las diferencias individuales

Un supuesto, tan difundido como erróneo, que traba la evolución de las ciencias de los estados específicos y confunde sus relaciones recíprocas es el que sostiene que si dos personas son

## *Más allá del Ego*

normales (no han sido declaradas insanas), sus respectivos SoCs ordinarios son esencialmente iguales. En realidad, sospecho que entre los SoCs de algunas personas normales hay diferencias enormes. Como las sociedades enseñan a la gente a conducirse y comunicarse siguiendo pautas socialmente aprobadas, tales diferencias quedan encubiertas.

Por ejemplo, unas personas piensan en imágenes y otras en palabras. Algunas pueden anestesiar voluntariamente partes de su cuerpo, cosa que la mayoría no puede. Algunas recuerdan los acontecimientos del pasado imaginándose las escenas y observando los detalles más importantes; otras se valen de complejos mecanismos verbales, sin recurrir a imágenes.

Esto significa que quizá la persona A sea capaz de observar ciertos tipos de datos vivenciales que la persona B no puede vivenciar en su SoC ordinario, por más que B se esfuerce. De esto pueden seguirse varias consecuencias. La persona B puede pensar que A es insana, demasiado imaginativa o mentirosa, o puede sentirse inferior a A. La persona A también puede sentirse «rara» si toma a B como estándar de normalidad.

Otra fuente importante de diferencias individuales, por el momento poco comprendida, es la medida en que un individuo puede hacer por primera vez una observación o formular un concepto en un SoC, y después ser capaz de re-vivenciarlo o comprenderlo en otro SoC. Es decir, muchas informaciones que cuando fueron registradas por primera vez eran específicas de un estado, pueden ser aprendidas, y de alguna manera transferidas (total o parcialmente), a otro SoC. Es probable que las diferencias entre individuos, entre diversas combinaciones de SoCs y distintos tipos de experiencia sean enormes.

Apenas he bosquejado las complejidades creadas por las diferencias individuales en los SoCs normales y me he valido del SoC normal como línea de base para la comparación con los ASCs; pero es evidente que, en última instancia, cada SoC debe ser comparado con todos los demás SoCs.

El primer problema importante del propuesto desarrollo de ciencias de los estados específicos es la percepción obvia de la

verdad. En muchos ASCs, la vivencia del individuo es estar, evidente y lúcidamente, ante una experiencia directa e incuestionable de la verdad. Un resultado inmediato de tal vivencia puede ser la extinción del deseo de nuevos cuestionamientos. Además esta vivencia verdaderamente evidente, aunque no impida necesariamente que el investigador individual siga examinando sus datos, puede no estimular su deseo de obtener la validación consensual. Como una de las grandes fuerzas de la ciencia es su insistencia en que los datos básicos sean validados por consenso, esta consecuencia puede ser una grave desventaja. Los investigadores que intenten establecer ciencias específicas de los estados tendrán que aprender a desconfiar de lo obvio.

Un segundo problema importante que se plantea es que en algunos ASCs, las capacidades de imaginar y visualizar del sujeto se acentúan enormemente, de manera que cualquier cosa que uno imagine parece perfectamente real. Es decir que uno puede imaginarse que está observando algo y vivenciarlo como un dato. Si se puede hacer aparecer esencialmente cualquier cosa que se quiera, ¿cómo llegar a la verdad?

Una manera de afrontar el problema es considerar cualquier imagen tan vívida como un efecto potencial: es un dato, en el sentido de que es importante saber qué puede ser vívidamente imaginado en un SoC dado. Puede suceder que no cualquier cosa pueda ser imaginada con igual facilidad, y las relaciones entre lo que puede ser imaginado pueden mostrar una pauta regular.

Los efectos de este aumento de nitidez de la imaginación en algunos ASCs se ven nuevamente complicados por otros dos problemas importantes, a saber, la predisposición del experimentador,<sup>12</sup> y el hecho de que la ilusión de una persona que está en un ASC dado puede a veces ser comunicada a otra persona en el mismo ASC, de lo cual resulta una especie de falsa validación consensual. También aquí, la única solución a largo plazo sería la exigencia de que las predicciones basadas en conceptos alcanzados a partir de diversas experiencias o vivencias sean verificadas experimentalmente.

Un tercer problema de importancia es que probablemente no

## *Más allá del Ego*

se puedan obtener ciencias de los estados específicos para todos los ASCs, pues cabe que algunos ASCs dependan o resulten de un auténtico deterioro de las capacidades de observación y de razonamiento, o de un deterioro de la volición. Más adelante hablaremos de aquellos SoCs de los que quizá se puedan desarrollar ciencias, pero ha de quedar claro que el establecimiento de cada ciencia debe ser resultado del ensayo y el error, y no de decisiones *a priori* basadas en razonamientos realizados en nuestro SoC habitual.

Un cuarto problema es el de la inefabilidad. Algunas experiencias son inefables en el sentido de que: 1) una persona puede vivenciarlas pero ser incapaz de expresarlas o conceptualizarlas adecuadamente para sí misma; 2) si bien una persona puede conceptualizar para sí misma una vivencia, quizá no pueda comunicársela adecuadamente a nadie más. Es posible que ciertos fenómenos del primer tipo sean simplemente inaccesibles a la investigación científica. Los del segundo tipo quizá sean accesibles a la investigación científica sólo en la medida en que estemos dispuestos a reconocer que puede existir una ciencia —en el sentido de que siga la mayor parte de las reglas básicas— para una sola persona. En tanto que le faltaran todas las ventajas derivadas de la validación consensual, no podríamos esperar que una ciencia tal tuviera el mismo poder y rigor que los esfuerzos científicos convencionales.

Es posible que muchos fenómenos que actualmente se consideran inefables no lo sean en realidad. Quizá esto sea cuestión de nuestra falta general de experiencia con los ASCs y de no tener un lenguaje adecuado para comunicarnos sobre los fenómenos que se producen en tales estados. En la mayoría de las lenguas evolucionadas, la mayor parte del vocabulario se formó principalmente como resultado de la adaptación a la supervivencia en el mundo físico.

Finalmente, debemos reconocer la posibilidad de que diversos fenómenos que se dan en los ASCs sean demasiado complejos para la comprensión humana. Es posible que haya fenómenos que dependen de —o están afectados por— tantas variables que jamás los entendamos. Sin embargo, muchos fenómenos que en la histo-

ria de la ciencia resultaban en principio demasiado complejos han terminado siendo comprensibles.

## Las perspectivas

Creo que el argumento de más peso en pro de la necesidad de establecer ciencias de los estados específicos proviene del estudio de la historia humana y de nuestra situación actual. A lo largo de la historia el hombre se ha visto influido por los factores espirituales y místicos que se expresan (generalmente en forma diluida) en las religiones que atraen a las masas. Las vivencias espirituales y místicas son, principalmente, fenómenos de diversos ASCs: a causa de tales vivencias se han cometido innumerables actos que se cuentan entre los más nobles y los más horribles de que son capaces los seres humanos. Sin embargo, en todo el tiempo que la ciencia occidental cuenta de existencia no se ha llevado a cabo intento alguno de entender en términos científicos lo que son tales fenómenos.

Muchos han abrigado la esperanza de que las religiones sean simplemente formas de superstición que terminarían quedándose atrás en nuestra era «racional». No solamente ha fracasado esta esperanza, sino que en la actualidad lo que sabemos sobre la naturaleza del razonamiento nos hace ver con claridad que jamás podrá ser realizada. La razón es una herramienta, y una herramienta que se esgrime al servicio de supuestos, creencias y necesidades que no están en sí sometidos a la razón. Lo irracional, o quizá sea mejor decir lo arracional, no ha de desaparecer de la situación humana. Nuestro inmenso éxito en el desarrollo de las ciencias físicas no ha encontrado paralelo adecuado en la formulación de mejores filosofías de la vida ni en un aumento de nuestro verdadero conocimiento de nosotros mismos. Las ciencias que hasta la fecha hemos llegado a tener no son ciencias muy humanas. Nos dicen cómo hacer cosas pero no nos dan una visión científica de las cuestiones referentes a qué cosas hacer, cuáles hacer ni por qué hacer cosas.

Tanto la juventud como hombres de ciencia maduros se están volviendo en número cada vez mayor hacia la meditación, las religiones orientales y el uso personal de drogas psicodélicas. Los fenómenos vivenciados en estos ASCs proporcionan más satisfacciones que la «razón pura» y son más adecuados a la formulación de filosofías de la vida y a la decisión de maneras apropiadas de vivir. Mi propia impresión es que en la actualidad gran número de hombres de ciencia están explorando personalmente los ASCs, pero que son pocos los que han empezado a relacionar esta indagación con sus actividades científicas.

Es difícil predecir cuáles son las probabilidades de establecer ciencias de los estados específicos; nuestro conocimiento es aún demasiado difuso y depende demasiado de nuestros SoCs normales. Sin embargo, creo en la probabilidad de llegar a ciencias de los estados específicos como la autohipnosis, los estados meditativos, la lucidez onírica, la embriaguez de la marihuana o del ácido lisérgico, la automemoria, el ensueño y los estados inducidos por biorretroalimentación.<sup>13</sup> En todos estos SoCs parece que la volición se mantiene, de modo que el observador puede efectivamente llevar a cabo experimentos sobre sí mismo, sobre otras personas o las dos cosas. Algunos SoCs en los cuales la disposición volitiva a experimentar puede desaparecer durante el estado, pero que permiten llevar a cabo cierta experimentación si se disponen condiciones especiales antes de entrar en ellos, podrían ser la embriaguez alcohólica, el sueño ordinario, los estados hipnagógicos e hipnopómpicos y los sueños profundos. No está claro si otros ASCs serían adecuados para el desarrollo de ciencias o si el deterioro mental sería demasiado grande. Tales cuestiones sólo podrán ser resueltas a base de experimentos.

No tengo nada en contra de los grupos místicos y religiosos. Sin embargo, sospecho que la gran mayoría de ellos han organizado sistemas compulsivos de creencias más que ciencias de los estados específicos alterados. Cabe preguntarse si el método científico se extenderá al desarrollo de ciencias de los estados específicos para mejorar la situación humana o si el inmenso poder de los ASCs quedará sólo en las manos de cultos y sectas. Personalmente, espero que la consecución de ciencias de los estados específicos constituya nuestro objetivo.

## Notas

1. Naranjo, C. y Ornstein, R., *On the psychology of meditation*, Nueva York, Viking, 1971.

2. Obsérvese que un SoC se define por los parámetros estables de la pauta que constituye, no solamente por la técnica particular de inducción de dicha pauta, pues algunos SoCs pueden ser inducidos por diversos métodos. Por analogía, para entender el programa alterado de la computadora hay que estudiar lo que hace, no los antecedentes del programador.

3. Kuhn, T., *The structure of scientific revolutions*, Chicago, University of Chicago Press, 1962.

4. Rosenthal, R., *Experimenter effects in behavioral research*, Nueva York, Appleton-Century-Croft, 1966.

5. Orne, M., *Amer. Psychol.*, n.º 17, 1962, pp. 17, 775.

6. Un científico que trabajara en estados específicos podría encontrar hasta cierto punto incomprensible su propio trabajo cuando no se encontrase en el mismo estado, debido al fenómeno de la memoria de los estados específicos; es decir, que no hay la suficiente transferencia de su trabajo al SoC ordinario como para que lo hecho le resulte comprensible, aunque volvería a serlo perfectamente cuando estuviera de nuevo en el ASC en que lo hizo.

7. La «ciencia del estado de conciencia ordinario» no es un buen ejemplo de una ciencia «pura» específica de un estado, porque muchos descubrimientos importantes se han producido durante ASCs, tales como la ensoñación, el soñar y los estados meditativos.

8. Se ha publicado un intento de descripción de los fenómenos de la intoxicación con marihuana en términos que tengan sentido tanto para quien la usa como para el investigador. Véase Tart, C., *On being stoned: A psychological study of marijuana intoxication*, Palo Alto, Science and Behavior Books, 1971.

9. Bohr, N., en *Essays, 1958-1962, Atomic physics and human knowledge*, Nueva York, Wiley, 1963.

10. Ghiselin, B., *The creative process*, Nueva York, New American Library, 1963.

11. Green, E., Green, A., Walters, E., *J. Transper. Psychol.*, n.º 2, 1970, p. 1.

12. Rosenthal, R., *op. cit.*; Orne, M., *op. cit.*

13. Needleman, J., *The new religions*, Nueva York, Doubleday, 1970.

14. Tart, C., *Altered States of consciousness: A book of readings*, Nueva York, Wiley, 1969.



# VISIONES DIFERENTES DESDE DIFERENTES ESTADOS

Gordon Globus

30 de junio de 1972

*Editors of Science*

*Science*

*American Association for the Advancement of Science*

*1515 Massachusetts Avenue, N. W.*

*Washington, D. C. 20005*

Estimados señores:

Me parece encomiable que *Science* haya publicado el discutible artículo de Tart «Estados de conciencia y ciencias de los estados específicos». Tart insiste con razón en la importancia de investigar científicamente los estados alterados de conciencia (ASCs). Es difícil imaginar un momento en la historia de la ciencia en que esta haya quedado tan atrasada respecto de la cultura como para que haya estudiosos, que por lo demás no se salen de lo normal, que reconozcan la escasa importancia de los pocos estudios de conducta existentes sobre las drogas psicodélicas. Lamentablemente, la visión que tiene Tart de la perspectiva científica es tan estrecha, y tan radicales sus puntos de vista sobre las relaciones entre «ciencias de los estados específicos», que es probable que su análisis sea desdeñado por los mismos a quienes va dirigido, es decir, los miembros del medio científico

«serio», que leerán el artículo en un estado de conciencia ordinario.

La discusión de la «naturaleza pública de la observación» como una de las reglas básicas del método científico en modo alguno viene al caso. Tart tiene razón al indicar que «las observaciones deben ser públicas, esto es, ser repetibles por cualquier observador adecuadamente entrenado». Sin embargo, además de su repetibilidad, las observaciones deben ser igualmente accesibles a todos los observadores. El problema metodológico de los ASCs es precisamente que el sujeto tiene un acceso especial, que ningún otro observador comparte, a su propia conciencia.

Tal es el problema fundamental en la investigación de los ASCs, aparte de las dificultades para describir ASCs complejos, del adiestramiento del observador o de sus «características innatas».

Hasta que la investigación empírica demuestre otra cosa, parece que lo más justificable y parsimonioso es disponer de una ciencia para todos los estados de conciencia —ordinarios y extraordinarios— en vez de seguir el dudoso camino de una ciencia (y hombres de ciencia) diferente para cada uno de ellos.

*Gordon G. Globus, M. D.*

*Department of Psychiatry and Human Behavior  
University of California Irvine*

*10 de julio de 1972*

*Editors of Science*

*Science*

*American Association for the Advancement of Science*

*1515 Massachusetts Avenue, N. W.*

*Washington, D. C. 20005*

Estimados señores:

Esta carta responde a mi anterior, en la cual criticaba el reciente análisis de Tart sobre los estados alterados de conciencia (ASCs). Recordé casualmente el artículo de Tart mientras me ha-

llaba en un ASC y —para mi gran asombro— su propuesta de que una ciencia específica para un ASC dado pueda ser independiente de ciencias específicas de otros ASCs me parece ahora muy correcta. *Por consiguiente, redacté inmediatamente el borrador de esta carta mientras me encontraba en dicho ASC.*

En este momento se me aparece muy claramente que en el estado de conciencia ordinario no aprecio correctamente cómo es el ASC. La culminación del ASC me toma totalmente por sorpresa porque hasta que no vuelvo a estar en él olvido qué tipo de experiencia peculiar es. Me parece claro que si tuviera que hablar con una persona en un estado ordinario, esta no podría apreciar la peculiaridad de mi experiencia en este momento; como tampoco, puedo predecir ahora, la apreciaré yo cabalmente cuando vuelva a encontrarme en el estado ordinario.

Me sorprende, pues, la extraordinaria paradoja de que la propuesta de Tart en favor de ciencias de los estados específicos me parezca absurda en un estado ordinario, pero del todo correcta en función de mi «experiencia incorregible» mientras me hallo en un ASC. He mantenido mi actitud crítica ante todos los demás puntos del artículo de Tart con los cuales me hallaba previamente en desacuerdo.

**AGREGADO COMO PRUEBA:** De nuevo en un estado ordinario, argumentaría en favor de una sola ciencia para todos los estados de conciencia, y confío en que haya una explicación para mi vivencia de que, mientras se está en un ASC, este parece evidentemente incomprensible para un estado ordinario. Me parece obvio que puedo recordar lo que sucedió en el ASC, pero no puedo recordarlo de la manera en que lo vivencié en ese momento, esto es, el recuerdo no es verídico. No parece haber manera de recuperar completamente la vivencia del ASC sin volver a entrar en el mismo, lo que apoya la tesis de Tart. Pero este fenómeno podría ser fácilmente explicado por los datos científicos de que disponemos sobre el «aprendizaje dependiente de los estados».

Me parece, pues, que en un nivel vivencial es posible que Tart se haya anotado un punto en favor de las ciencias de los es-

tados específicos, pero que en un nivel conceptual una sola ciencia sigue siendo capaz de abarcar todos los estados de conciencia. En todo caso, la diferencia entre mis cartas, escritas respectivamente en el estado de conciencia ordinario y en uno alterado, da base para que la ciencia se interese por estos fascinantes fenómenos.

*Gordon C. Globus, M. D.  
Department of Psychiatry and Human Behavior  
University of California Irvine*

# EL OJO DE LA CIENCIA Y EL DE LA PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

Ken Wilber

Probablemente sea verdad que el mayor problema que afronta actualmente la psicología transpersonal es el de su relación con la ciencia empírica. El punto de urgencia *no* es el alcance de la psicología transpersonal, ni su objeto, ni su metodología —como tampoco sus premisas, sus conclusiones ni sus fuentes—, porque de acuerdo con el pensamiento moderno, *todos* estos son problemas puramente secundarios comparados con la cuestión de si, para empezar, la psicología transpersonal es o no *válida*. En otras palabras, si es una *ciencia empírica*. Pues, se sigue argumentando, si la psicología transpersonal no es una ciencia empírica, entonces no tiene una epistemología válida ni medios válidos de adquirir conocimientos. De nada sirve intentar calcular el alcance, la amplitud o los métodos de ese campo nuevo y «superior» que es la psicología transpersonal mientras no se pueda demostrar que se *tiene* alguna clase de conocimiento real, para empezar.

Me gustaría, pues, examinar brevemente la naturaleza de la ciencia, la naturaleza de la psicología transpersonal y la relación que hay entre ambas.

## Los tres ojos del alma

San Buenaventura, filósofo favorito de los místicos, enseñaba que hombres y mujeres tienen por lo menos tres modos de alcanzar el conocimiento o, como él lo decía, «tres ojos»: el *ojo de la carne*, por medio del cual percibimos el mundo externo del espacio, el tiempo y los objetos; el *ojo de la razón*, mediante el cual alcanzamos el conocimiento de la filosofía, la lógica y la mente misma, y el *ojo de la contemplación*, por obra del cual nos elevamos a un conocimiento de las realidades trascendentes.

Ahora bien, esta formulación particular en que se nos habla del ojo de la carne, de la mente y de la contemplación es cristiana, pero cabe encontrar ideas similares en todas las escuelas principales de la psicología, la filosofía y la religión tradicionales. Los «tres ojos» de un ser humano corresponden, de hecho, a los tres ámbitos principales del ser que describe la filosofía perenne, que son el burdo (carnal y material), el sutil (mental y anímico) y el causal (trascendente y contemplativo). Estos ámbitos han sido ya objeto de amplias descripciones y aquí sólo quisiera señalar la unanimidad de éstas entre los psicólogos y los filósofos tradicionales.<sup>1</sup>

Para ampliar lo que vislumbró Buenaventura, los modernos podríamos decir que el ojo de la carne participa de un mundo de experiencia sensorial compartida, que él en parte crea y en parte revela. Es el ámbito de lo «burdo», el dominio del espacio, del tiempo y de la materia. Es el ámbito *compartido* por todos los que poseen un ojo de la carne similar. [...] El ojo de la carne es inteligencia sensorio-motriz básica, es constancia de los objetos; es el ojo *empírico*, el ojo de la experiencia sensorial. Se ha de aclarar desde el comienzo que uso el término «empírico» tal como se emplea en filosofía, para designar algo susceptible de ser captado por los cinco sentidos humanos o sus extensiones.

El ojo de la razón (o, más generalmente, el ojo de la mente) participa de un mundo de ideas, imágenes, lógica y conceptos. [...] Al ser tanto lo que en el pensamiento moderno se basa exclusivamente en el ojo empírico, el ojo de la carne, es importante recordar que el ojo mental *no se puede* reducir al ojo de la carne. El

campo mental incluye el campo sensorial, pero lo trasciende. [...] Aunque el ojo de la mente confía, para gran parte de su información, en el ojo de la carne, no todo conocimiento mental proviene estrictamente del conocimiento carnal ni se ocupa exclusivamente de los objetos de la carne. Nuestro conocimiento *no* es totalmente empírico y carnal. La verdad de una deducción lógica se basa en su coherencia interna, no en su relación con los objetos sensoriales.

El ojo de la contemplación es al ojo de la razón como el ojo de la razón es al ojo de la carne. Así como la razón trasciende la carne, así la contemplación trasciende la razón. Así como la razón no puede ser reducida al conocimiento carnal ni derivada de él, tampoco la contemplación puede ser reducida a la razón ni se deriva de ella. Allí donde el ojo de la razón es trans-empírico, el ojo de la contemplación es trans-racional, trans-lógico y trans-mental.

Demos simplemente por supuesto que hombres y mujeres poseen, todos, un ojo de carne, un ojo de razón y un ojo de contemplación; que cada ojo tiene sus propios objetos de conocimiento (sensoriales, mentales y trascendentales); que un ojo superior no puede ser reducido a un ojo inferior ni explicado en función de este último; que cada ojo es válido y útil en su propio campo, pero comete una falacia cuando intenta, él solo, una captación cabal de los ámbitos superiores o inferiores.

Lo único que quiero subrayar aquí es que cuando un ojo intenta usurpar el papel de cualquiera de los otros, se produce un error categorial. Y tal error puede darse en cualquier situación: el ojo de la contemplación está tan mal equipado para percibir los hechos del ojo de la carne como incapacitado está el ojo de la carne para captar las verdades del ojo de la contemplación. Sensación, razón y contemplación revelan sus propias verdades en sus propios ámbitos, y cuando un ojo intenta ver por cualquiera de los otros, el resultado es un empobrecimiento de la visión.

Pues bien, errores categoriales de este tipo han sido el *gran* problema de casi todas las religiones principales.

El hecho es que, en sus momentos culminantes, el budismo, el cristianismo y otras religiones contenían visiones fundamentales

de la realidad fundamental; pero estas visiones, de naturaleza transverbal, se dieron invariablemente mezcladas con verdades racionales y hechos empíricos. La humanidad, podríamos decir, no ha aprendido todavía a diferenciar y separar los ojos de la carne, de la razón y de la contemplación. Y como la revelación se confundía (por ejemplo) con la lógica y con los hechos empíricos, y los tres eran presentados como *una sola verdad*, sucedieron dos cosas: los filósofos consiguieron destruir el aspecto racional de la religión y la ciencia consiguió destruir su aspecto empírico. [...] A partir de ese momento, en Occidente la espiritualidad quedó desmantelada y sólo se mantuvieron la ciencia y la filosofía.

Sin embargo, en el plazo de un siglo también quedó diezmada la filosofía como sistema racional —es decir, sistema basado en el ojo de la mente— por el nuevo empirismo científico. Llegado a ese punto, el conocimiento humano se vio *reducido* exclusivamente al ojo de la carne. El ojo contemplativo había desaparecido, el ojo mental había desaparecido y la humanidad restringió sus medios de conocimiento válido al ojo de la carne.

Así, la ciencia se convirtió en cientifismo. No se limitaba a hablar en nombre del ojo de la carne, sino también en nombre del ojo de la mente y del ojo de la contemplación. Al hacerlo, fue presa precisamente del mismo error categorial que había descubierto en la teología dogmática y que tan caro había hecho pagar a la religión. Los cientifistas trataron de obligar a la ciencia a hacer con su ojo de la carne el trabajo de los tres ojos. Y eso es un error categorial que no solamente la ciencia, sino el mundo, han pagado muy caro.

Así, de hecho el único criterio de verdad llegó a ser el criterio científico, es decir, una prueba sensorio-motriz realizada por el ojo de la carne, basado en mediciones. [...] Y sin embargo, la verdad es que: «Esta posición de los científicos era [...] puro alarde»<sup>2</sup> de la parte jugando al todo. El ojo de la carne se atrevió a decir que lo que él no ve, no existe, y lo que debería haber dicho es que lo que él no ve, no lo ve.



## Una ciencia «superior»

¿No es posible que los propios hombres de ciencia hayan definido de manera demasiado estrecha el método científico? Una ciencia más expandida, ¿podría aplicarse al ámbito del ojo de la mente y al del ojo de la carne? La ciencia, ¿está atada al ojo de la carne o puede expandirse hasta abarcar el ojo de la mente y el de la contemplación? La existencia de ciencias de los estados específicos, es decir de ciencias que se den en estados superiores de conciencia, ¿es una posibilidad o un error bienintencionado?

Charles Tart cree que el método científico ha sido innecesaria y arbitrariamente limitado al ojo de la carne por un «prejuicio materialista»,<sup>3</sup> el supuesto de que sólo las entidades materiales merecen ser estudiadas. Siente que el propio método científico puede ser liberado de adherencias materialistas y aplicado a estados superiores de la conciencia y del ser (y tal es el concepto de ciencias de los estados específicos). Llega así a la conclusión de que «la esencia del método científico es perfectamente compatible con el estudio de diversos estados alterados de conciencia».

Mi opinión tiene dos aspectos: primero, que Tart ha definido la ciencia de manera tan amplia que su definición puede aplicarse a toda clase de empeños. Y segundo, que cuanto más restringidas y firmes hagamos sus proposiciones con el fin de evitar esa dificultad, tanto menos son aplicables a los estados superiores de conciencia y tanto más volverán a acercarse a la antigua ciencia materialista.

De ser así, parece que el método científico no se adecúa bien a los estados superiores del ser y de la conciencia, sino que más bien debe seguir siendo básicamente lo que ha sido siempre: el mejor método hasta ahora ideado para descubrir los hechos del ámbito del ojo de la carne. Mi opinión es que Tart, en sus intentos pioneros de legitimar la *existencia* de estados superiores de conciencia, ha aplicado inadvertidamente criterios específicos para los estados inferiores a los estados superiores en general.

La investigación físico/empírica guiada por el ojo de la carne o sus extensiones será siempre un *agregado* importante a la psicología

transpersonal, pero nunca podrá formar su núcleo, que es objeto solamente del ojo de la contemplación. La psicología transpersonal es una actividad (no una ciencia) específica de ciertos estados, que —porque trasciende el ojo de la carne y el ojo de la razón— está en libertad de valerse de ambos; del primero en estudios empírico-científicos, del segundo en la indagación psicológico/filosófica, pero que no puede ser captada ni definida por ninguno de los dos.

### El problema de la prueba

Es importante darse cuenta de que el conocimiento científico no es la única forma de conocimiento; es simplemente un ojo de la carne aguzado, más allá del cual existen el conocimiento mental y el conocimiento contemplativo. Así, el hecho de que la psicología transpersonal no sea una ciencia no significa que sea inválida, emocional, no verificable, contraria a la razón, que no sea un conocimiento ni que carezca de sentido. Los psicólogos transpersonales tienden a ser presas del pánico cuando se dice que la psicología transpersonal no es una ciencia, porque los científicos nos han enseñado que «no científico» significa «no verificable». Pero si la psicología transpersonal es no científica, ¿cómo puede ser verificada?

Al parecer esto es un problema, pues no vemos que todo conocimiento tenga una estructura esencialmente similar. Esto es, todo conocimiento consiste en tres componentes básicos:

1. *Un ala instrumental o imperativa*: es una serie de instrucciones, simples o complejas, internas o externas, pero que en todo caso asumen la forma: «Si quieres ver esto, haz esto».
2. *Un ala iluminativa*: se trata de un *ver* iluminativo a cargo del ojo particular de conocimiento correspondiente al ala imperativa. Además de ser autoiluminativa, conduce a la posibilidad de:
3. *Un ala comunal*: es el compartir efectivo de la visión ilumi-

## *Más allá del Ego*

nativa con otros que estén usando el mismo ojo. Si otros coinciden con la visión compartida, esto constituye una prueba comunal de la verdad de la visión.

Tales son las alas básicas de cualquier tipo de conocimiento verdadero, sea cual fuere el ojo de que se valga. El conocimiento se complica efectivamente más cuando un ojo intenta equiparar su conocimiento con el de un ojo superior o inferior, pero las tres alas básicas sirven de fundamento incluso a esa complicación. [...] En otras palabras, la exigencia imperativa estipula que cualquiera que sea el tipo de conocimiento, *el ojo apropiado debe ser adiestrado hasta que pueda ser adecuado a su iluminación*. Esto es válido en el arte, en la ciencia, en la filosofía, en la contemplación. Lo es, de hecho, en todas las formas válidas de conocimiento.

Ahora bien, si una persona se niega a adiestrar uno u otro de los ojos (de la carne, mental, contemplativo), esto equivale a negarse a mirar, y estamos justificados al no hacer caso de las opiniones de una persona así y al excluir su voto en lo que se refiere a la prueba comunal. No se puede permitir que alguien que se niega a aprender geometría emita su voto sobre la verdad del teorema de Pitágoras; y a alguien que se niega a aprender contemplación no se le puede permitir que vote sobre la verdad de la naturaleza búdica.

Mi sensación es que lo más importante que puede hacer la psicología transpersonal es intentar evitar los errores categoriales: confundir el ojo de la carne con el ojo de la mente y con el ojo de la contemplación (o, en modelos más detallados, como puede serlo el Vedanta, evitar la confusión entre cualquiera de los seis niveles). No es necesario que se adueñe de nosotros el pánico cuando alguien pregunta dónde está nuestra prueba empírica de la trascendencia. Explicamos los métodos instrumentales que sirven a nuestro conocimiento e invitamos al interrogador o interrogadora a que los verifique personalmente. Si así lo hace y logra un adecuado manejo del ala imperativa, entonces esa persona está capacitada para ser parte de la comunidad de los que tienen un ojo adecuado para el ámbito de lo trascendente. Antes de eso, una

persona es inadecuada para formarse una opinión sobre asuntos transpersonales. Y en tal caso no tenemos más obligación de darle explicaciones que la que puede tener un físico para con alguien que se niega a aprender matemáticas.

Entretanto, el psicólogo transpersonal ha de intentar no caer en errores categoriales. No debe presentar las intuiciones trascendentes como si fueran hechos científicos empíricos, porque esos hechos *no pueden ser científicamente verificados*, y por consiguiente el campo en su totalidad no tardará en ganar fama de estar lleno de enunciados sin sentido. Un psicólogo transpersonal es libre de usar (científicamente) el ojo de la carne para reunir datos adjuntos, y es libre de usar el ojo de la mente para coordinar, clarificar, criticar y sintetizar. Pero ninguno de estos ámbitos debe ser confundido con el otro, y especialmente ninguno de ellos debe ser confundido con el ámbito de la contemplación. Los ojos de la carne y de la razón, especialmente, no han de pensar que han «demostrado» lo Trascendente, que lo han delimitado, ni siquiera que han conseguido describirlo de manera adecuada. En la medida en que el psicólogo transpersonal cometa estos errores, tanto más riesgo corre todo su campo de verse frente al destino del teólogo medieval: se convierte en seudociencia y en seudofilosofía, de modo que los verdaderos científicos y los verdaderos filósofos lo destruyen; y con toda razón.

La psicología transpersonal está en una posición extraordinariamente favorable: puede salvaguardar para sí misma la peculiarísima ventaja de tener una visión a la vez equilibrada y completa de la realidad; una visión que puede incluir el ojo de la carne, el ojo de la razón y el ojo de la contemplación. Y creo que la historia del pensamiento terminará por demostrar que hacer más que eso es imposible, y hacer menos, desastroso.

## *Más allá del Ego*

### Notas

1. Wilber, K., *The Atman project*, Wheaton, Ill., Quest, 1980; Smith, H., *Forgotten Truth*, Nueva York, Harper & Row, 1976; Schuon, F., *The transcendent unity of religions*, Nueva York, Harper & Row, 1976.
2. Whitehead, A. N., *Science and the modern world*, Nueva York, Macmillan, 1967.
3. Tart, C., *States of consciousness*, Nueva York, E. P. Dutton, 1975; Tart, C. (ed.), *Transpersonal psychologies*, Nueva York, Harper & Row, 1975.

# LA POSIBLE APARICIÓN DE PARALELOS INTERDISCIPLINARIOS

Roger N. Walsh

## La hipótesis básica

La hipótesis básica de este artículo es que a medida que la sensibilidad perceptiva humana se incrementa más allá de cierto umbral, vamos trascendiendo el ámbito de nuestra experiencia ordinaria del mundo y de su «realidad» concomitante y obtenemos una visión fundamentalmente diferente de la naturaleza. Esta visión puede ser obtenida por medio de cualquiera de los modos epistemológicos de adquirir conocimiento: la percepción sensorial, el análisis conceptual intelectual o la contemplación. [...] El incremento de la sensibilidad puede ser obtenido mediante un adiestramiento directo de la percepción, mediante un refinamiento del análisis conceptual, o por la vía de un aumento y sistematización de la percepción sensorial por medio de la instrumentación y la experimentación, como en la ciencia. Pero de cualquier manera que se obtenga, un incremento de la suficiente magnitud revelará un orden de la realidad diferente de aquel al cual nos encontramos acostumbrados. Además, las propiedades así reveladas serán esencialmente más fundamentales y verídicas de lo habitual y mostrarán un grado mayor de comunidad entre las disciplinas. Cabe, pues, esperar que a medida que evolucionen y

## *Más allá del Ego*

se vuelvan más sensibles, las disciplinas empíricas descubran fenómenos y propiedades que apunten hacia rasgos comunes y paralelos subyacentes entre las disciplinas y a través de los niveles.

Así pues, lo que se sugiere en este artículo es que quizá estamos siendo testigos de una transición paradigmática en la cual uno de nuestros paradigmas más fundamentales —el basamento de la ciencia occidental, el concepto griego clásico del universo como esencialmente atomista, divisible, aislable, estático, no relativista y comprensible mediante el reduccionismo— está en proceso de ser reemplazado; y no solamente en el caso de la física, territorio donde se tuvo por primera vez prueba de semejante cambio, sino en las ciencias. En la física, el reconocimiento de esta imagen del universo, aunque lejos de ser unánime, es cada vez mayor.<sup>1</sup> Lo que aquí sugerimos es la posibilidad de que este nuevo paradigma sea también aplicable en gran parte a las neurociencias en particular y, en última instancia, a todas las ciencias, y que a medida que evolucionan las ramas individuales de la ciencia es posible que vayamos viendo la aparición de grados crecientes de paralelos interdisciplinarios, no sólo entre las ciencias sino entre la ciencia y las disciplinas de la conciencia, a medida que cada una descubra las mismas propiedades fundamentales ocultas en la naturaleza.

### *Limitaciones epistemológicas*

Tanto la ciencia moderna como las disciplinas de la conciencia señalan que nuestra percepción usual es limitada y que se halla deformada en una medida mal reconocida. Durante miles de años, las disciplinas meditativas y yóguicas se han dedicado específicamente a este problema y han expresado que únicamente cuando empezamos a incrementar nuestra sensibilidad y precisión perceptivas empezamos a apreciar la existencia y la magnitud del problema.<sup>2</sup>

El objetivo de la ciencia moderna es similar: a saber, trascender nuestras limitaciones perceptivas habituales con el fin de obtener

un conocimiento más preciso y sensible del universo. La psicología occidental ha reconocido e investigado desde hace tiempo las limitaciones perceptuales, pero en los últimos años ciertos datos derivados de la física han empezado a confirmar algunos aspectos del cuadro de la realidad subyacente, tal como la describen las disciplinas de la conciencia y las limitaciones de la percepción. Estos datos hacen pensar que nuestras limitaciones perceptivas habituales tienden a producir, allí donde miremos, deformaciones constantes y que sin embargo pasan inadvertidas. Entre ellas se cuentan tendencias a solidificar, dicotomizar, separar, supersimplificar, concretar y subapreciar la extensión de características como el fluir continuo, la impermanencia, la interconexión y la consistencia holista del universo. Tanto las disciplinas de la conciencia como la física moderna, y en la actualidad quizá también las neurociencias, sugieren que estas deformaciones son de una amplitud tal y están tan escasamente reconocidas que nuestro cuadro habitual del universo, es decir, de la realidad, es fundamentalmente erróneo o ilusorio. La palabra ilusorio se ha entendido con frecuencia equivocadamente, como si quisiera decir que el mundo no existe realmente. Más bien significa, simplemente, que la percepción que tenemos de él está coloreada y deformada en una medida que no reconocemos.

## La evolución de la investigación científica

Los epígrafes precedentes han señalado la probabilidad de que la evolución de la ciencia hacia un incremento de la sensibilidad perceptiva revele un aumento de los paralelos interdisciplinarios, y de que las neurociencias se encuentren en el umbral de una etapa semejante. Examinemos ahora la evolución general de la investigación científica en un campo para ver de qué manera pueden interactuar la naturaleza y la evolución de los planes de investigación con los modelos científicos de la naturaleza, cómo a la vez los determinan y encajan, en última instancia, en el modelo holista que hemos descrito.



## *Más allá del Ego*

En cualquier campo, la investigación científica empieza por lo común con el estudio de sistemas aislados simplificados. Generalmente se someten a prueba los efectos de una variable independiente seleccionada, o de un reducido número de ellas, y se excluye o se ignora a todas las otras, como se hace con las interacciones en otros sistemas y procesos dinámicos. Estas pocas variables seleccionadas son generalmente las que explican la mayor parte de la variable dependiente.

Con el incremento de la complejidad y la sensibilidad experimental, se hacen cada vez más obvios los efectos de variables anteriormente excluidas, que finalmente deben ser tenidas en consideración. La variable que ayer era motivo de confusión se convierte hoy en variable independiente. El monto total de la variable dependiente que queda explicado sigue incrementándose, aunque por lo común de forma asintótica, ya que las variables independientes tienden a ser investigadas en orden de potencia decreciente. Al incrementarse el número de variables, las interacciones e interdependencias cada vez se hacen más aparentes, hasta que se termina reconociendo que todas las variables —incluido el estado del observador— ejercen múltiples efectos.<sup>3</sup> Una comprensión completa exige nada menos que la consideración de todas las variables, es decir, del universo entero.

Cuando se ha llegado a esta etapa, el modelo original de un sistema limitado y aislable se desmorona y se reconoce que era un artefacto ilusorio. El modelo científico ha llegado al borde de su propia aniquilación y se reconoce la naturaleza inherentemente holista, indivisible, interconectada, interdependiente, infinitamente superdeterminada y dinámica del mundo. Es obvio que una perspectiva como esta trasciende los modelos tradicionales de la causalidad y da como resultado un omnideterminismo en el cual se ve cómo todos los componentes se determinan recíprocamente unos a otros. El estado de una parte cualquiera refleja el estado del todo. Sin embargo, se ha de señalar que con esto no se apunta necesariamente a un modelo holográfico, en el cual el todo está implícito *en* cada parte, como proponen ciertos modelos de la física y de las disciplinas de la conciencia.

Tras haber examinado los principios generales de la hipótesis que presentamos en este artículo y de la evolución de la investigación científica, dediquémonos ahora a las pruebas específicas procedentes de las neurociencias, que parecen dar respaldo a estos principios generales y apoyar ciertas exigencias de las disciplinas de la conciencia y de la física moderna.

Digamos, para resumir una larga historia neurocientífica, que actualmente está claro que el cerebro es un órgano plástico cuya estructura y función son reflejo de su ecología.<sup>4</sup> Además, tanto la estructura como la función son en gran parte dinámicas y están continuamente adaptándose a las cambiantes exigencias funcionales.<sup>5</sup> [...] Los componentes neurales muestran complejas interconexiones y son interdependientes; los cambios producidos en cualquier parte del cerebro afectarán probablemente a muchas otras partes, si no a todas. En la mayoría de los casos, los cambios inducidos por el ambiente no se pueden predecir con absoluta certeza, sino que tienden más bien a ser probabilísticos, es decir, predecibles únicamente dentro de ciertos límites. Además, no hay un único mecanismo que pueda explicar los cambios observados. Ninguna reacción química, principio fisiológico ni propiedad psicológica es suficiente [...] para circunscribir con precisión los sucesos nerviosos.

Cualquier cambio refleja, más bien, la totalidad de las respuestas de todas las partes, dimensiones y niveles del cerebro. No hay, pues, un único mecanismo fundamental al cual puedan ser reducidas las respuestas neurales y en virtud del cual se puedan explicar. En los niveles más fundamentales todos los efectos reflejan el estado de la totalidad del cerebro y son congruentes con él. De tal manera, la causalidad nerviosa no es susceptible de una descripción reduccionista completa, sino que la descripción se ha de buscar más bien en el estado de la totalidad del cerebro y, en última instancia, en un nivel que trasciende los conceptos tradicionales de la causalidad, en el estado del cerebro más el de su medio.

Por otra parte, el medio sólo puede ser conocido por mediación del cerebro. El cerebro y el resto del universo constituyen, pues, un todo coherente; no se pueden separar y estudiar indepen-

### *Más allá del Ego*

dientemente sin constituir una dualidad artificial y deformante que oculta su unidad y su interconexión fundamentales. La estructura y la función del cerebro son una función de la totalidad y de la interacción cerebro-no cerebro (medio). El registro de esta interacción está grabado dinámicamente en términos químicos y anatómicos en las vías nerviosas. El universo llega a conocerse a través del cerebro y, dentro de sus límites, parece que el cerebro se modificara y adaptara para conocer mejor el universo.

La evolución del estudio de la ecología del cerebro comienza, pues, a dar motivo para pensar en ciertos rasgos de holismo, interconexión e interdependencia, dinamismo, probabilismo, complejidad y autodeterminismo acausal, que recuerdan los paralelos hallables tanto en la física moderna como en las disciplinas de la conciencia.

### Los paralelos interdisciplinarios

Cuando se superan las limitaciones perceptivas, la realidad que se revela resulta sorprendentemente diferente de la cotidiana. En general, las características siguientes son las que mejor describen la realidad que nos presentan las disciplinas de la conciencia, ciertos modelos de la física y algunos aportes provenientes de ciertos dominios de las neurociencias. El universo parece ser:

*no dualista*, en oposición a dicotómico;

*un todo unitivo*, en oposición a partes no relacionadas;

*interconectado*, en oposición a formado de componentes separados y aislados;

*dinámico y en movimiento o fluir continuo*, en oposición a estático;

*impermanente y efímero*, en oposición a duradero y permanente;

*vacío* (constituido en gran parte por espacio no sólido y vacío), más que sólido;

*acausal* (pero no anticausal), es decir, que trasciende los modelos tradicionales de la causalidad, puesto que cada uno de sus componentes participa en la determinación de cada acontecimiento (omnideterminismo);

*sin fundamento y coherente consigo mismo*, en tanto que todos sus componentes y mecanismos están interconectados y son interdependientes de tal manera que ninguno es, en última instancia, más fundamental que ningún otro. De aquí que el universo sea inexplicable en términos de un número limitado de mecanismos fundamentales;

*estadístico y probabilístico*, en vez de seguro;

*paradójico*, más que intelectualmente comprensible, codificable y comunicable en última instancia; e

*inextricablemente vinculado al observador*.

Lo que se puede conocer es la interacción entre el observador y lo observado; nunca las propiedades independientes de lo observado solo. Toda observación es una función de la conciencia del observador, y por eso el universo conocido está inextricablemente ligado a la conciencia en vez de ser divisible en «conciencia» y «objetos de la conciencia». Como expresó Bertrand Russell,<sup>6</sup> «Al mundo se le puede llamar físico, mental o las dos cosas; o ninguna, como más nos guste; en realidad, las palabras no sirven para nada».

Del mismo modo, la ontología fundamental que se revela es en gran parte dinámica, fluida, impermanente, holista, interconectada, interdependiente, sin fundamento, congruente consigo misma, vacía, paradójica, probabilística, infinitamente superdeterminada, y se halla ligada inextricablemente a la conciencia del observador.

Cabría plantear la hipótesis de que, puesto que la descripción

## *Más allá del Ego*

que hemos ofrecido se refiere a propiedades comunes a todos los fenómenos, una percepción que sea lo suficientemente sensible y verídica comenzará a reconocer estas propiedades independientemente de cuál sea el modo perceptivo y cuál el objeto de la percepción. Así, se podría esperar que cualquier objeto, si se examina por mediación de cualquier modo perceptivo con una sensibilidad ampliada en el grado suficiente, sea por adiestramiento directo o mediante la instrumentación científica, presente un cuadro de su naturaleza inherente que responda a la descripción ofrecida.

Pero en este nivel de mayor sensibilidad entra en juego otro factor, que es la conciencia del observador. Como en última instancia sólo podemos conocer las propiedades de la interacción entre el observador y lo observado, cualquier disciplina empezará a detectar propiedades fundamentales a la vez de los objetos que investiga, tal como queda descrito, y del sistema de observación, que incluye la conciencia del observador.

Así pues, es posible que las propiedades comunes a todos los objetos, unidas a la intervención de la conciencia en todas las observaciones, sirvan de base a los paralelos interdisciplinarios.

## Las limitaciones a estos paralelos

Al señalar estos paralelos *no* es mi intención sugerir que la física, las disciplinas de la conciencia y las neurociencias vayan a converger en un nivel común de la realidad. [...] Como claramente ha señalado Ken Wilber,<sup>7</sup> a quien mucho debe el análisis que presento a continuación, respecto de esto se ha tendido mucho a pensar en términos simplistas y a tomar los deseos por realidades.

Por ejemplo, el micromundo de la física cuántica es muy diferente del macromundo que observamos con nuestros sentidos físicos sin ningún tipo de ayuda. Tan diferente, en realidad, que no es plenamente comunicable mediante el lenguaje, sino sólo gracias a las matemáticas. De hecho, no es ni siquiera del todo imaginable en el marco de nuestros sentidos físicos y de nuestra

imaginación orientada al macromundo. [...]» Además, mientras que las neurociencias posiblemente están empezando a pensar en un modelo holista, las filosofías perennes y ciertas escuelas de la física cuántica proponen modelos que son a la vez holistas y holográficos (cada parte no sólo influye sobre cada una de las otras, sino que, efectivamente, la contiene).

Así como la física describe los límites de la equivalencia de propiedades por medio de las escalas de magnitud, las filosofías perennes describen los límites de la equivalencia de propiedades por medio de una escala ontológica que establecen desde la conciencia en un extremo hasta la materia física inanimada en el otro. Se afirma que los niveles son interdependientes y se interpenetran, pero se afirma también que las propiedades de la conciencia no pueden ser reducidas a las de la materia física y que deben ser conocidas por mediación de un modo epistemológico diferente, esto es, la contemplación, por oposición a la percepción sensorial y al razonamiento conceptual.<sup>9</sup>

Obsérvese que los niveles de magnitud del físico y del neurocientífico están comprendidos en el nivel de la materia física y la percepción sensorial, modos conceptuales de la filosofía perenne. El físico describe, pues, el holismo, y quizá la holografía, dentro de un nivel de magnitud —los hallazgos de las neurociencias reflejan paralelos a través de los niveles de magnitud—; mientras que la filosofía perenne describe el holismo y *la holografía* dentro de y *a través de* todos los niveles ontológicos y de magnitud y de todos los modos epistemológicos.

Recientemente se ha puesto de moda la popularización de extrapolaciones a partir de las interpretaciones holográficas de la física cuántica, excepción hecha de algunos físicos que no son en modo alguno unánimes en la aprobación de algunas de tales interpretaciones.<sup>10</sup>

Con frecuencia se ha sostenido que la física cuántica da pruebas de lo que sostiene la filosofía perenne. Nada menos cierto. Una interpretación de la física cuántica sugiere una realidad holográfica en este nivel ontológico y de magnitud, pero poco puede decir sobre otros niveles de magnitud, y nada sobre otros niveles

## Más allá del Ego

ontológicos. En el momento actual no podemos hacer otra cosa que señalar paralelos.

## Conclusión

En general, podemos adelantar la hipótesis de que cuanto más madura sea una disciplina o una rama de la ciencia, tanto más comenzará a descubrir y señalar fenómenos y propiedades subyacentes que permitan establecer paralelos con los hallazgos logrados por otras disciplinas. Esto no reemplazará a las propiedades peculiares que tal disciplina estudie, sino que se sumará a ellas. Quizá sea dable redescubrir los mismos principios en muchos niveles, con muchos grados de sutileza y de difusión. Cuanto más sensible sea la disciplina, tanto más posible será que se reconozcan estos principios subyacentes. Quizá por debajo de la apariencia inicial de una diversidad infinita se pueda encontrar una esencial comunidad subyacente que penetre la naturaleza toda trascendiendo los límites tradicionales entre las disciplinas y que represente, en última instancia, una función de nuestra propia conciencia.

## Notas

1. Beynam, L. M., «The emergent paradigm in science», *ReVision*, n.º 1, 1978, pp. 56-72; Bohm, D., «The enfolding-unfolding universe», *ReVision*, n.º 1, 1978, pp. 24-51; Capra, F., «Física moderna y misticismo oriental», en este volumen; Wilber, K., *The spectrum of consciousness*, Wheaton, Ill. Theosophical Publishing House, 1977; Zukav, G., *The dancing Wu Li masters: An overview of the new physics*, Nueva York, William Morrow, 1979.

2. Goldstein, J., *The experience of insight*, Santa Cruz, Calif., Unity Press, 1976; Goleman, D., «Un mapa del estado interior», en este volumen; Kornfield, J., «La meditación: aspectos de su teoría y de su práctica», en este volumen.

3. Walsh, R. N. y Cummins, R. A., «The open field test: A critical review», *Psychol. Bull.*, n.º 83, 1976, pp. 482-504.

4. Greenough, W. T., «Enduring brain effects of differential experience and training», en M. Rosenzweig y E. Bennet (eds.), *Neural mechanisms of memory*

and learning, Cambridge, Mass., MIT Press, 1976; Rosenzweig, M. R. y Bennet, E. L., «Effects of environmental enrichment or impoverishment on learning, and on brain values in rodents», en A. Oliveiro (ed.), *Genetics, environment, and intelligence*, Holanda, Elsevier, 1977, pp. 163-196; Walsh, R., *Towards an ecology of brain*, Jamaica, N. Y., Plenum Press, en prensa; Walsh, R. N., y Greenough, W. T. (eds.), *Environments as therapy for brain dysfunction*, Nueva York, Plenum Press, 1976.

5. Beck, E. C., Dustman, R. y Sakai, M., «Electrophysiological correlates of selective attention», en C. Evans y T. Mulholland (eds.), *Attention in neurophysiology*, Londres, Butterworths, 1969; Sotelo, C. y Palay, S. L., «Altered axons and axon terminals in the lateral vestibular nucleus of the rat», *Lab. Invest.*, n.º 25, 1971, pp. 653-671.

6. Wilber, K. *op. cit.*

7. Wilber, K., «El ojo de la ciencia y el de la psicología transpersonal», en este volumen; del mismo autor, «Physics, mysticism, and the new holographic paradigm: A new appraisal», *ReVision*, 1979b, en prensa.

8. Capek, M., *Philosophical impact of contemporary physics*, Princeton, N. J., Van Nostrand Reinhold, 1961.

9. Wilber, K., *op. cit.* en nota 1; del mismo autor, *op. cit.* en nota 7.

10. Gardner, N., «Quantum theory and quack theory», *New York Review of Books*, 17-V-1979.



# *EDUCACIÓN*

## EDUCACIÓN Y RELACIONES TRANSPERSONALES: PROGRAMA DE INVESTIGACIÓN

Thomas B. Roberts

Cada vez se ve con más claridad que el problema de nuestra psicología educacional actual no es tanto que sea errónea, sino que es sumamente limitada. Desde luego, nunca ha sido completa, pero daba la impresión de que en el mapa del País del Aprendizaje constaban sus características fundamentales.

En los últimos cinco años esto ha cambiado. Lo que considerábamos como rasgos principales o hitos definitorios del territorio han resultado ser avanzadillas que conducen a un continente mucho más vasto. [...]

### Utilidad actual de lo transpersonal en la educación

¿Qué tienen que ver los estados de conciencia con la educación? Pues bastante, tanto en un nivel de aplicación inmediata como en cuanto a posibilidades a más largo plazo. Por sorprendente que parezca, en las profesiones orientadas a la enseñanza y el asesoramiento no se plantean problemas respecto del uso de las técnicas

transpersonales en el trabajo cotidiano. Han aparecido bastantes libros sobre juegos y técnicas aplicables en el aula como para que se pueda hablar de «educación transpersonal» (Roberts, 1975; Roberts y Clark, 1975; Hendricks y Wills, 1975; Hendricks y Fadiman, 1976; Hendricks y Roberts, 1977). Sus usos inmediatos proceden de la aplicación de intuiciones provenientes de la psicología transpersonal a nuestro estado de conciencia de vigilia ordinaria (y, consiguientemente, a nuestro sistema ordinario de educación), más que de cualquier actividad que exija un estado alterado de conciencia.

## Cerebro izquierdo/cerebro derecho

Las localizaciones fisiológicas de las capacidades de visualizar, fantasear e intuir no son, cierto es, especialmente importantes. Lo importante es que hemos llegado a construirnos una educación mal equilibrada (Clark, 1975; Ornstein, 1972). La fantasía parece ser un modo fácil de acceder a las capacidades del hemisferio derecho.

## Diferentes estados de las ondas cerebrales

Actividades como prestar atención a los estímulos externos, el razonamiento, el cálculo y la atención en general tienden a mantener al cerebro en un predominio de las frecuencias beta, es decir, en una pauta de frecuencias ondulatorias cerebrales de 15 o más por segundo. Nuestros planes de estudio actuales tienen como base un cerebro que funciona en frecuencias beta, es decir, en el nivel de la conciencia ordinaria.

Puede haber, sin embargo, gamas enteras de capacidades humanas basadas principalmente en otras frecuencias ondulatorias cerebrales: alfa (8-14 por segundo), theta (5-7 por segundo) y delta (0-4 por segundo). También puede que haya muchas formas de aprendizaje de más eficacia cuando el cerebro funciona en uno

## *Más allá del Ego*

de esos niveles no ordinarios. Los potenciales de educación en esos niveles pueden ser tan grandes como los del nivel beta, y quizá mayores.

El soñar, la curación psíquica (LeShan, 1975) y los fenómenos paranormales (Ullman, Krippner y Vaughan, 1974) parecen estar asociados a estados de conciencia relajados y dirigidos desde dentro (Honorton, 1976; Morris, 1976). Es posible que el control del sistema nervioso autónomo mediante la biorretroalimentación (Green y Green, 1973) y la expresión artística se aprendan mejor cuando el cerebro funciona en estos niveles no-normales.

## La biorretroalimentación

La biorretroalimentación tiende un puente entre la psicología transpersonal y la psicología fisiológico-conductista. Al captar los procesos corporales y amplificarlos de manera que la persona puede ver lo que sucede en el interior de su cuerpo, la biorretroalimentación abre las puertas a un aprendizaje del control de los procesos corporales. Hasta ahora, los usos prácticos de esta técnica pertenecen principalmente al campo de la atención visual (Mulholland, 1974), de la parla subvocal durante la lectura (Hardyck y Petrinovich, 1969), del asesoramiento (Danskin y Walters, 1975; Kater y Spires, 1975; Henschen, 1976), de la hiperactividad (Braud y otros, 1975) y de la terapia de conducta (Budzynski y Stoyva, 1973). En todos estos casos se pone la biorretroalimentación al servicio de objetivos y prácticas actuales.

Las posibilidades a largo plazo de la biorretroalimentación van, sin embargo, mucho más lejos, ya que se plantean cuestiones referentes a las relaciones entre mente y cuerpo (Green y Green, 1977). Se solía enseñar que no éramos capaces de controlar el sistema nervioso autónomo (el que controla actividades como el ritmo cardíaco, la presión sanguínea, la digestión y la actividad glandular), y ahora resulta que este sistema puede ser conscientemente controlado. La dimensión de nuestra conciencia puede ser ampliada hasta incluir la percepción y el control de campos de los

que antes se pensaba que estaban más allá de la conciencia. Tenemos la posibilidad de hacernos cargo de nosotros mismos en una medida mayor de lo que habíamos pensado.

Impresiona pensar en la amplitud que así se abre para la educación física. Una amplitud que nos lleva más allá del poder muscular, de los deportes competitivos y de los aspectos higiénicos de la sanidad, para aprender realmente a manejar nuestro cuerpo con minucioso detalle.

## Asesoramiento y terapia

La psicología transpersonal ofrece un fecundo campo de ideas para asesores psicológicos y terapeutas.

Al parecer, diferentes tipos de técnicas de meditación y de concentración coadyuvan a que los estudiantes se pongan en contacto consigo mismos, permitiéndoles que se relacionen mejor con otros y que colaboren así en muchas tareas de asesoramiento (Driscoll, 1972; Rubottom, 1972).

Otra posibilidad son las experiencias místicas. Son abrumadoras las pruebas en el sentido de que, lejos de crear un distanciamiento respecto de nuestro mundo ordinario, las experiencias o vivencias místicas en realidad incorporan a nuestro vivir diario más responsabilidad social, lo hacen más rico y más placentero. Por ejemplo, Noyes (1972), Kubler-Ross (1975) y Moody (1975) encuentran que las experiencias trascendentes habidas en momentos de proximidad a la muerte hacen que las personas estén más calmas cuando regresan a la conciencia ordinaria. Al haber renunciado al ego, su temor a la muerte se reduce y se sienten más en contacto consigo mismas y con su vivir cotidiano. Clark (1973) y Pahnke y Richards (1969) hallaron que las experiencias místicas desencadenadas por influencia de sustancias psicodélicas incrementaban la aceptación de sí mismo y de los otros, la disposición a hacer frente a los problemas personales, la tolerancia, la compasión y el sentimiento de estar más en contacto con los aspectos trascendentes de la religión de los sujetos.

## *Más allá del Ego*

En manos de terapeutas especialmente preparados y usadas juntamente con la terapia profesional, las experiencias místicas obtenidas por la vía de drogas psicodélicas han mejorado casos de alcoholismo (Abramson, 1967), de pacientes cancerosos (Richards y otros, 1972), de adictos a los narcóticos (Savage y otros, 1972) y de niños esquizofrénicos autistas (Mogar y Aldrich, 1969) y han contribuido a la solución creativa de problemas (Harman y otros, 1972). Aquí, lo importante no es que los asesores escolares hayan de hacer terapia psicodélica con sus alumnos, puesto que no están especialmente preparados para hacerlo. Lo que es importante señalar es que:

1. el estado alterado de conciencia representado por las vivencias místicas puede tener efectos benéficos sobre el estado ordinario de una persona;
2. las experiencias místicas pueden ser sumamente terapéuticas si se integran en la vida y en la estructura psíquica de la persona;
3. el deseo natural de experiencias místicas (trascendencia, en la jerarquía de Maslow) es básicamente sano.

El tercer punto es especialmente importante. Si nuestro deseo de trascendencia es natural, como lo es el impulso sexual (por ejemplo, Weil, 1972), entonces favorecer el desarrollo de este rasgo natural de maneras sanas y constructivas es una nueva función de asesores psicológicos y terapeutas. Así como las últimas generaciones de profesionales dedicados a la salud mental han trabajado con el impulso sexual humano para conseguir que fuera sanamente traído a la superficie, aceptado y entendido, es posible que la generación actual de estos profesionales, y la que le siga, tengan que asumir la labor adicional de trabajar con los deseos de trascendencia y de exploración de la conciencia. También los aspectos trascendentes de la naturaleza humana deben ser traídos a la luz para llegar a actitudes sanas y comportamientos adecuados.

## La preparación profesional

Apenas se ha estudiado lo que supone la educación transpersonal para la preparación de maestros y asesores. En uno de los pocos estudios realizados, Lesh (1970) descubrió que la meditación zen incrementaba la empatía de los asesores, así como su autorrealización, y consigné también algunas experiencias telepáticas.

Roberts (1976) espera que la educación transpersonal se haga notar primero en técnicas adecuadas a prácticas establecidas. Después se podrán incorporar contenidos y unidades transpersonales a los cursos existentes y finalmente se podría llegar a una reorganización y revisión de los planes de estudios basada en una visión transpersonal del mundo.

Ejercicios como los que proponen Masters y Houston en *Mind Games* (1973) podrían servir parcialmente como base para un plan de estudios tal, orientado a la educación de maestros.

## Nuevas direcciones de la investigación

Para resumir los puntos principales de este artículo, digamos que el dominio de la psicología educacional puede acabar expandiéndose mucho más allá de sus límites actuales. En vez de haber una psicología educacional que sólo tenga en cuenta el hemisferio izquierdo del cerebro, el hemisferio derecho ocupará el lugar que le corresponde. También puede que haya modos de psicología educacional para los niveles alfa, theta y delta de la conciencia; es decir que nuestro actual énfasis en los ritmos beta se mantendrá, pero formando parte de una perspectiva más amplia.

### Referencias

- Abramson, H. A. (ed.), *The use of LSD in psychotherapy and alcoholism*, Indianápolis, Bobbs-Merrill, 1967.
- Braud, L. W., Lupin, M. N. y Braud, W. G., «The use of electromyographic biofeedback in the control of hyperactivity», *J. of Learning Disabilities*, n.º 8, agosto/septiembre de 1975, pp. 420-425.
- Budzynski, T. H. y Stoyva, J., «Biofeedback techniques in behavior therapy», *Biofeedback and Self-Control*, 1973, pp. 437-459.
- Clark, F. V., «Fantasy and imagination», en T. Roberts (ed.), *Four psychologies applied to education: Freudian, behavioral, humanistic, transpersonal*, Nueva York, John Wiley, 1975, pp. 498-513.
- Clark, W. H., *Religious Experience: Its nature and function in the human psyche*, Springfield, Ill., Charles C. Thomas, 1973.
- Danskin, D. G. y Walters, E. D., «Biofeedback training as counseling», *Counseling and values*, n.º 19, febrero 1975, pp. 116-122.
- Driscoll, F., «TM as a secondary school subject», *Phi Delta Kappan*, n.º 54, 1972, pp. 235-237.
- Green, E. y Green, A., «The ins and outs of mind-body energy», en *Science year, the world book science annual*, Chicago, Field Enterprises Educational Corporation. Reproducido en T. Roberts (ed.), *Four psychologies applied to education: Freudian, behavioral, humanistic, transpersonal*, Nueva York, John Wiley, 1975, pp. 463-472.
- Green, E. y Green, A. *Beyond Biofeedback*, Nueva York, Delacorte, 1977.
- Hardyck, C. D. y Petrinovich, L. F., «Treatment of subvocal speech during reading», *J. of Reading*, n.º 12, febrero 1969, pp. 361-368.
- Harman, W. R., McKim, R., Mogar, R., Fadiman, J. y Stolaroff, M. J., «Psychedelic agents in creative problem solving», en C. T. Tart (ed.), *Altered states of consciousness*, Garden City, N. Y., Anchor/Doubleday, 1972, pp. 455-472.
- Hartley Productions, *Biofeedback: Yoga of the West*, Cos Cob, Connecticut, 1974.
- Hendricks, C. G. y Fadiman, J., *Transpersonal education: A curriculum for feeling and being*, Englewood Cliffs, N. J., Prentice-Hall, 1976.
- Hendricks, C. G. y Roberts, T. B., *The second centering book: Awareness activities and transpersonal treasure maps*, Englewood Cliffs, N. J., Prentice-Hall, 1977.
- Hendricks, C. G. y Wills, R., *The centering book: Awareness activities for children, parents and teachers*, Englewood Cliffs, N. J., Prentice-Hall, 1975.
- Henschen, T., «Biofeedback-induced reverie: A counseling tool», *Personnel and Guidance J.*, n.º 54, 1976, pp. 327-328.
- Honorton, C., «Psi-conductive states of awareness», en E. Mitchell y J. White (eds.) *Psychic explorations: A challenge for science*, Nueva York, G. P. Putnam, 1976, pp. 616-639.
- Kater, D. y Spires, J., «Biofeedback: The beat goes on», *School Counselor*, septiembre 1975, pp. 16-21.
- Kubler-Ross, E., «Death and related experiences», conferencia pronunciada en la reunión anual de la Association for Transpersonal Psychology, Stanford, California, 19-VII-1975.
- Lesh, T. V., «Zen, meditation and the development of empathy in counselors», *J. of Humanistic Psychol.*, n.º 10, 1970, pp. 39-74.

## Educación y relaciones transpersonales

- LeShan, L., *Cómo meditar*, Ed. Kairós, Barcelona, 1986.
- Masters, R. E. L. y Houston, J., *Mind Games) The guide to inner space*, Nueva York, Dell, 1973.
- Mogar, R. E. y Aldrich, R. W., «The use of psychedelic agents with autistic schizophrenic children», *Psychodelic Rev.*, n.º 10, 1969, pp. 5-13.
- Moody, R. A., *Life after Life*, Covington, Ga., Mockingbird, 1975.
- Morris, R. L., «The psychobiology of psi», en E. Mitchell y J. White (eds.), *Psychic exploration: A challenge for science*, Nueva York, G. P. Putnam, 1976.
- Mulholland, T. B., «Training visual attention», *Academic Therapy*, n.º 10, otoño 1974, pp. 5-17.
- Noyes, R., «The experience of dying», *Psychiatry*, n.º 35, mayo 1972, pp. 174-184.
- Ornstein, R. E., *The mind field: A report on the consciousness boom*, Nueva York, E. P. Dutton, 1976.
- Ornstein, R. E., *The psychology of consciousness*, San Francisco, Calif., W. H. Freeman, 1972.
- Pahnke, W. N. y Richards, W. A., «Implications of LSD and experimental mysticism», *J. of Transpersonal Psych.*, n.º 1, 1969, pp. 69-102.
- Richards, W., Grog, S., Goodman, L. y Kurland, A., «LSD-assisted psychotherapy and the human encounter with death», *J. of Transpersonal Psych.*, n.º 4, pp. 121-150.
- Roberts, T. B., «Transpersonal education: A personal view», *J. of Humanistic and Transpersonal Education*, n.º 1, 1976.
- Roberts, T. B. (ed.), «Transpersonal psychology in education», en T. Roberts (ed.), *Four psychologies applied to education: Freudian, behavioral, humanistic, transpersonal*, Nueva York, John Wiley, 1975, pp. 295-555.
- Roberts, T. y Clark, F. V., *Transpersonal psychology applied to education*, opúsculo n.º 53, Bloomington, Ind., Phi Delta Kappa Education Foundation, 1975.
- Rubottom, A. E., «Transcendental meditation and its potential uses for school», *School Education*, 1972, pp. 851-857.
- Savage, C., McCabe, O. L. y Kurland, A. A., «Psychedelic therapy of the narcotic addict», en C. Brown y C. Savage (eds.), *The drug abuse controversy*, Baltimore, Md., National Education Consultants, 1972.
- Ullman, M., Krippner, S. y Vaughan, A., *Dream telepathy: Experiments in nocturnal ESP*, Baltimore, Md., Penguin, 1974.
- Weil, A., *The natural mind: A new way of looking at drugs and the higher consciousness*, Boston, Houghton Mifflin, 1972.



# FILOSOFÍA

## DOS MODOS DE CONOCER

Ken Wilber

### Dos modos de conocer

Cuando el universo intenta conocerse como totalidad por mediación de la mente humana, algunos aspectos de ese mismo universo deben seguir siendo desconocidos. Con el despertar del conocimiento simbólico *parece* plantearse una escisión en el universo entre el conocedor y lo conocido, el pensador y el pensamiento, *el sujeto y el objeto*; y nuestra conciencia más íntima, en tanto que conocedora e investigadora del mundo externo, escapa en última instancia de su propia comprensión y queda como lo Incógnito, lo Inmanifestado y lo Inasible, como la mano que puede asir numerosos objetos pero jamás puede asirse a sí misma o el ojo que puede ver el mundo pero no puede verse.

Así como un cuchillo no puede cortarse, el universo no puede verse totalmente como objeto sin mutilarse totalmente. El intento de conocer el universo como objeto de conocimiento es, pues, profunda e inextricablemente contradictorio; y cuanto más éxito parece tener, tanto más fracasa en realidad, tanto más «falso para sí mismo» se vuelve el universo. Y sin embargo, por extraño que parezca, este tipo de conocimiento dualista en que el universo queda seccionado en sujeto frente a objeto (así como en verdad frente a falsedad, bien frente a mal, etcétera) constituye la piedra

angular de la filosofía, la teología y la ciencia de Occidente, ya que la filosofía occidental es, en términos generales, filosofía griega, y la filosofía griega es la filosofía de los dualismos.

Una de las principales razones de que este enfoque del «divide y vencerás» que es el dualismo haya sido tan pernicioso, es que el error del dualismo constituye la raíz de la intelección y, por consiguiente, es imposible desarraigarlo mediante la intelección (trampa-22: Si tengo una mosca en el ojo, ¿cómo puedo ver que tengo una mosca en el ojo?). Detectar esto exige una metodología rigurosa, coherente y persistente, capaz de perseguir al dualismo hasta sus últimos límites para descubrir allí la contradicción.

En la actualidad la ciencia ofrece potencialmente un tipo de técnica rigurosa capaz de desarraigar los dualismos, gracias principalmente a su carácter minuciosamente experimental y al instrumental refinado y complejo que le permite perseguir al dualismo hasta sus límites.

Este es, exactamente, el tipo de metodología poderosa y congruente potencialmente capaz de destruir dualismos; y aunque los hombres de ciencia no se dieron cuenta, habían empezado a levantar, sobre el dualismo cartesiano de sujeto frente a objeto, una metodología de una persistencia tal que terminaría por hacer añicos el propio dualismo sobre el cual descansaba. La ciencia clásica estaba destinada a un proceso de autoliquidación.

Exactamente ahí residía el problema. Para medir algo se necesita algún tipo de herramienta o instrumento, y sin embargo el electrón pesa tan poco que cualquier artilugio concebible, aunque fuera tan ligero como el fotón, ¡sería causa de que el electrón cambiara de posición en el acto mismo de intentar medirlo! Y no se trataba de un problema técnico sino, por así decirlo, de un problema entretejido en la trama misma del universo. Los físicos habían llegado al borde aniquilador, y el supuesto que hasta allí los había llevado, el supuesto de que el observador era diferente del suceso, el supuesto de que se podía, con ánimo dualista, tontear con el universo sin afectarlo, resultó insostenible. De alguna manera misteriosa, el sujeto y el objeto

estaban íntimamente unidos y las múltiples teorías que habían partido de otro supuesto se venían abajo.

La revolución cuántica fue tan cataclísmica porque no atacaba una o dos conclusiones de la física clásica, sino su piedra angular, el cimiento sobre el cual se había construido todo el edificio, que era precisamente el dualismo sujeto-objeto. [...] Los físicos vieron con absoluta claridad que *la medición y la verificación objetiva ya no podían ser el sello de la realidad absoluta, porque el objeto medido jamás podía ser completamente separado del sujeto que lo medía; en este nivel, lo medido y lo que mide, lo verificado y lo que lo verifica, son una y la misma cosa*. El sujeto no puede tontear con el objeto, porque en última instancia, sujeto y objeto son una y la misma cosa.

Pues bien, aproximadamente al mismo tiempo que el «marco rígido» del dualismo científico se desmoronaba en la física, un joven matemático llamado Kurt Gödel (que por entonces sólo tenía 25 años) estaba trabajando en lo que es sin duda alguna el tratado más increíble de su especie. Esencialmente, se trata de un análogo lógico del principio de incertidumbre de Heisenberg en física. Conocido en la actualidad como el «teorema de la incompletitud», incluye una rigurosa demostración matemática de que todo sistema de lógica debe tener por lo menos una premisa que no puede ser demostrada o verificada sin contradecirse. Así pues, «es imposible establecer la congruencia lógica de ningún sistema deductivo complejo, a no ser suponiendo principios de razonamiento cuya propia coherencia interna está tan abierta al cuestionamiento como la del sistema mismo». Así, tanto en el nivel lógico como en el físico la verificación «objetiva» no es un sello de realidad (a no ser en la ficción consensual). Si todo ha de ser verificado, ¿cómo se verifica al verificador, puesto que este es indudablemente parte del todo?

En otras palabras, cuando el universo queda seccionado en un sujeto frente a un objeto, en un estado que ve frente a otro estado que es visto, *siempre hay algo que se deja fuera*. En esta situación, el universo «siempre se eludirá parcialmente a sí mismo». Ningún sistema de observación puede observarse obser-

vando. El veedor no puede verse viendo. El ojo tiene siempre un punto ciego, y precisamente por esta razón, en la base de todos esos intentos dualistas encontramos solamente la Incertidumbre, la Incompletitud.

Además de renunciar a la división ilusoria entre sujeto y objeto, entre ondas y partículas, entre mente y cuerpo, entre lo mental y lo material, la nueva física —con la brillante ayuda de Albert Einstein— abandonó el dualismo del espacio y el tiempo, de la energía y la materia e, incluso, del espacio y los objetos. [...] [Ahora] bien, esto tiene una importancia inmensa porque los hombres de ciencia sólo pudieron darse cuenta de que el conocimiento dualista era inadecuado reconociendo (por más oscuramente que fuese) la posibilidad de *otro modo de conocer* la Realidad, de un modo de conocer que no opera separando al que conoce de lo conocido, al sujeto y al objeto.

Eddington llama «íntimo» a este segundo modo de conocer porque en su funcionamiento el sujeto y el objeto están íntimamente unidos. Tan pronto como surge el dualismo sujeto-objeto, sin embargo, esta «intimidad se pierde» y queda «reemplazada por el simbolismo», e instantáneamente volvemos a caer en el mundo, demasiado común, del conocimiento analítico y dualista. Así pues —y este es un punto que pronto elaboraremos con más detalle—, el conocimiento simbólico es conocimiento dualista. Y puesto que la separación entre sujeto y objeto es ilusoria, el conocimiento simbólico que de ella se sigue es, en cierto sentido, igualmente ilusorio.

La física, y para el caso la mayor parte de las disciplinas intelectuales de Occidente, no trataba con «el mundo mismo» porque operaba a través del modo dualista del conocer y, por consiguiente, trabajaba con *representaciones simbólicas* de ese mundo. Tal conocimiento dualista y simbólico es, al mismo tiempo, el rasgo más brillante y el punto ciego de la ciencia y de la filosofía, en tanto que permite alcanzar una imagen sumamente refinada y analítica del mundo mismo; pero por más esclarecedoras y detalladas que puedan ser esas imágenes, no dejan de ser únicamente eso: *imágenes*. Por ende, tienen con la realidad la misma relación que

## *Más allá del Ego*

una imagen de la luna tiene con la luna. Korzybski, padre de la semántica moderna, explicó con toda lucidez esta intuición al describir lo que él llamó la relación «mapa-territorio». El «territorio» es el proceso del mundo en su realidad concreta, mientras que un «mapa» es cualquier notación simbólica que represente o signifique algún aspecto del territorio. Lo evidente es que el mapa no es el territorio.

Disponemos, pues, de *dos modos de conocer básicos*, como descubrieron los físicos: uno que ha recibido los nombres diversos de conocimiento simbólico, por mapas, inferencial o dualista; en tanto que el otro se ha considerado conocimiento íntimo, directo o no dual. Como hemos visto, la ciencia en general arrancó exclusivamente del conocimiento simbólico y dualista, guiándose por mapas y prestando atención a las «sombras»; pero como resultado de los últimos avances de las ciencias físicas, este modo del conocer —en algunos aspectos por lo menos— demostró ser inadecuado para ese «conocimiento de lo Real» que tan engañosamente había prometido. Esta inadecuación impulsó a muchos físicos a recurrir al segundo modo de conocimiento, el conocimiento íntimo, o por lo menos a afrontar la necesidad de este tipo de conocimiento.

## La realidad como conciencia

Tiene, pues, una enorme importancia que la conclusión unánime y sin lugar a dudas de gran cantidad de científicos, filósofos, psicólogos y teólogos que han comprendido plena y profundamente estos dos modos de conocer, o sea que únicamente el modo no dual, es capaz de dar ese «conocimiento de la Realidad». En otras palabras, que han llegado a la misma conclusión que la moderna física cuántica.

A lo largo de la historia, pues, los hombres han entendido esta única realidad abandonando temporalmente el conocimiento simbólico por mapas y vivenciando directamente esa realidad fundamental, el único territorio en que se basan todos nuestros mapas.

Dicho de otra manera, dejaron de hablar de ella para vivenciarla, y es el contenido de esta experiencia o vivencia no dual lo que universalmente se considera como la Realidad absoluta.

Como ya señalamos, la «prueba» final de esto no consiste en ninguna demostración lógica, sino en un hecho vivencial; y solamente si nos embarcamos en la experiencia de despertar en nosotros el segundo modo del conocer podremos saber por nosotros mismos si tal cosa es o no es verdad.

Podemos trasladar esta discusión epistemológica a una base más psicológica señalando que *los diferentes modos del conocer corresponden a diferentes niveles de la conciencia*, a bandas distintas y fácilmente reconocibles del espectro de la conciencia. Además, nuestra identidad personal se relaciona íntimamente con el nivel de conciencia desde el cual y sobre el cual operamos. Por lo tanto, un cambio en nuestro modo de conocer da por resultado un cambio en nuestro sentimiento de identidad básico. Así pues, mientras estemos utilizando solamente el modo de conocer simbólico y dualista, que separa al sujeto cognoscente del objeto conocido y después alude al objeto conocido con un símbolo o nombre apropiado, nos sentiremos asimismo fundamentalmente distintos del universo y ajenos a él; una identidad que se expresa en nuestro papel y nuestra imagen de nosotros mismos, es decir en la imagen simbólica que hemos formado de nosotros mismos al convertirnos, dentro de un marco dualista, en objeto para nosotros mismos. El conocimiento no dual, sin embargo, no opera de esa manera, pues —como ya señalamos— parte de su naturaleza es ser uno con aquello que conoce, lo que evidentemente trae consigo un cambio en la propia sensación de identidad.

Pero antes de seguir adelante con el tema debemos hacer una pausa para esclarecer un punto sumamente importante. En sentido figurado hemos enunciado que el «contenido» del modo no dual del conocer es la Realidad absoluta, porque revela el universo tal como es absolutamente y no como convencionalmente se divide y simboliza. Sin embargo, expresado en términos más estrictos, no hay una cosa que se llame Realidad y otra cosa que se llame conocimiento de la Realidad; esta es una expresión sumamente dua-

lista. Más bien, *el conocer no dual es la Realidad*, se toma a sí mismo como «contenido». Y si seguimos hablando de conocimiento no dual *de la Realidad*, como si ambas cosas estuvieran de algún modo separadas, es sólo porque nuestro lenguaje es tan dualista que tropieza con tremendas dificultades para expresarlo de ninguna otra manera. Pero siempre debemos tener presente que el conocer y lo Real se funden en la Experiencia Primaria.

Llegamos, por ende, a una conclusión sorprendente. Puesto que los modos del conocer se corresponden con niveles de la conciencia, y puesto que la Realidad es un modo particular del conocer, de ello se sigue que *la Realidad es un nivel de conciencia*. Esto, sin embargo, no significa que la «sustancia» de la realidad sea la «sustancia de la conciencia» ni que los «objetos materiales» estén realmente hechos de conciencia, ni que la conciencia sea alguna vaga nebulosa de algo indiferenciado. Significa solamente —y para expresarlo debemos regresar temporalmente al lenguaje dualista— que *la realidad es lo que se revela a partir del nivel de conciencia no dual al cual hemos llamado Mente. Que se revela es un hecho vivencial, una experiencia; pero aquello que se revela es algo que no se puede describir con precisión sin volver al modo de conocer simbólico. Por eso sostenemos que la realidad no es ideal, no es material, no es espiritual, no es concreta, no es mecanicista ni vitalista; la Realidad es un nivel de conciencia, y sólo ese nivel es Real.*

Al expresar que sólo el nivel de la Mente, o la Mente simplemente, es la Realidad absoluta, debemos aclarar que no se trata de la doctrina filosófica del idealismo subjetivo, aunque superficialmente fuera posible interpretarla así. Pues el idealismo subjetivo es la posición para la cual el universo puede ser explicado exclusivamente como el contenido de la conciencia, para la cual el sujeto (o lo ideal) es lo único real, mientras que todos los objetos son fundamentalmente epifenómenos. Sin embargo, esto no es más que una forma rebuscada y sutil de esquivar el problema del dualismo, proclamando que una mitad del dualismo —en este caso todos los objetos— es irreal. Además, cuando decimos que la Mente es la Realidad, no se trata tanto de una conclusión lógica como

de cierta vivencia; como ya señalamos, la Realidad es «aquello que» se entiende y se siente desde el nivel no dual y no simbólico de la Mente. Aunque hay un tipo de filosofía que habitualmente «se cuelga» de esta vivencia fundamental, la vivencia misma no es, en modo alguno, una filosofía: más bien es la suspensión temporal de toda filosofía; no es un punto de vista entre muchos, sino la ausencia de todo punto de vista, sea el que fuere.

En suma: nuestra concepción ordinaria del mundo como un complejo de cosas que se extienden en el espacio y se suceden en el tiempo no es más que un mapa convencional del universo; no es real. No es real porque este cuadro pintado por el conocimiento simbólico que se vale de mapas depende de la escisión del universo en cosas separadas que se ven en el espacio-tiempo, por una parte y, por la otra, en el veedor de estas cosas. Para que esto suceda, el universo tiene que escindir-se necesariamente en observador frente a observado, el universo tiene que volverse distinto de sí mismo y, por ende, falso para sí mismo. De ese modo, nuestras imágenes simbólicas, dualistas y convencionales son sutiles falsificaciones de la realidad misma que intentan explicar.

Pero la escisión no es tanto falsa como ilusoria, y las filosofías, psicologías y ciencias que de ella dependen no son, por consiguiente, erróneas, sino absurdas. El hombre no tiene más posibilidad de separarse del universo para después extraer «conocimiento» de él que la posibilidad que puede tener una mano de cogerse a sí misma o un ojo de verse. Pero el hombre, confiado como está en el conocimiento dualista, intenta el absurdo y se imagina que lo ha conseguido. El resultado es una imagen o cuadro del universo que lo presenta como compuesto de fragmentos llamados «cosas» des-parramadas por el espacio y el tiempo, todas ajenas y separadas de la solitaria isla de percatación que el hombre, actualmente, se imagina ser.

Perdido así en su propia sombra, confinado en ese cuadro o mapa puramente dualista del cosmos, el hombre se olvida por completo de lo que el mundo real es en su realidad. Y sin embargo es ineludible que, *si* el universo se distingue de sí mismo y se falsea para sí mismo mediante la escisión entre el veedor y lo visto, el



## Más allá del Ego

conocedor y lo conocido, el sujeto y el objeto, *entonces* una verdadera comprensión del mundo real sólo pueda darse al entender que, como expresó Schroedinger, «el sujeto y el objeto no son más que uno». Si esto es verdad, sólo comprenderlo así puede reclamar el título de «verdad absoluta».

Ahora bien, esto es lo que intentan decirnos todas las tradiciones. Mirar a través de las ilusiones que nos ha legado el conocimiento simbólico-dualista, y al hacerlo así despertarnos al mundo real. Como este mundo real en tanto que totalidad no tiene opuesto, es obvio que no se trata de algo que pueda ser definido o captado, ya que los símbolos sólo tienen significado en función de sus opuestos, en tanto que el mundo real no tiene opuesto alguno. Por eso se le llama Vacío, *Sunyata*, lo Hueco, *Agnoia*, expresiones todas que sólo significan que todo pensamiento y toda proposición referentes a la realidad son vacíos e inválidos. Al mismo tiempo, equivale a decir que el mundo real está también vacío de cosas «separadas», ya que las cosas son producto del pensamiento, no de la realidad.

Si la realidad es inexpresable, no por eso deja de ser vivenciable. Pero, puesto que esta experiencia o vivencia del mundo real se da oscurecida por nuestros conceptos *sobre* ella, y dado que estos conceptos se basan en la escisión entre el sujeto que conoce y los conceptos que son conocidos, todas estas tradiciones afirman enfáticamente que de la Realidad sólo se puede tener una experiencia o vivencia no dual, en la que no existe la brecha entre el conocedor y lo conocido, porque tal es la única manera de que el universo no sea devorado por la ilusión. Esto significa que la Realidad y la percepción que tú tienes de ella es una y la misma cosa, lo que R. H. Blyth llamaba «la vivencia del universo por el universo». Ahora bien, a esta percatación hemos llamado el modo no dual del conocer, el universo que se conoce como universo. Y además, puesto que hemos sugerido que este modo de conocer se corresponde con una función, estado o nivel de la conciencia que designamos como «Mente», y puesto que *conocer* la Realidad es *ser* la Realidad, entonces podemos destilar toda la esencia de estas tradiciones en una

frase como «la Realidad como nivel de conciencia» o, simplemente, «la Realidad como sólo-Mente».

No tiene gran importancia que se la llame Brahman, Dios, Tao, Dharmakaya, Vacío o de cualquier otra manera, ya que todas ellas apuntan igualmente a ese estado de la Mente no dual en que el universo no se halla escindido entre el veedor y lo visto. Pero ese nivel de conciencia no es difícil de descubrir ni está profundamente sepultado en la psique. Más bien está muy próximo, muy cerca, continuamente presente. Pues la Mente no es en modo alguno diferente de ti, que en este momento tienes en las manos este libro. En un sentido muy especial, en realidad la Mente es lo que en este momento está leyendo esta página.

# *PARAPSICOLOGÍA*

## IMPLICACIONES SOCIALES E INFLUJO SOCIAL DE LOS FENÓMENOS PSI

Willis Harman

Desde hace por lo menos siglo y medio los fenómenos llamados «psíquicos» han ejercido su fascinación sobre algunos hombres de ciencia, mientras que otros los anatematizaban. El hecho de que su estudio científico se vaya incrementando puede deberse en parte a que la mejora de los métodos experimentales y el hecho de contar con instrumental nuevo han permitido llegar a mejores resultados confirmados. Pero probablemente sea, en mayor medida aún, consecuencia de los cambios culturales que permiten que tales fenómenos «encuentren su lugar» en una medida que hace apenas quince años hubiera resultado difícil de prever.

Es decir que no bastará con examinar el influjo de los fenómenos psíquicos si se aíslan del paradigma cambiante de la visión científica y de los movimientos culturales que se han manifestado en los últimos años.

## Implicaciones del estudio de la conciencia y de la investigación de fenómenos psi

En la actualidad hay dos campos de investigación respecto a los cuales la mayor parte de los hombres de ciencia siguen sintiendo cierta inquietud, que desaparecerá, suponemos, llegado el momento. Uno de ellos es el comienzo de una sistematización del conocimiento referente a los diferentes estados de conciencia, incluyendo las experiencias íntimas que han formado en todo el mundo la base de las religiones y a partir de las cuales se han originado los compromisos valorativos más profundos del hombre. El otro es el importante campo de pruebas de la investigación psíquica.

La importancia decisiva de este terreno reside precisamente en que se encuentra a mitad de camino entre (y les sirve de vínculo) el mundo objetivo susceptible de observación pública, el dominio de la ciencia «ordinaria» y el mundo «privado» de la experiencia o vivencia subjetiva. Los fenómenos de la investigación psíquica son anómalos: el hecho de que se dan está ampliamente atestiguado, y sin embargo no acaban de «encontrar su lugar». Así y todo, apuntan con toda claridad a la circunstancia de que hay algo de fundamentalmente incompleto en una visión del mundo que no acierta a acomodarlos. Sirven también como una especie de prueba de realidad del universo de la experiencia interior. No son totalmente interiores, ya que se caracterizan por algo que es públicamente observable, pero tampoco son del todo exteriores, ya que es obvio que hay en ellos alguna actividad de la mente. La siguiente lista parcial servirá para delimitar el territorio al cual nos referimos:

- Telepatía, la aparente comunicación extrasensorial de una mente a otra.
- Clarividencia, la aparente percepción extrasensorial de aspectos del mundo físico, como en la «visión remota» o en las experiencias «extracorporales».
- Retrocognición, el «recuerdo» de hechos que sucedieron a

## *Más allá del Ego*

alguna otra persona o antes de que naciera quien los «recuerda».

- Precognición, el «recuerdo» de hechos de algún momento del futuro.
- Psicoquinesis, la aparente influencia sobre el mundo físico por mediación de procesos mentales y no por los procesos psicomotores habituales (por ejemplo, levitación, teleportación).

Hay pruebas que demuestran que todas estas capacidades preternormales se encuentran latentes en todas las personas, pero es típico que estén fuertemente reprimidas. [...] Lo que esto implica [...] es que probablemente terminaremos descubriendo que todas las personas albergan potencialmente toda la gama de los fenómenos psíquicos, comprendidos inconscientemente y totalmente reprimidos.

## La magnitud de la tarea

Es importante entender no sólo por qué estos dos campos de la investigación, la exploración de la conciencia y los fenómenos psíquicos han causado tan intensa incomodidad a los hombres de ciencia, sino también por qué ahora parece próxima una reconciliación. La lista siguiente de las premisas que hasta hace poco tiempo han estado implícitas en el paradigma científico permite entrever la medida de la influencia potencial de estos campos sobre la visión científica del mundo:

1. Las únicas maneras concebibles de que el hombre llegue a adquirir conocimiento son mediante sus sentidos físicos y, quizá, por mediación de una especie de almacén de memoria en los genes.
2. Todas las propiedades cualitativas son reducibles, en última instancia, a propiedades cuantitativas; es decir, el color se reduce a longitudes de ondas, el amor y el odio a la

- composición química de las secreciones glandulares, etc.
3. Hay una nítida distinción entre el mundo objetivo, perceptible para todos, y la experiencia subjetiva que sólo percibe el individuo en el ámbito privado de su propia mente.
  4. El concepto de la persona interior y libre es una explicación precientífica del comportamiento, causado por fuerzas provenientes del medio que inciden sobre el individuo e interactúan con las tensiones internas y las presiones características del organismo. La «libertad» es un comportamiento cuya causa los hombres de ciencia no han descubierto todavía.
  5. Lo que conocemos como conciencia o percepción de nuestros pensamientos y sentimientos no es, en realidad, otra cosa que un efecto colateral de los procesos físicos y bioquímicos que se producen en el cerebro.
  6. Lo que conocemos como memoria es simplemente función de los datos acumulados en el organismo físico, estrictamente comparable al almacenamiento de información en una computadora digital. (Es decir que es imposible que una persona «recuerde» un hecho que le aconteció a otra.)
  7. Por ser la naturaleza del tiempo lo que es, evidentemente no hay manera de que podamos alcanzar un conocimiento previo del futuro, a no ser mediante una predicción racional basada en causas conocidas. (Es decir que es imposible que nadie «recuerde» un hecho tres semanas antes de que suceda.)
  8. Puesto que la actividad mental es simplemente el resultado de la fluctuación de estados del organismo físico, es completamente imposible que la tal actividad mental ejerza ningún efecto directo sobre el mundo físico exterior al organismo. (Es decir que los informes sobre levitación u otros fenómenos de telequinesis tienen que ser tonterías o engaños deliberados.)
  9. La evolución del universo y del hombre se ha producido por obra de causas puramente físicas, mutaciones aleato-

## Más allá del Ego

rias y selección natural. No hay justificación para ningún concepto de un propósito universal o instancia teleológica en la evolución de la conciencia ni en los esfuerzos de la pugna individual.

10. El individuo no sobrevive a la muerte del organismo, o —si en algún sentido sigue existiendo después de la muerte de su cuerpo físico— no podemos comprender tal supervivencia en esta vida ni obtener conocimiento de ningún tipo al respecto.

La razón de que la investigación de la conciencia y de los fenómenos psíquicos se haya convertido en campo de tan ásperos combates es que los datos provenientes de estos dos ámbitos cuestionan *todas* las premisas que acabamos de enumerar. Sin embargo, estas mismas premisas positivistas sirvieron de base para que una visión científica del mundo cada vez más prestigiosa pudiera, en el pasado, dejar de lado las vivencias religiosas, estéticas e intuitivas del hombre, considerándolas de importancia secundaria y que, por ende, demoliera los postulados de valor que se apoyaban en tales vivencias subjetivas.

### El interrogante final de la conciencia

Vamos a plantearlo de otra manera. La razón de que todos estos campos de la investigación tan relacionados entre sí —la biorretroalimentación, los estados alterados de conciencia, la hipnosis, las enfermedades psicosomáticas, los procesos inconscientes, los fenómenos psíquicos— hayan tendido a ser inquietantes reside en la evidencia con que traen a colación el interrogante final: «¿Cómo sé lo que sé, y cómo sé que es “verdad”?». St. Exupery enunció (en *Viento, arena y estrellas*) la definición fundamental de la verdad: «La verdad *no* es lo demostrable. La verdad es lo ineluctable». Es decir, aquello de lo que no se puede escapar.

¿Cómo sé qué es lo ineluctable? Esta cuestión es el corazón de la disciplina epistemológica, y para quien tenga la fibra necesaria

para profundizar en ella, el tema se presta a un amplio examen. Esencialmente hay dos formas muy diferentes de conocer, [...] y las dos las usamos diariamente. Una es «conocer sobre» o «de» las cosas, a la manera de «hechos» científicos; la otra es conocer por identificación intuitiva, como cuando se conoce a otra persona.

Así pues, al inaugurar la exploración de la conciencia los hombres de ciencia se ven obligados a hacer frente a interrogantes que, a lo largo de la mayor parte de la historia de la actividad científica, se habían acostumbrado a dejar de lado para que los filósofos se devanaran los sesos con ellos. ¿Cuáles son las limitaciones esenciales del «conocimiento de»? ¿Cuáles son las capacidades últimas de la mente como instrumento de observación para discernir el conocimiento intuitivo del universo y de —lo que probablemente sea la misma cosa— la propia mente? ¿Cuáles son las mejores maneras de compartir y de validar consensualmente este último conocimiento? En cierto sentido todo conocimiento es en última instancia subjetivo, ya que la raíz de toda experiencia es la conciencia; consiguientemente, estas nuevas indagaciones que sondan el problema de la conciencia son en verdad fundamentales. Es aquí donde convergen la ciencia, la religión y la filosofía, y mal podemos culpar a los hombres de ciencia si, llegados a este punto, su resolución flaquea y sus angustias se ponen más en evidencia de lo que es habitual.

Tanto en los trabajos que en la actualidad se presentan en las reuniones científicas como en los artículos aparecidos en las publicaciones científicas más prestigiosas hay indicios de que, tanto en lo que respecta a la investigación de la conciencia como a la investigación psíquica, es posible que la transición de la inquietud a la confianza esté próxima. Ello se debe sólo parcialmente al efecto psicológico [...] de tener algunos datos sobre los correlatos físicos y fisiológicos de la vivencia interior. [...] Lo más importante es que se relaciona con la comprensión creciente, dentro de la ciencia misma, de que su trato no se da con la realidad en ningún sentido fundamental, sino con modelos y metáforas. Esto ha provocado un cambio de actitud y un clima respecto de la exploración de la experiencia interior más promisorio que el existente hasta hace poco tiempo.



## *Más allá del Ego*

Precursor de esta comprensión fue el desenlace de la batalla librada, en el campo de la física, respecto de la naturaleza ondulatoria o corpuscular de la luz. El conflicto se resolvió, esencialmente, mediante el reconocimiento de que ambas teorías no pasan de ser metáforas (como lo es la ecuación matemática que incorpora elementos de ambas), cada una de las cuales es útil para expresar ciertos aspectos de la naturaleza trascendental de la luz. [...] La solución de este problema estableció un modelo para resolver otros.

También la antigua guerra entre ciencia y religión se va disolviendo rápidamente, de manera semejante, al irse reconociendo que el conocimiento científico convencional es esencialmente un juego de metáforas, útil para expresar ciertos aspectos de la experiencia «exterior» humana. Otras facetas, especialmente las pertenecientes a vivencias interiores más profundas, necesitan de otros tipos de metáforas. Estamos todavía por descubrir cuáles serán las metáforas más útiles para nuestra época; muchas de las que en el pasado tenían fuerza para mover el corazón de los hombres no parecen ahora ser tan útiles.

## La nueva imagen del hombre

Aunque estas avanzadas fronteras de la ciencia no han llegado muy lejos, es posible inferir en qué dirección llevarán la imagen del hombre-en-el-universo. Allí donde se ha sondeado en profundidad la naturaleza del hombre, sea en las tradiciones orientales o en las occidentales, el hecho que emerge de forma más destacada es la dualidad de su experiencia. Se encuentra en él un ser a la vez físico y espiritual, en el cual ambos aspectos son «reales», y ninguno de ellos plenamente describible en función del otro. Las metáforas «científicas» y las «religiosas» son complementarias; ninguna de ellas contradice a la otra.

Aldous Huxley escribió sobre la «filosofía perenne», que se encuentra en el núcleo más íntimo de todas las religiones del mundo, del Este como del Oeste, tanto antiguas como modernas,

que «reconoce una Realidad divina sustancial en el mundo de las cosas, de las vidas y las mentes; [...] encuentra en el alma algo similar a la Realidad divina, e incluso idéntico a ella; [...] sitúa el objetivo final del hombre en el conocimiento del Fundamento inmanente y trascendente de todo ser».

Antes de emprender el osado intento de resumir las principales características de la filosofía perenne debemos señalar que sus partidarios han insistido siempre en que no se la puede «resumir»; en que *no* es una filosofía ni una metafísica, y *tampoco* una ideología ni una creencia religiosa, aunque otros la hayan considerado típicamente así. Quizá en las cinco proposiciones siguientes se pueda percibir un atisbo de ella; pero sólo un atisbo.

### *El ser*

La proposición experimental básica es que en ciertas condiciones el hombre puede alcanzar una percepción superior, una «conciencia cósmica», estado en el cual tiene conocimiento inmediato de una realidad que fundamenta el mundo fenoménico y para hablar de la cual parece apropiado usar palabras tales como infinita y eterna (fundamento divino del ser, brahman, deidad). Desde este punto de vista uno aprecia que su propio crecimiento y creatividad, así como su participación en el proceso de la evolución, están bajo la dirección última de un centro superior (atman, el alma superior, el «sí mismo verdadero»). El Upanishad lo expresa diciendo que «una esencia invisible y sutil es el espíritu del universo entero. Eso es la realidad. Eso es la verdad. Tú eres eso».

### *La percepción*

El poder de la sugestión es tal que una persona está literal e ineludiblemente hipnotizada por las sugestiones que ha absorbido de su cultura desde la infancia. Así, el hombre va por la vida en una especie de sueño hipnótico, con la sensación de que toma de-

### *Más allá del Ego*

cisiones, le suceden accidentes, establece relaciones casuales, etcétera. Cuando la percepción se agudiza, se evidencia la dirección del sí mismo superior, de la «elección supraconsciente». La persona descubre que decisiones que en su sentir habían sido tomadas lógicamente o por intuición eran, en realidad, reflejos de elecciones hechas en el nivel superior del sí mismo; que su «inspiración» o «creatividad» es esencialmente una irrupción de esos procesos superiores; que las vivencias y las relaciones que necesitaba para su crecimiento fueron atraídas hacia ella por el sí mismo y no eran, en modo alguno, tan accidentales como había supuesto. Como la percepción ordinaria, comparada con esta percepción superior, es una percepción parcial, el lenguaje construido a partir de la percepción ordinaria resulta inadecuado para describir esa realidad mayor, y los intentos de hacerlo suelen asumir formas paradójicas.

### *La motivación*

Al incrementarse la percepción disminuye grandemente la influencia de las necesidades materiales y del ego, y la persona se encuentra con que su motivación más profunda es la participación plena en el proceso evolutivo, logrando la integridad (salud) mediante el ordenamiento de las opciones supraconscientes, conscientes y subconscientes. La evolución no se ve ya como algo aleatorio, sino dirigido por una conciencia superior y caracterizado por una finalidad; una finalidad que incluye el desarrollo de centros de conciencia individuales con libertad de elección, que avanzan gradualmente hacia un conocimiento cada vez mayor de sí mismos, del sí mismo y de la totalidad.

### *La potencialidad*

De lo que llevamos dicho se sigue que la potencialidad humana es ilimitada; que todo el conocimiento y el poder son, en última instancia, accesibles a la mente cuando esta mira dentro de sí

misma; y que todas las limitaciones (enfermedades, dolencias, etcétera) son, en última instancia, resultado de elecciones. El gran secreto del conocimiento esotérico es: «Yo soy causa». Los fenómenos supranormales, como pueden serlo los telepáticos, la percepción clarividente, la vivencia de acontecimientos sucedidos a otros, el diagnóstico y la curación «instantáneos», la precognición de acontecimientos futuros, la teleportación y otros sucesos psicoquinéticos son, en general, perfectamente posibles. En algún nivel profundo el individuo los entiende, y en algún nivel profundo opta por las «leyes físicas» ordinarias que, en la mayoría de los casos, los excluyen.

### *La actitud*

Esta percepción viene acompañada de una nueva actitud hacia la vida. Un aspecto es el deseo de participar conscientemente, con servicio y esfuerzo, en el proceso evolutivo, en el drama cósmico, en la realización del género humano, Pero el reverso de esto es la aceptación, la elección consciente de lo que es, ya que en un nivel profundo del sí mismo se es lo que uno elige. Con esto se relaciona un desapego, un ser «divinamente impersonal» que no está pendiente de resultados específicos y que tiene «amor impersonal».

### Las posibilidades de transformación social

Desde luego, nadie se animaría a sostener que la filosofía perenne ha sido demostrada ni que pueda serlo jamás. Lo único que podemos decir es que los hallazgos realizados en estos dos campos —el de los fenómenos psíquicos y el de la investigación de la conciencia— señalan en su dirección y son compatibles con ella. Sin embargo, si el paradigma gnoseológico de la sociedad está convirtiéndose en algo semejante a la filosofía perenne (que ensancha el paradigma científico tal como lo hemos conocido, pero es compatible con él), esto implica mucho más: la posibilidad de

### *Más allá del Ego*

que la totalidad de los modelos de percepción, conceptualización y valoración que han sido característicos de la civilización industrial moderna estén cediendo el paso a un orden nuevo, en el cual estarían en juego no solamente el cambio de costumbres populares y de valores de la «nueva edad», sino también un cambio de instituciones y de estructuras de poder y una alteración del orden político y económico.

No se puede predecir con exactitud qué forma tomará esta nueva pauta social. Aun así, podemos conjeturar cuáles tendrían que ser algunas de sus características si a) la sociedad hubiera de ser compatible con el nuevo trascendentalismo, b) los dilemas del estado industrial avanzado hubieran de ser resolubles, y c) si se ha de llegar a las nuevas instituciones sociales mediante una transición no perturbadora, es decir, manteniendo la continuidad con el pasado.

### *La orientación ética*

Una nueva orientación ética reemplazaría a la fragmentada ética materialista (por ejemplo, del crecimiento y del consumo) que domina actualmente el sistema económico y, por consiguiente, la sociedad. Esto implica dos principios complementarios. Uno es una ética ecológica que fomenta el sentimiento de la total comunidad del hombre y de la responsabilidad por el destino del planeta, y relaciona el interés egoísta con el interés por el prójimo y por las generaciones futuras. El otro es una ética de la autorrealización que sostiene que el fin propio de toda experiencia individual es el mayor desarrollo evolutivo del sí mismo individual emergente y de la especie humana, y que la función apropiada de las instituciones sociales es crear medios capaces de favorecer ese proceso.

### *Las instituciones*

La transformación de las instituciones de la sociedad habría de ser tal que eliminase la irresponsabilidad social y ambiental estructurada. Es decir, que el sistema general de incentivos (económicos, aprobación comunitaria, aculturación de las costumbres, etc.) fomentaría el comportamiento ecológicamente sano en el más amplio de los sentidos. La sociedad sería de orientación sinérgica, esto es, que lo que el individuo *quiere* hacer sería bueno para la totalidad.

### *La educación*

La educación (como parte de un aprendizaje por el trabajo y el juego) sería función de todas y cada una de las instituciones de la sociedad.

### *La ciencia*

Bajo el nuevo trascendentalismo, la ciencia sería claramente entendida como una indagación moral. Un esfuerzo equilibrado de exploración sistemática de los dos ámbitos de la experiencia humana, el objetivo y el subjetivo, no permitiría a la ciencia desentenderse de los valores como ha tendido a hacerlo en el pasado. Se ocuparía de aquello de lo cual se haya demostrado empíricamente que es capaz de promover la integridad humana, de la misma manera que, en la actualidad, la ciencia de la nutrición se ocupa de los alimentos que son sanos para el hombre. Pondría el acento especialmente sobre la exploración sistemática de los diversos niveles de la experiencia subjetiva, fuente última de nuestros postulados de valor. En este aspecto se parecería a las humanidades y a la religión, y los límites entre estas tres disciplinas se harían menos nítidos, algo de lo cual hay ya presagios en los últimos escritos de algunos psicoterapeutas.

## *Más allá del Ego*

### *La atención sanitaria*

La nueva sociedad tendría una definición más amplia de la salud como integridad del ser. Como en el caso de la educación, la responsabilidad sería compartida por muchas instituciones: médicas, de psicoterapia, educativas, religiosas, de bienestar social, de salud ambiental. Sería ampliamente reconocido que la sociedad toda configura el medio que afecta a la salud y que, por ejemplo, la equidad en el acceso a los recursos económicos es un aspecto de la salud ambiental.

### **El período de transición**

Finalmente, nada hay en la historia que dé margen para pensar que una transformación social de la magnitud que aquí sugerimos pueda producirse sin las más graves perturbaciones económicas y sociales provocadas por el derrumbamiento del sistema. Sólo la amplia divulgación de las causas por las cuales se está produciendo la transformación, y del tipo de sociedad que podría plasmarse una vez pasado el momento de crisis, pueden hacer que se mantenga un bajo nivel de ansiedad e impedir que los dolores de la transición se vuelvan intolerables.

Las fuerzas de la transformación social han cobrado un impulso impresionante. Los avances de la investigación psíquica y de la psicología de la conciencia son parte de esta pauta ampliada. Los próximos diez o quince años nos permitirán ver si estas fuerzas son suficientes para producir un disloque social importante, o si de alguna manera se aquietarán y se extinguirán, o si el enfrentamiento entre las nuevas exigencias y las viejas rigideces es tan violento que el resultado es la destrucción, sin promesa alguna de reconstrucción. Los próximos años no serán uno de los períodos más cómodos de la historia; serán, sin duda, un período emocionante.

## CIENCIAS SOCIALES

# EL TAO DE LA TRANSFORMACIÓN PERSONAL Y SOCIAL

Duane Elgin

### El fluir ecológico del universo

Muchas personas que han explorado los más remotos alcances de la percepción humana están de acuerdo en una observación esencial: por detrás del aparente desorden de los eventos aleatorios hay una armonía más profunda, un punto móvil de equilibrio y proporción, un despliegue pautado de la realidad como totalidad simbólica. En China, este fluir pautado del universo se llama el tao. [...]

Según esta visión de la realidad, la esencia de la sabiduría consiste en actuar en armonía con el tao o ritmo natural del universo. Smith (1958) caracteriza la cualidad básica de la vida afinada con el universo como «quietud creativa», un proceso que combina en el mismo individuo dos condiciones aparentemente incompatibles: actividad suprema y relajación suprema. La quietud creativa (*wu wei*) es «la acción suprema, la preciosa flexibilidad, simplicidad y libertad que fluyen de nosotros, o más bien a través de nosotros, cuando nuestro ego particular y nuestros



## Más allá del Ego

esfuerzos conscientes se someten a un poder que no es de ellos» (p. 181). Otras formas de vida actúan así espontánea e inconscientemente. Pero a la humanidad le cabe un papel especial como participante-cognoscente en el proceso evolutivo. La humanidad carga con la tremenda responsabilidad de actuar de maneras que no trastornen el equilibrio fluyente del universo. [...]

Las acciones que lesionan nuestro rol consciente de no-creadores en el fluir de la evolución repercutirán y, directa o indirectamente, recibirán su justo castigo ecológico de las personas y sociedades que han alterado el equilibrio. De ser esto cierto, es importante que examinemos el fluir de la industrialización en Occidente y la medida en que este fluir ha sido resonante o discordante con la longitud de onda del tao.

## El fluir desorganizador del período industrial

La revolución industrial se inició con sus propias premisas de orientación taoísta, por limitadas que fuesen. En 1776 Adam Smith postulaba el «tao de los procesos socioeconómicos»:

Todo individuo procura emplear su capital de manera que su producto sea del mayor valor. Generalmente no intenta promover el interés público ni sabe hasta qué punto lo está promoviendo. Sólo tiende a su propia seguridad, únicamente a su propia ganancia. Y en esto es llevado por una *mano invisible* a promover un fin que no era parte de su intención. Al perseguir su propio interés es frecuente que promueva el de la sociedad de manera más efectiva que cuando así se propone hacerlo (p. 423).

¿Adónde nos ha conducido el taoísmo socioeconómico del período industrial? Si se la juzga en sus propios términos, la transformación industrial ha sido un éxito enorme al lograr lo que su dinámica interna se planteaba como principal objetivo: el logro de un nivel sin precedentes de abundancia material para una mayoría de personas. Sin embargo, ya no parece adecuado juzgar a la era industrial en sus propios términos. Las premisas axiológicas

de la era industrial y la forma social que respaldan no se adecúan a la realidad física dominante ni a nuestra nueva y creciente apreciación de lo que significa ser humano. El poder de nuestra tecnología, unido a la creencia expresa en nuestro derecho —más aún, en nuestra obligación— de subyugar la naturaleza a nuestros propios fines, nos ha permitido llegar, en el mejor de los casos, a un mate provisional en nuestra lucha contra la naturaleza. En la pugna contra la naturaleza estamos descubriendo gradualmente que hemos estado luchando contra nosotros mismos. Sólo ahora estamos descubriendo que la mente del ser humano —aun siendo lo suficientemente poderosa como para crear técnicas para la manipulación y destrucción en gran escala de la naturaleza— no tiene poder suficiente para comprender ni asumir la responsabilidad de lo que ha sido manipulado y destruido. Confundimos nuestro poder con sabiduría y, de hecho, nuestro dominio de la naturaleza es un engaño porque presume que somos algo aparte de la naturaleza. Al haber actuado percatándonos sólo parcialmente de lo que hacíamos, hemos alterado el equilibrio y desgarrado la trama del universo, que ahora empieza a exigir su reparación ecológica. La degradación ambiental, la alienación, la decadencia urbana y la inquietud social reflejan la cortedad de nuestra visión del hombre y del universo. Nuestro mundo exterior es un espejo de nuestras condiciones internas. La arrogancia de una perspectiva antropocéntrica que pone el tao del hombre por encima del tao del universo nos ha llevado al borde del desastre: a afrontar las posibilidades de un holocausto nuclear, del hambre a escala mundial, de una explosión demográfica que exceda nuestros recursos y de la contaminación general del ambiente.

## La restauración del equilibrio (I) El tao de la transformación social

La visión idealista de la acción taoísta se ha convertido en una necesidad realista y urgente. No podemos permitirnos el lujo de una visión más estrecha para hacer frente a problemas de una di-

## *Más allá del Ego*

ficultad y una complejidad enormes, que alcanzan proporciones mundiales. [...] A continuación, con una simplicidad austera que ni remotamente refleja la complejidad rica y orgánica de la realidad, ofreceremos nuestra visión personal del fluir natural de la forma social que parece estar asomando, considerando tres modos de fluir dominantes: el ímpetu decadente del paradigma industrial, las influencias de la ecología natural y política que nos está desviando de la trayectoria social definida por el paradigma industrial y la fuerza creciente que va cobrando una nueva imagen de la humanidad, basada en la simplificación voluntaria de los aspectos materiales de la vida, unida a la exploración de sus aspectos interiores y no materiales. Son los tres puntos que pasamos sucesivamente a considerar.

### *La disminución del ímpetu del paradigma industrial*

Al hablar de «paradigma» nos referimos aquí a la pauta total de valores, creencias, percepciones y maneras de actuar que son características de una cultura. Así pues, decir que el paradigma industrial va perdiendo impulso equivale a decir que las constelaciones interdependientes de valores, creencias y formas de comportamiento de la era industrial, tomadas en su conjunto, comienzan a vacilar. En pocas palabras, la poderosa maquinaria del adelanto tecnológico y el crecimiento económico, basada en el impulso, aparentemente incontenible, de nuestra «voluntad de poder económico», da la impresión de que se le está acabando la cuerda, cosa que se puede explicar por la acción de varios factores.

Se supone que nuestro aprendizaje cultural (mediante las escuelas, el trabajo y la familia) moldea y configura a grandes rasgos la personalidad y el comportamiento y de tal manera nos proporciona un contexto cultural compartido que nos permite existir en nuestra sociedad. Sin embargo, parece que el proceso de aculturación estuviera desintegrándose; el «pegamento» cultural que hace de nuestro sistema social un todo coherente parece cada vez menos eficaz. La rapidez del cambio social, la enormidad y complejidad

de nuestras instituciones sociales, la muerte de la familia extensa, las altas tasas de movilidad geográfica que aflojan aún más vínculos y lazos que fueron antes seguros, son factores que han contribuido a crear un proceso de aculturación anárquico y confuso. Al organizarnos para la eficiencia económica no nos hemos dado cuenta de que desorganizábamos nuestros mecanismos de aculturación tradicionales; no es de asombrarse, así pues, que nos encontremos en los tiempos actuales a la deriva y faltos de todo asidero cultural firme.

Nos vemos frente a una impresionante maraña de complejidades en nuestro sistema económico, político y social. Hemos yuxtapuesto sistemas comprensibles (ciudades pequeñas, redes de comunicación y de transporte pequeñas) hasta formar supersistemas de una complejidad incomprensible. Nuestra capacidad de crear poderosos supersistemas no nos confiere automáticamente una capacidad equiparable para comprender lo que hemos creado. Por consiguiente, dependemos en medida cada vez mayor de esos supersistemas pero somos incapaces de entenderlos, con lo que nos convertimos en sirvientes de una sociedad tecnológica que habíamos creado para que nos sirviera.

La gente empieza ya a cuestionar precisamente aquello que mejor hacemos, es decir, la creación de niveles de riqueza material para las masas jamás alcanzados. Hemos ampliado una preocupación racional por el bienestar material hasta convertirla en una preocupación obsesiva por niveles irrazonables de consumo material. [...] Estamos poseídos por nuestras posesiones, consumidos por lo mismo que consumimos.

En suma, estamos obligados a replantearnos lo que significa la vida y a dónde queremos ir. Estamos obligados a separar lo trivial de lo importante, lo efímero de lo duradero, y a encontrar una imagen alternativa de la posibilidad social y humana que cautive a nuestra imaginación colectiva y nos devuelva el sentido de la orientación para seguir avanzando hacia el futuro.

## *Más allá del Ego*

### *Los impulsos desviantes provenientes de la ecología natural y política*

Aun cuando el impulso del paradigma industrial no estuviera perdiéndose, hay importantes fuerzas que están desviando a nuestra sociedad de la trayectoria histórica de un crecimiento material en continuo aumento. El éxito de nuestra era industrial se ha basado, en medida sustancial, en la existencia de una provisión barata y abundante de energía y de materias primas. Ahora, sin embargo, nos vemos frente a una «nueva escasez» que está invalidando inexorablemente la premisa más importante de la abundancia de energía y de materiales.

Si no hubiéramos de ver más allá de esto, el futuro se nos aparecería ciertamente desolador. Un aparato industrial que vacila bajo su propio peso y que se ve obligado a modificar su trayectoria por unos «límites de crecimiento» a la vez naturales y de factura humana nos presenta un cuadro desesperado. Sin tener la sensación de una posibilidad alternativa que nos atraiga hacia un futuro deseable, la perspectiva social es análoga a la de tirar de una cuerda y comprobar que la trama de nuestra estructura social se ajusta más cuanto más tiramos. Una evolución constructiva exige un elemento adicional, una visión individual y social equivalente a desenredar los hilos, una imagen del futuro coherente y práctica, que respete e integre los dos impulsos, el que está en disminución y el desviante, a los cuales nos hemos referido.

### *La orientación hacia la simplicidad voluntaria*

A medida que el ritmo y la confianza del industrialismo decrecen y que su dirección se ve modificada por la nueva escasez, la cara de hereje de la necesidad nos impone el establecimiento de una nueva relación con los aspectos materiales de la existencia.

A continuación nos ocupamos de un fluir social que poco a poco va apareciendo y que puede contribuir a equilibrar y dar mayor coherencia a las acciones sociales: nos referimos al movimiento en pro de la simplicidad voluntaria.

Históricamente, en Occidente en general y en Norteamérica en particular el consumo ha sido considerado como un objetivo principal de la actividad humana. Este punto de vista se refleja en la medida habitual de la felicidad del hombre —su «estándar de vida»—, que se calcula casi exclusivamente en términos materiales. Hemos intentado dar el máximo de importancia al consumo, suponiendo implícitamente que el nivel de consumo se relaciona directamente con el nivel del bienestar y de la felicidad humanos. Pero este supuesto parece tener muy escasa base y ser demasiado limitador cuando se trata de afrontar la totalidad de las satisfacciones humanas. Son muchas las pruebas de que, más allá del nivel de la «suficiencia» material, con el dinero no se compra la felicidad.

Como respuesta visceral a este conocimiento, es cada vez mayor el número de personas que parecen estar adoptando un estilo de vida alternativo que, aun siendo materialmente más modesto, es en términos generales más satisfactorio y enriquecedor. Es posible que la simplificación voluntaria de los aspectos externos y materiales de la vida contribuya significativamente al enriquecimiento de los aspectos interiores y no materiales. El difunto Richard Gregg, en un artículo premonitorio escrito en 1936, expresa con toda elocuencia los fundamentos racionales de la simplicidad voluntaria.

La simplicidad voluntaria pone en juego tanto la situación interior como la exterior. Significa tanto unidad de propósito, sinceridad y honestidad en lo interior, como necesidad de evitar, en lo exterior, la acumulación, el exceso de posesiones que nada tienen que ver con el propósito principal de la vida. Significa un ordenamiento y una orientación de nuestra energía y de nuestros deseos, una restricción parcial en cierta dirección con el fin de asegurar mayor abundancia de vida en otras direcciones. Implica una organización deliberada de la vida en función de un propósito. [...]

Aunque la simplicidad voluntaria pueda ser una respuesta práctica a la nueva escasez a que nos enfrentamos, pocas razones hay para pensar que tal «frugalidad» sería voluntariamente adoptada sin un propósito compulsivo que motivara a aceptarla. ¿Cuál

## *Más allá del Ego*

es, pues, ese impulso hacia la frugalidad/simplicidad? Primero, sea cual fuere el propósito o atracción magnética, necesita tener la fuerza suficiente para suscitar en la gente la disposición hacia la frugalidad. En segundo lugar, es necesario que sea congruente con los valores tradicionales que respetan las libertades individuales. Tercero, debe ser a la vez idealista (que ofrezca a modo de orientación una imagen atractiva de la posibilidad futura) y pragmático (que muestre respeto por los problemas materiales reales con que nos enfrentamos). Un propósito que satisface las necesidades mencionadas es el de explorar, en comunidad con otros, la frontera interna y no material del hombre mismo, unida esta exploración a una simplificación voluntaria de los aspectos externos y materiales de la vida. La necesidad material coincide, aparentemente, con la posibilidad evolutiva, de modo que podríamos restringir el aspecto material de la vida para explorar más a fondo las dimensiones no materiales de la existencia humana. Más que una moda pasajera o una actitud escapista frente al mundo real, este planteamiento parece una respuesta racional ante una situación de urgencia.

## La restauración del equilibrio (II) El tao de la transformación personal

«La vida está ocupada a la vez en perpetuarse y en sobrepasarse; si lo único que hace es mantenerse, entonces ese vivir es sólo no morir», ha escrito Simone de Beauvoir. En la actualidad no está claro que podamos mantenernos ni sobrepasarnos. Parece haber dos razones fundamentales para esta crisis evolutiva: la primera, una falta de evolución «interna» equiparable a la material y externa, y la segunda no haber llegado a reconocer que el crecimiento «interno» es de importancia central para los procesos evolutivos humanos. Son problemas que veremos luego sucesivamente.

La crisis de nuestra civilización actual se genera, en parte, en una grosera disparidad entre las facultades internas relativamente

subdesarrolladas del hombre y las técnicas externas, sumamente poderosas, que tenemos a nuestra disposición. [...] Debemos corregir el desequilibrio de nuestra era actual favoreciendo un grado de crecimiento interior y de madurez en el ser humano que sea, por lo menos, equiparable con el enorme crecimiento tecnológico exterior que se ha producido en los últimos siglos. Si hemos de asumir un rol de co-creadores en los procesos evolutivos, entonces debemos hacer con intención, cuidado y conciencia lo mismo que la naturaleza hace de manera no consciente e instintiva. «El hombre —expresa Aurobindo— ocupa la cresta de la ola evolutiva. Con él se da el paso de una evolución inconsciente a una consciente.» O, según la frase de Julian Huxley, el hombre debe asumir la posición de un «administrador de la evolución sobre esta tierra». Al asumir tal función estamos obligados a actuar en un nivel de percepción o de conciencia que esté a la altura del poder y de la responsabilidad inherentes a dicha función. [...] La evolución de nuestra conciencia (y de las formas sociales que la apoyan) no es una preocupación marginal; tiene, más bien, importancia central para que nuestro «programa» humano pueda ser realizado con éxito.

El crecimiento evolutivo es algo más que la evolución puramente física. La manifestación principal del crecimiento evolutivo es, a no dudarlo, física, pues el mundo material es el vehículo de la mayoría de las expresiones manifiestas de cambio. Sin embargo, el mundo de la apariencia física no es la suma total del mundo de la realidad. Hay otro aspecto, muchas veces no reconocido, del crecimiento evolutivo: el crecimiento de la conciencia en toda cosa viviente. Krippner y Meacham (1968) dicen:

A lo largo del tiempo, el universo todo ha venido avanzando hacia una mayor intensidad y amplitud de la conciencia. «La evolución es un ascenso hacia la conciencia», escribió Teilhard de Chardin, y el hombre se encuentra ante ese proceso (p. 154).

Es un tema persistente que reaparece visto desde muchas perspectivas culturales; Aurobindo (1973) expresa:



## Más allá del Ego

Una evolución de la conciencia es el motivo central de la existencia terrestre. [...] Un cambio de conciencia es el hecho principal de la próxima transformación evolutiva (p. 27).

Sin embargo, se trata de un propósito hasta tal punto alejado de la vida y del mundo cotidianos de la mayoría de las personas de Occidente, que es casi totalmente ignorado. [...] Nuestro condicionamiento cultural nos ha dejado perceptivamente sordos respecto de nuestras propias posibilidades más elevadas, por más que la cultura occidental ofrezca, para la exploración de tales potencialidades, un terreno más fértil, quizá, que ningún otro en la historia.

Una dimensión importante del amplio espectro de la conciencia hacia el cual es posible que estemos avanzando es el que se revela por mediación de las experiencias llamadas místicas. Aunque se las designe con diferentes nombres (conciencia cósmica, tao absoluto, satori, samadhi, experiencias cumbre), se trata de vivencias que han sido descritas de manera similar por personas pertenecientes a todas las culturas de la historia.

Al parecer, estos estados de percepción expandida constituyen el *supremo* denominador común de la experiencia humana. Es un descubrimiento profundamente esperanzador, pues antes de que la población del mundo pueda hacer frente a los problemas de nuestra aldea planetaria, tendrá que haber cierto nivel de acuerdo compartido respecto de la naturaleza de la «realidad» dentro de la cual, colectivamente, existimos. Es posible que las vivencias místicas ofrezcan un elemento importante para ese acuerdo común en un nivel que trasciende el de las diferencias culturales. Pero, ¿están tales experiencias tan alejadas del mundo y de la vida diaria de la mayoría de las personas como para carecer de toda significación y ser esencialmente inalcanzables e inmanejables? Aparentemente, no. Los resultados de una reciente encuesta nacional realizada en los Estados Unidos (Greeley y McCready, 1975) indican que las vivencias místicas «son frecuentes y casi comunes en la sociedad norteamericana actual. [...]». Las vivencias espontáneas de percepción expandida existen efectivamente, pese a lo cual son

en gran parte ignoradas por nuestra experiencia cultural contemporánea y no llegan a integrarse en ella.

A lo largo de la historia muchas personas han alcanzado espontáneamente estados expandidos y diferentes procesos de percepción. Son menos las que han tenido la inclinación y la oportunidad necesarias para «entrenarse» como exploradores de los más lejanos límites de la percatación humana. Además la evolución consciente y deliberada de la conciencia no ha sido, para la mayoría de las personas, una posibilidad sustancial, y por buenas razones: una gran proporción de la historia humana ha visto a la mayoría de la población del mundo ocupada en una única empresa: sobrevivir. Sólo unas pocas personas han tenido la determinación necesaria, frente a la adversidad material, para superarse a sí mismas cuando se hallaban absorbidas por el esfuerzo de mantenerse físicamente. La lucha por la subsistencia ha impuesto sustanciales restricciones a cualquier evolución amplia e intencional de la conciencia del hombre. Nuestra época de relativa abundancia contrasta nítidamente con la pobreza material del pasado. Hoy, con simplicidad, equidad y sabiduría, podemos tener a la vez una sustancial libertad *de* necesidades que nos dé libertad para lograr la evolución de nuestra conciencia individual en comunidad con otros individuos. La revolución industrial puede, pues, ser considerada como un importante avance evolutivo que proporciona la base material que sirva de apoyo a la difundida evolución que tiende, intencionalmente, a expandir los estados y procesos de percepción tanto individuales como socioculturales.

### *La simplicidad voluntaria*

[...] La necesidad económica (que impone una simplicidad que puede ser forzada o voluntariamente asumida), la «necesidad» taoísta (que nos mueve a incrementar nuestra percepción para hacernos cargo de la «administración» evolutiva) y la posibilidad humana (de evolucionar hacia niveles superiores de percepción y de conciencia) se combinan para crear lo que parece ser un impe-

## *Más allá del Ego*

rativo de la evolución, suave pero cada vez más insistente, que nos orienta hacia la trascendencia en lo individual y en lo social.

Si hemos de concretar esta «nueva frontera» de las posibilidades sociales y humanas, parece probable que haya de ir apareciendo una especie de «ética» más o menos en la línea de la que pasamos a describir. Primero, es una ética de la autorrealización que asevera que el objetivo propio de cada persona es el desarrollo evolutivo de su potencial humano más pleno. De acuerdo con ello, esta ética insiste en que las instituciones sociales proporcionen un medio que favorezca la autorrealización. En segundo lugar, debemos crear una ética ecológica que acepte que nuestra Tierra es limitada, reconozca la unidad fundamental de la raza humana y perciba al hombre como parte integrante del medio natural. Estas dos éticas, la de la autorrealización y la ecológica, son las dos caras de una misma moneda. Armonizadas la una con la otra, dejan margen tanto para la cooperación como para una sana competencia, para la sociabilidad y para la individualidad. De hecho, cada una sirve como correctivo de posibles excesos o aplicaciones erróneas de la otra (Elgin, 1975).

Aceptar el desafío planteado por esta nueva frontera no equivale a negar nuestra frontera anterior, en gran parte material y externa, ni a apartarnos de ella. Tanto la necesidad como la oportunidad exigen un cambio de proporción y de equilibrio —un desplazamiento del centro de gravedad social— en el sentido de la dimensión no material de una conciencia humana en evolución. Esto no es una negación de nuestros logros tecnológicos y económicos; más bien, sobre ellos debemos edificar si hemos de avanzar hacia la nueva frontera. Sin embargo, hay quienes podrían ver el giro hacia el interior que implica esta nueva frontera como una evasión y una huida frente a los ásperos problemas del «mundo real». El creciente interés por el fomento de la percepción humana podría ser dejado de lado como un regreso a las supersticiones e irracionalidades de una época anterior y más crédula. Unos pueden insistir en que nos enfrentamos a la conclusión violenta de toda la historia mientras otros nos tranquilizan afirmando que estamos en corrientes cambiantes de la evolución social que refle-

jan los primeros resplandores de un profundo cambio en la forma de la percepción humana. Esta frontera, como todas las fronteras nuevas, genera a la vez entusiasmo y desesperación, según cómo vean sus posibilidades las diferentes personas.

En conclusión, la cruda necesidad material y la posibilidad evolutiva de la raza humana parecen converger en este momento para crear una situación en la que, a la larga, nos veremos obligados nada menos que a realizar nuestras máximas posibilidades. Estamos corriendo en una carrera que puede terminar con el autodescubrimiento o con la autodestrucción. Las fuerzas que pueden unirse para destruirnos son las mismas que pueden favorecer el descubrimiento individual y social. La senda del descubrimiento nos exige que empecemos por aprender el camino del universo: la suavidad imperativa del camino del tao.

## Referencias

- Aurobindo, S., *The future evolution of man*, India, All India Press, 1963.
- Elgin, D. S., *The third American frontier: The evolution of consciousness and the transformation of society*, Center for Study of Social Policy, Menlo Park, California, Stanford Research Institute, 1975.
- Greeley, A. M. y W. C. McCready, «Are we a nation of mystics?», *New York Times Magazine*, 26-1-1975.
- Gregg, R., «Voluntary simplicity» (1936). Reproducido en *Manas*, Los Ángeles, Calif., 4 y 11 de septiembre, 1974.
- Krippner, S. y W. Meachan, «Consciousness and the creative process», *The Gifted Child Quarterly*, otoño, 1968.
- Schumacher, E. F., *Small is beautiful*, Nueva York, Harper & Row, 1973.
- Smith, A., *The wealth of nations*, Nueva York, Modern Library, 1937.
- Smith, H., *The religions of man*, Nueva York, Harper & Row, 1958.

# **EPÍLOGO**

*La exploración de las más altas cumbres de la naturaleza humana y de sus posibilidades últimas [...] ha supuesto para mí la destrucción continua de apreciados axiomas, el perpetuo enfrentamiento con paradojas, contradicciones y vaguedades aparentes y, en ocasiones, el total derrumbamiento a mi alrededor de leyes psicológicas desde hace largo tiempo establecidas, en las cuales creía firmemente y que parecían inatacables.*

ABRAHAM MASLOW<sup>1</sup>

Apenas hemos empezado. Ante nosotros se abre una frontera recién reconocida aunque existente desde hace siglos. Pero todavía es poco lo que sabemos de ella y poco lo que nuestra pericia tecnológica nos dice sobre este ámbito de la conciencia, que está mostrando ser mucho más vasto de lo que nos habíamos imaginado.

Los dominios de la psique humana y sus correspondientes estados de conciencia, identidad y vivencia o experiencia se extienden mucho más allá de lo que habíamos considerado como nuestros límites. Desde una perspectiva que abarcaba solamente un único estado de conciencia, el de vigilia, hemos pasado al reconocimiento de múltiples estados; de un modelo del inconsciente constituido por una sola capa, a uno de múltiples capas; de equiparar la identidad con el ego, a ver en el ego sólo una de las múltiples identificaciones posibles; de una visión excluyente y disyuntiva de los modelos psicológicos, que consideraba correcto un solo modelo y a los demás erróneos, a una posición más amplia y más incluyente, que reconoce que todos los modelos y sus

correspondientes perspectivas son limitados y relativos; de la consideración de nuestros sistemas psicológicos occidentales como los únicos dignos de ser tomados en serio al reconocimiento de que algunas psicologías no occidentales son, a su manera propia y diferente, tan complejas y sutiles como las nuestras, y de la actitud de desdeñar automáticamente las disciplinas de la conciencia, las tradiciones místicas y las grandes religiones al reconocimiento de que algunas de ellas representan posiblemente refinadas técnicas destinadas a entrenar a los individuos para el logro de estados superiores de conciencia.

Durante milenios, el estudio de la conciencia ha sido preocupación central de varias culturas orientales. Nosotros, en comparación, somos apenas recién llegados a este campo. Nuestra principal preocupación ha sido materialista y en general hemos buscado respuesta a nuestros interrogantes y solución a nuestros problemas vitales en el medio material. Es posible que en la actualidad estemos presenciando un renacimiento y profundización del interés por los campos no materialistas de la vivencia y de la conciencia. Si este interés es parcialmente reacción a una preocupación excesiva por el materialismo, entonces es posible que sea parte de un proceso dialéctico frente al cual cabe que nos preguntemos cuál será la síntesis.

Al parecer existe la posibilidad de una integración y síntesis potenciales, resultantes de la evolución paralela de varias disciplinas y campos de estudio que hasta ahora se han visto como totalmente faltos de relación recíproca. La física cuántica, el estudio de la conciencia, la biorretroalimentación, las investigaciones sobre la meditación y otros muchos campos que son objeto del interés científico están trabándose y formando una red intertramada de conceptos y descubrimientos. Esto apunta hacia la posibilidad de una síntesis tan amplia como integrada y de nuevos paradigmas que nos orienten respecto de qué y quiénes somos, de la naturaleza fundamental del universo y de nuestra relación con él. Las dimensiones y los principios posibles de tales paradigmas han constituido el tema de este libro.

Perspectiva nueva y modelos nuevos ofrecen nuevas oportuni-

dades. Todo lo que pensamos y hacemos, tanto individual como colectivamente, refleja nuestras creencias sobre nuestra propia naturaleza y la de la realidad que habitamos. La prueba de que existen territorios más vastos de la experiencia, la identidad y la conciencia nos permite tener nuevas visiones de lo que podemos llegar a ser y es posible que movilice nuestros esfuerzos, individuales y colectivos, por concretar tales visiones. El reconocimiento de que somos co-creadores activos de la forma en que nos percibimos a nosotros mismos y de nuestra percepción de la realidad nos impide seguir percibiéndonos como víctimas pasivas de datos psicodinámicos y existenciales y nos convierte en co-creadores activos, en verdaderos dioses dentro de nuestro propio universo.

Esta nueva perspectiva nos alienta, e incluso nos obliga, a volver a considerar las cuestiones básicas de las cuales surgieron, originariamente, la psicología y la filosofía. Hilgard y Bower<sup>2</sup> insisten como sigue en el carácter fundamental de tales cuestiones:

Los interrogantes realmente fascinantes y absorbentes de la psicología no fueron «descubiertos» por los psicólogos modernos sino que más bien han sido motivo de profunda preocupación para los filósofos durante muchos siglos. Y no se trata de triviales cuestiones «académicas» que apenas tengan interés histórico; por el contrario, se centran en los motivos y fuerzas más vitales subyacentes en el pensamiento y en la civilización de Occidente: ¿qué debo creer? ¿En qué puedo confiar? ¿Cómo conocemos? ¿Qué clase de vida vale la pena vivir? ¿Cuál es el papel del hombre en este universo y cuál su destino? ¿Qué son la Justicia, el Bien, la Verdad? ¿Se ha de tener un gobierno, y si así fuere, cuál? ¿Cuál es la naturaleza del hombre? El hombre, ¿es libre? ¿Qué es la Mente y cuál es su relación con la naturaleza?

Y no se trata de interrogantes estériles, porque las respuestas que les demos inciden de incontables maneras sobre nuestra vida cotidiana, nos proporcionan la motivación para nuestra conducta personal y social, los sistemas racionales de control legal y gubernamental que rigen nuestra vida y nuestros modos de pensar acerca de nuestra



identidad personal y del significado de nuestra vida. Los pensadores serios de cada generación se han dedicado a la consideración y al esclarecimiento sistemáticos de tales cuestiones y han propuesto diversas respuestas. [...] Estos, y otros muchos interrogantes, se han constituido en los puntales intelectuales de la psicología moderna.

En sus primeros esfuerzos en pro del rigor experimental y conceptual la psicología moderna excluyó de su consideración estos interrogantes; pero ahora estamos descubriendo que una exclusión tal no sólo reduce el alcance y la importancia de la investigación psicológica, sino que, de hecho, la imposibilita. Pues lo que hemos descubierto es que no podemos examinar los fenómenos aisladamente, sin introducir en ellos deformaciones y dualidades artificiales. Además no somos observadores objetivos y desapegados, sino participantes activos en el universo. No podemos medir sin cambiar; las preguntas que hacemos y las respuestas que recibimos son funciones de nuestras creencias y de nuestros modelos, y en última instancia, de nuestra conciencia; la dicotomía subjetivo/objetivo ya no puede seguir manteniéndose; tampoco podemos ya excluirnos de la investigación de la realidad, porque al mismo tiempo somos y creamos la realidad que investigamos.

¿Qué debemos hacer para adecuarnos a estas posibilidades? Nuestra primera tarea es epistemológica. Como señalaba Ken Wilber al hablarnos de los distintos «ojos», la psicología transpersonal tiene la peculiaridad de abarcar —e incluso de exigir— conocimientos provenientes de los tres «ojos» o modos de adquisición de conocimiento, esto es, el empírico sensorial, el conceptual y el meditativo-contemplativo. Cada uno de estos tres modos de conocer proporciona datos que sólo parcialmente se superponen y que no pueden ser reducidos los unos a los otros sin caer en lo que se llama error categorial. Tradicionalmente, la ciencia y la filosofía de Occidente sólo se han valido de los dos primeros «ojos» y se han hecho culpables de error categorial al intentar ignorar la sabiduría alcanzada mediante la contemplación o reducirla a los otros dos ámbitos. El reconocimiento de este error abre el camino a una integración armoniosa entre los modos y a su aplicación adecuada a las cuestiones básicas que antes hemos mencionado.

Cada modo debe ser aplicado de la manera más hábil, exacta y apropiada que sea posible. Los hallazgos alcanzados mediante uno de ellos deben ser explorados, probados e integrados con los otros. Las intuiciones de la naturaleza fundamental del sí mismo y de la realidad, alcanzadas mediante la contemplación, y las interpretaciones teóricas y conclusiones del intelecto deben ser fundamentadas y puestas a prueba por la investigación empírica siempre que sea posible. El rigor conceptual y empírico es esencial si el campo de la psicología transpersonal ha de quedar legitimado y diferenciado claramente de popularismos superficiales.

Al mismo tiempo, debemos recordar las limitaciones inherentes al conocimiento conceptual y empírico. La experiencia o vivencia, y especialmente la de los ámbitos transpersonales, no puede ser reducida en última instancia a conceptos, sino que es menester aproximarse a ella mediante el cultivo y la práctica del modo contemplativo.

El cultivo del modo contemplativo plantea al practicante exigencias muy diferentes de las de los otros. Con el fin de emplear adecuadamente este modo, debemos adecuarnos a su uso. El adiestramiento para la observación empírica es relativamente fácil; la habilidad para el uso del intelecto exige entrenamiento intelectual y una capacidad contemplativa profunda requiere un entrenamiento de todo nuestro ser. La facultad contemplativa pone en juego una refinada sensibilidad a vivencias sutiles, que han sido antes subliminales, y esto hace que se vea fácilmente alterada por cualquier perturbación de la emoción, el intelecto, la personalidad o el estilo de vida. Además, es posible que el conocimiento obtenido por su mediación no sea necesariamente objetivo, en el sentido de que quizá no sea separable del sujeto que conoce. En los dominios transpersonales de la experiencia, uno debe vivir y ser aquello que intenta conocer. Tal es la diferencia entre sabiduría —lo que se es— y conocimiento: lo que se tiene.

Nada puede ser conocido sin que haya un «instrumento» apropiado [...] el entendimiento del sujeto que conoce debe ser adecuado a la cosa que ha de conocer. [...] Cuando el nivel del cognoscente no

identidad personal y del significado de nuestra vida. Los pensadores serios de cada generación se han dedicado a la consideración y al esclarecimiento sistemáticos de tales cuestiones y han propuesto diversas respuestas. [...] Estos, y otros muchos interrogantes, se han constituido en los puntales intelectuales de la psicología moderna.

En sus primeros esfuerzos en pro del rigor experimental y conceptual la psicología moderna excluyó de su consideración estos interrogantes; pero ahora estamos descubriendo que una exclusión tal no sólo reduce el alcance y la importancia de la investigación psicológica, sino que, de hecho, la imposibilita. Pues lo que hemos descubierto es que no podemos examinar los fenómenos aisladamente, sin introducir en ellos deformaciones y dualidades artificiales. Además no somos observadores objetivos y desapegados, sino participantes activos en el universo. No podemos medir sin cambiar; las preguntas que hacemos y las respuestas que recibimos son funciones de nuestras creencias y de nuestros modelos, y en última instancia, de nuestra conciencia; la dicotomía subjetivo/objetivo ya no puede seguir manteniéndose; tampoco podemos ya excluirnos de la investigación de la realidad, porque al mismo tiempo somos y creamos la realidad que investigamos.

¿Qué debemos hacer para adecuarnos a estas posibilidades? Nuestra primera tarea es epistemológica. Como señalaba Ken Wilber al hablarnos de los distintos «ojos», la psicología transpersonal tiene la peculiaridad de abarcar —e incluso de exigir— conocimientos provenientes de los tres «ojos» o modos de adquisición de conocimiento, esto es, el empírico sensorial, el conceptual y el meditativo-contemplativo. Cada uno de estos tres modos de conocer proporciona datos que sólo parcialmente se superponen y que no pueden ser reducidos los unos a los otros sin caer en lo que se llama error categorial. Tradicionalmente, la ciencia y la filosofía de Occidente sólo se han valido de los dos primeros «ojos» y se han hecho culpables de error categorial al intentar ignorar la sabiduría alcanzada mediante la contemplación o reducirla a los otros dos ámbitos. El reconocimiento de este error abre el camino a una integración armoniosa entre los modos y a su aplicación adecuada a las cuestiones básicas que antes hemos mencionado.

Cada modo debe ser aplicado de la manera más hábil, exacta y apropiada que sea posible. Los hallazgos alcanzados mediante uno de ellos deben ser explorados, probados e integrados con los otros. Las intuiciones de la naturaleza fundamental del sí mismo y de la realidad, alcanzadas mediante la contemplación, y las interpretaciones teóricas y conclusiones del intelecto deben ser fundamentadas y puestas a prueba por la investigación empírica siempre que sea posible. El rigor conceptual y empírico es esencial si el campo de la psicología transpersonal ha de quedar legitimado y diferenciado claramente de popularismos superficiales.

Al mismo tiempo, debemos recordar las limitaciones inherentes al conocimiento conceptual y empírico. La experiencia o vivencia, y especialmente la de los ámbitos transpersonales, no puede ser reducida en última instancia a conceptos, sino que es menester aproximarse a ella mediante el cultivo y la práctica del modo contemplativo.

El cultivo del modo contemplativo plantea al practicante exigencias muy diferentes de las de los otros. Con el fin de emplear adecuadamente este modo, debemos adecuarnos a su uso. El adiestramiento para la observación empírica es relativamente fácil; la habilidad para el uso del intelecto exige entrenamiento intelectual y una capacidad contemplativa profunda requiere un entrenamiento de todo nuestro ser. La facultad contemplativa pone en juego una refinada sensibilidad a vivencias sutiles, que han sido antes subliminales, y esto hace que se vea fácilmente alterada por cualquier perturbación de la emoción, el intelecto, la personalidad o el estilo de vida. Además, es posible que el conocimiento obtenido por su mediación no sea necesariamente objetivo, en el sentido de que quizá no sea separable del sujeto que conoce. En los dominios transpersonales de la experiencia, uno debe vivir y ser aquello que intenta conocer. Tal es la diferencia entre sabiduría —lo que se es— y conocimiento: lo que se tiene.

Nada puede ser conocido sin que haya un «instrumento» apropiado [...] el entendimiento del sujeto que conoce debe ser adecuado a la cosa que ha de conocer. [...] Cuando el nivel del cognoscente no

## Más allá del Ego

es adecuado al nivel [...] del objeto del conocimiento, el resultado no es un error de hecho, sino algo mucho más grave: una visión inadecuada y empobrecida de la realidad.<sup>3</sup>

Nos vemos así llevados a la ineludible conclusión de que, para comprender profundamente los ámbitos transpersonales, el primer requisito es trabajar sobre nosotros mismos. La atención, la sensibilidad perceptiva, las emociones, los apegos, el pensamiento e incluso el estilo de vida deben ser objeto de entrenamiento y de disciplina por parte de cualquier individuo que desee emprender una exploración en profundidad de tales dominios. Sólo el compromiso con una continua disciplina de profundización puede darnos la esperanza de llegar a explorar los aspectos más fundamentales de la psicología transpersonal, de la conciencia y de nosotros mismos, y de usarlos más de manera que constituyan un aporte para otros que con propósitos egocéntricos. Nosotros mismos somos el factor limitativo en nuestra exploración de este reino vasto e intemporal que también somos, en última instancia, nosotros mismos; y apenas hemos empezado.

He sido como un niño pequeño que jugara a la orilla del mar y encontrara de vez en cuando una piedrecilla más brillante, en tanto que a mi alrededor el gran océano de la verdad seguía sin descubrir.

ISAAC NEWTON

## NOTAS

1. Maslow, A. H., *El hombre autorrealizado*, Ed. Kairós, Barcelona, 1973.
2. Hilgard, E y G. Bower, *Theories of learning*, Englewood Cliffs, N. J., Prentice-Hall, 1975.
3. Schumacher, E. F., *A guide for the perplexed*, Nueva York, Harper & Row, 1977.

## Glosario

**Absorción:** Estado no dualista de concentración intensa en el cual no se mantiene separación alguna entre el observador y lo observado.

**Anatta:** Término budista que designa la no continuidad o permanencia del sí mismo; el darse cuenta de la inexistencia de un sí mismo sólido y permanente.

**Annica:** Término budista que designa la impermanencia; el fluir continuo de la realidad.

**Arahant:** Un ser que ha despertado; el nivel supremo de iluminación reconocido en la psicología budista; santo; ser perfecto.

**Arquetipos:** Formas o imágenes mentales asociadas con instintos; pautas o modelos ejemplares de manifestación.

**ASC:** Estado alterado de conciencia.

**Atención:** (*Satipatthana*): Término budista que designa el estado de percepción de la mera atención a la experiencia o vivencia pura e inmediata; un tipo de práctica meditativa en que se cultiva este estado.

**Atman:** Término hindú que designa la conciencia unitiva fundamental inherente a los seres humanos.

**Autorrealización:** La puesta en existencia de todo lo que uno puede llegar a ser.

**Boddhisattva:** Un ser plenamente iluminado que ha hecho votos de trabajar por la iluminación de todos los seres conscientes, renunciando a su liberación personal mientras esto no se logre; un ser que trabaja por la iluminación.

**Causal inferior:** Un nivel de conciencia asociado a una experiencia o vivencia de unidad con diversas imágenes arquetípicas de orden superior, por ejemplo, imágenes de una deidad.

## *Más allá del Ego*

- Causal superior:** El nivel de conciencia en el cual se trascienden todas las formas.
- Clarividencia:** El poder de discernir objetos que no están presentes a los sentidos; visión remota.
- Concentración de acceso:** Término budista que designa el primer logro en la meditación de concentración; a punto de la absorción plena.
- Conciencia testigo:** Observación de la experiencia sin reaccionar.
- Desarrollo:** Evolución. Acto, proceso o resultado de desarrollarse o evolucionar; desplegarse en forma más completa; concreción gradual de posibilidades; promover el crecimiento.
- Dukkha:** Término budista que designa el sufrimiento; se dice que es inherente a la vida e imposible de eludir.
- Ego:** Sentimiento conceptual del sí mismo identificado con la condición separada del individuo; aquella parte de la mente con la cual el individuo se identifica.
- Ego corporal:** El sentimiento del sí mismo ligado a (o identificado con) el cuerpo físico.
- Epifenómenos:** Fenómenos concomitantes que se dan como resultado secundario o periférico.
- Epistemología:** La teoría del método y los fundamentos del conocimiento, especialmente con referencia a sus límites y validez.
- Estructura profunda:** Todos los principios básicos que limitan un nivel de conciencia; la forma definitoria de cada nivel, que encarna las potencialidades y limitaciones del mismo.
- Estructura superficial:** Una manifestación particular de la estructura profunda de cada nivel de conciencia.
- Experiencia cumbre:** Estado alterado intenso y de corta duración, que se caracteriza por la euforia, una sensación de conocimiento profundo, pertenencia, adecuación, unidad y perfección de sí mismo y del universo.
- Fenomenología:** Descripción de los fenómenos sin interpretación, explicación ni evaluación.
- Filosofía perenne:** Una descripción fundamental de la realidad y de la naturaleza humana que se encuentra en la base de las principales tradiciones metafísicas.

- Frecuencia alfa:** Frecuencia de 8-13 ciclos por segundo de las ondas cerebrales, medidas con el electroencefalógrafo.
- Frecuencia beta:** Frecuencia de más de 13 ciclos por segundo de las ondas cerebrales, medidas con el electroencefalógrafo.
- Frecuencia delta:** Frecuencia de 1-3 ciclos por segundo de las ondas cerebrales, medidas con el electroencefalógrafo.
- Frecuencia theta:** Frecuencia de 4-7 ciclos por segundo de las ondas cerebrales, medidas con el electroencefalógrafo.
- Holista:** Perteneciente al todo; especialmente, la persona entera.
- Impermanencia:** La naturaleza continuamente fluyente o cambiante de la realidad; nadie sigue siendo lo mismo.
- Inconsciente arcaico:** Las estructuras más primitivas y menos desarrolladas de lo inconsciente fundamental; no reprimido; estructuras profundas rudimentarias, con poco o ningún contenido superficial.
- Inconsciente emergente:** La parte de la psique que no está reprimida pero que todavía no ha aflorado en la percepción consciente.
- Inconsciente fundamental:** El fundamento omnímodo que abarca todas las estructuras profundas de la conciencia dadas colectivamente a la humanidad.
- Inconsciente incrustado:** El aspecto de lo inconsciente fundamental con el cual se identifica el sí mismo; lo que reprime pero no está reprimido; por ejemplo, identificación con el superyó.
- Inconsciente sumergido:** Las estructuras de la conciencia que han emergido y han sido reprimidas.
- Integrado:** Que forma parte de un todo; unido, que forma parte de un todo completo o perfecto.
- Integral:** Esencial para el completamiento; que no carece de nada para ser completo; entero.
- Intuición (*Vipassana*):** *Visión interior.* Término budista que designa una sensibilidad perceptiva refinada que se percata del surgimiento y la extinción de cada momento en la mente.
- Jhana:** Término budista que designa un estado no dualista de concentración extrema.
- Maya:** Percepción ilusoria (*samsara*).



## *Más allá del Ego*

**Metahedonismo:** Placer derivado de la satisfacción de metanecesidades.

**Metamotivaciones:** Motivos pertenecientes a las metanecesidades; motivos de orden superior.

**Metapatología:** Psicopatología asociada a necesidades de orden superior o metanecesidades.

**Nirvana:** Término budista que describe un estado de conciencia que es intemporal, incondicionado, liberado y no dual; el final del camino de la meditación de visión interior (*vipassana*).

**Paradigma:** Un modelo o teoría amplio o general.

**Percepción:** Estado o facultad de conocer.

**Persona:** Apariencia externa; fachada social; máscara usada por los actores.

**Positivismo:** Sistema de filosofía que excluye de la consideración todo lo que no sean fenómenos naturales y sus propiedades cognoscibles mediante los sentidos.

**Precognición:** Conocimiento extrasensorial del futuro; capacidad de predecir acontecimientos futuros.

**Preponderante:** Predominante; que oscurece o eclipsa; que exige precedencia.

**Protoemocional:** Referido a las emociones primitivas que aparecen en el temprano desarrollo infantil.

**Psi:** Dícese de los fenómenos o capacidades extrasensoriales.

**Psicofísico:** Perteneciente a la mente y al cuerpo, o a las interacciones mente/cuerpo.

**Psicoquinesis:** Movimiento de objetos físicos mediante la actividad mental.

**Psicología perenne:** Descripción de la filosofía perenne en términos psicológicos.

**Psicomotor:** Relacionado con o perteneciente a la acción muscular proveniente directamente de un proceso mental.

**Psicopatología:** Perturbación psicológica; el estudio de los trastornos mentales.

**Psicosíntesis:** Un método para alcanzar la integración psicológica ideado por Roberto Assagioli.

**Psicosomático:** Perteneciente a la relación funcional recíproca

entre mente y cuerpo; trastorno corporal inducido por perturbaciones mentales o emocionales.

**Psique:** La mente humana; la vida mental; el alma.

**Puñña:** Término budista que designa la visión interior.

**Realidad relativa:** Visión del mundo tal como se percibe desde un punto de vista particular; la observación tal como queda determinada por la interacción entre el observador y lo observado.

**Realización:** El acto de realizar o concretar todo lo que uno puede llegar a ser.

**Retrocognición:** Conocimiento extrasensorial del pasado.

**Samadhi:** Concentración meditativa.

**Samsara:** Percepción ilusoria (*maya*).

**Satipatthana:** Véase *Atención*.

**Seudonivana:** Etapa en la cual el meditador o meditadora confunde su experiencia o vivencia con el *nirvana*.

**Sí mismo corporal:** Sentimiento del sí mismo identificado exclusivamente con el cuerpo físico.

**Sila:** Virtud o pureza moral.

**Sinergismo:** Acción cooperativa de agentes separados, de índole tal que el efecto total es mayor que la suma de los dos efectos tomados independientemente.

**Sistema consciente:** Sistema psíquico freudiano diferenciado del sistema inconsciente.

**Sistema inconsciente:** Término freudiano que designa lo inconsciente generado por represión; los impulsos y vivencias reprimidos o dinámicamente resistidos.

**Soma:** Cuerpo.

**Superconsciente:** Véase *Supermente*.

**Supermente:** Encarnación de la conciencia trascendente, de la cual se dice que revela a la intuición lo que es previo a la mente, el sí mismo, el mundo y el cuerpo.

**Superyó:** La parte de la psique que representa los valores introyectados, la ética, la moralidad y los ideales; juzga y castiga las transgresiones; identificado comúnmente con la conciencia moral; la parte represora inconsciente pero no reprimida

## *Más allá del Ego*

del ego, con la cual se identifica inconscientemente el sí mismo.

**Supramente:** Véase *Supermente*

**Sutil inferior:** Nivel de conciencia que corresponde al sexto *chakra* en la psicología yoga. Asociado en algunos sistemas a la capacidad psíquica.

**Telequinesis:** Transporte de objetos físicos a distancia mediante la actividad mental.

**Teleológico:** Dirigido hacia o configurado por un propósito; se dice especialmente de los procesos naturales o de la totalidad de la naturaleza.

**Telepatía:** Comunicación de una mente a otra sin recurrir a la percepción sensorial.

**Teleportación:** Véase *Telequinesis*.

**Traducción/Traslación:** Cambio de un lenguaje a otro; movimiento de estructuras superficiales en cualquier nivel de la conciencia.

**Transformar:** Cambiar la forma: cambiar de estructura o composición; transmutar; cambiar una forma de energía en otra; movimiento de estructuras profundas de los niveles de la conciencia.

**Trascendentalismo:** Filosofía que insiste en las condiciones *a priori* del conocimiento y de la experiencia; insistencia en lo que trasciende la experiencia sensorial, como fundamental en la realidad; aseveración de la primacía de lo espiritual y de lo supraindividual por oposición a lo material y empírico.

**Valores B:** Valores intrínsecos del ser, asociados a la realidad fundamental; por ejemplo, verdad, belleza, amor.

**Vipassana:** Véase *Intuición, Visión interior*.

# Indice

AGRADECIMIENTOS .....	7
PREFACIO .....	9
INTRODUCCIÓN: EL SURGIMIENTO DE LA PERSPECTIVA TRANSPERSONAL .....	11
1 UNA VISIÓN MÁS AMPLIA: LA SUSTITUCIÓN DE LOS VIEJOS PARADIGMAS .....	29
Enfoques, de la psicología, la realidad y el estudio de la conciencia, <i>Daniel Goleman</i> .....	38
Colisión de paradigmas, <i>Roger N. Walsh, Duane Elgin, Frances Vaughan, Ken Wilber</i> .....	49
¿Qué es una persona?, <i>Roger N. Walsh, Frances Vaughan</i> .....	75
Física moderna y misticismo oriental, <i>Fritjof Capra</i> .....	89
2 LA NATURALEZA DE LA CONCIENCIA .....	101
Psicología perenne: el espectro de la conciencia, <i>Ken Wilber</i> .....	108
Dominios del inconsciente humano: observaciones a partir de la investigación con LSD, <i>Stanislav Grof</i> ...	127
Un modelo evolutivo de la conciencia, <i>Ken Wilber</i> .....	146
Enfoque sistémico de los estados de la conciencia, <i>Charles Tart</i> .....	169
3 EL BIENESTAR PSICOLÓGICO: ORIENTE Y OCCIDENTE .....	175
Una teoría de la metamotivación: las raíces biológicas de la vida valorativa, <i>Abraham Maslow</i> .....	182

## Más allá del Ego

	La salud mental en la psicología budista clásica, <i>Daniel Goleman</i> .....	197
4	LA MEDITACIÓN, APERTURA HACIA LO TRANSPERSONAL .....	203
	Realidades relativas, <i>Ram Dass</i> .....	210
	Un mapa del espacio interior, <i>Daniel Goleman</i> .....	215
	La meditación: aspectos de su teoría y de su práctica, <i>Jack Kornfield</i> .....	229
	Evolución y estado de los estudios sobre la meditación, <i>Roger N. Walsh</i> .....	235
5	PSICOTERAPIA TRANSPERSONAL .....	247
	Comparación entre psicoterapias, <i>Roger N. Walsh, Frances Vaughan</i> .....	255
	La posición transpersonal, <i>James Fadiman</i> .....	271
	Psicoterapia transpersonal: contexto, contenido y proceso, <i>Frances Vaughan</i> .....	281
	Niveles ónticos del crecimiento terapéutico, <i>James Bugental</i> .....	294
6	RUMORES DE CAMBIO PARA OTRAS DISCIPLINAS .....	303

## CIENCIA

	Estados de conciencia y ciencias de los estados específicos, <i>Charles Tart</i> .....	312
	Visiones diferentes desde estados diferentes, <i>Gordon Globus</i> .....	332
	El ojo de la ciencia y el de la psicología transpersonal, <i>Ken Wilber</i> .....	336
	La posible aparición de paralelos interdisciplinarios, <i>Roger N. Walsh</i> .....	345

**EDUCACIÓN**

Educación y relaciones transpersonales: programa de investigación, *Thomas B. Roberts* ..... 356

**FILOSOFÍA**

Dos modos de conocer, *Ken Wilber* ..... 364

**PARAPSIKOLOGÍA**

Implicaciones sociales e influjo social de los fenómenos psi, *Willis Harman* ..... 374

**CIENCIAS SOCIALES**

El tao de la transformación personal y social, *Duane Elgin* ..... 387

EPÍLOGO ..... 401

GLOSARIO ..... 409

INDICE ..... 417

Podemos llegar a ser más de lo que somos.

He aquí el mensaje esencial de la *psicología transpersonal* que se refleja en esta apasionante compilación donde aparecen nombres tan prestigiados como los de Abraham Maslow, Fritjof Capra, Ram Dass, Ken Wilber, Daniel Goleman, Stanislav Grof, entre otros. La psicología transpersonal va más allá de las doctrinas psicoanalíticas, conductistas y humanistas, y al enfrentarse con la no dualidad entre mente y cuerpo, integra las tradiciones de la ciencia occidental con el pensamiento oriental. Resultado de este esfuerzo es una nueva visión de la naturaleza humana que favorece la realización, a todos los niveles, de las potencialidades individuales.

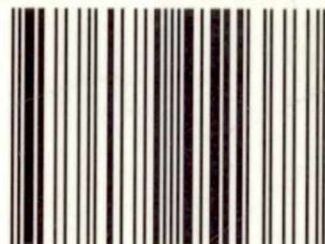
*Más allá del ego* reúne los trabajos de los investigadores más importantes en este nuevo campo. Enfrentándose con los dominios tradicionales de la psicología, extienden la pesquisa hasta las nuevas fronteras de la *percepción*, la *meditación* y el *crecimiento*. Todo ello con una permanente referencia a la nueva psicoterapia.

*Más allá del ego* ofrece una visión en profundidad del lugar que el hombre ocupa en un mundo interconectado e interdependiente. Es un conjunto de ensayos, a la vez teóricos y prácticos, centrados sobre la escasamente investigada capacidad de trascender, más allá de las limitaciones que nos autoimponemos.

Los autores de la compilación, los doctores Roger Walsh y Frances Vaughan, pertenecen, respectivamente, a los Departamentos de Psiquiatría y de Psicología de la Universidad de California.

Colección Psicología  
Editorial Kairós

ISBN 84-7245-137-2



9 788472 451377