



**STANISLAV GROF
CHRISTINA GROF**

**EN BUSCA
DEL SER**

**GUÍA PARA EL
CRECIMIENTO INTERIOR**

Cada vez más personas atraviesan profundas transformaciones personales, que generan una mejor salud emocional, una modificación de valores, una percepción de la dimensión espiritual de la existencia y una nueva actitud ante la vida.

Bajo circunstancias favorables, estos procesos son graduales, pero en otros casos son tan bruscos que interfieren en el desarrollo de la vida cotidiana. Lamentablemente muchos profesionales de la salud no reconocen el potencial positivo de estas crisis y buscan suprimirlas.

Stanislav y Christina Grof enseñan a no asustarse ante este estado al que definen como de «emergencia espiritual», a no temer a las emociones demasiado intensas, al flujo ininterrumpido de imágenes del pasado y sueños que orillan lo simbólico. Después de todo, la «emergencia espiritual» es el síntoma de un cambio que busca concretarse.

Es por eso que este libro está dirigido a quienes experimentan cambios interiores en la búsqueda de sí mismos. Describe toda gama de crisis de crecimiento personal y cómo pueden diferenciarse de las perturbaciones mentales; enseña a no temerle a las turbulencias interiores y a comprenderlas como dificultades en un camino de evolución positiva y natural. También brinda sugerencias prácticas acerca de cómo vivir la emergencia espiritual en la vida de todos los días, en un viaje inspirador hacia el buen puerto del renacimiento.

ÍNDICE DE CONTENIDO

Cubierta

En busca del ser

Dedicatoria y nota de los autores

Agradecimientos

Introducción

Prólogos

El invitado indeseado: La historia de Cristina

Dios en el laboratorio: La historia de Stanislav

1.^a parte. *En busca del Ser*

1. ¿Qué es una emergencia espiritual?

2. La noche oscura del alma

3. El encuentro con lo divino

4. Tipos de emergencia espiritual

5. La adicción como emergencia espiritual

2.^a parte. *Mapas del Viaje Interior*

6. Lecciones espirituales del pasado

7. Modernos mapas de la conciencia

3.^a parte. *Vivir en Dos Mundos*

8. Estrategias para la vida cotidiana

9. Una guía para familiares y amigos

10. ¿Quién puede ayudar y cómo?

11. El regreso al hogar

Epílogo

Apéndice I

Apéndice II

Apéndice III

Bibliografía

Sobre los autores

NOTA DE LOS AUTORES

Dedicamos este libro con amor y respeto a la memoria de Richard Price, el cofundador del Instituto Esalen en Big Sur, California; un terapeuta y maestro de la Gestalt amable y lleno de compasión, un gran padre y esposo, y un sobresaliente ser humano. Durante el despertar de nuestro interés en el área de las emergencias espirituales, Dick nos ofreció su entusiasmo vital, su apoyo invaluable, su visión clara y la lealtad de su amistad mientras seguíamos lo que en ocasiones parecía un camino solitario y poco valorado.

Dick conocía las vicisitudes de la travesía espiritual por experiencia propia, ya que había atravesado personalmente dos crisis de transformación. Durante la primera, que ocurrió cuando era joven, estuvo hospitalizado por muchos meses y recibió gran cantidad de tranquilizantes, terapia de electroshock y más de sesenta y siete tratamientos de insulina para pacientes comatosos. El segundo episodio ocurrió varios años después, y fue manejado de manera muy distinta por gente que comprendía el proceso y estaba dispuesta a apoyarlo.

Dick dedicó muchos años de su vida a la idea de que experiencias como las suyas son, en realidad, oportunidades para crecer, curarse y expandirse. Él sintió y vio la violencia que a menudo acompaña las intervenciones profesionales, y trabajó para proveer alternativas a los tratamien-

tos tradicionales, hasta su trágica muerte durante una excursión en 1985. Su compromiso con estas ideas nos inspiró, y su apoyo durante la creación de la Red de Emergencias Espirituales fue esencial para que ésta existiera. Al escribir este volumen, esperamos brindar ideas útiles, información y sugerencias que ayuden a la realización de algunos de los sueños que compartimos con nuestro querido amigo Dick Price.

CHRISTINA Y STANISLAV GROF
Mill Valley, California
Febrero de 1990.

AGRADECIMIENTOS

Al dar los pasos tanto personales como profesionales que resultaron en la escritura del presente volumen, hemos sido profundamente tocados por algunas personas muy especiales. Quisiéramos expresarles nuestra gratitud por todo lo que nos han brindado.

En primer lugar, gracias a nuestras familias por amarnos y apoyarnos durante los muchos desvíos y rodeos que dimos, en especial a nuestros queridos hijos Nathaniel y Sarah Healy, que juegan roles tan esenciales en nuestras vidas y constantemente nos llenan de esperanza, nos brindan su humor extravagante y nos dan una gran felicidad.

Hemos tenido la suerte de encontrar una serie de maestros y fuentes de inspiración que nos han ofrecido su amistad y su guía: vaya nuestra profunda gratitud al desaparecido Swami Muktananda Paramahansa, antes director de la línea de Siddha Yoga, por su influencia de largo alcance en nuestras vidas; al desaparecido Joseph Campbell, nuestro querido amigo, guía y casamentero; a John Perry y Julian Silverman por su trabajo pionero y su aliento cuando nos enfrentamos con algunas de las barreras sociales y profesionales que ellos conocen tan bien; a Anne y Jim Armstrong, Angeles Arrien, Sandra y Michael Harner, Dora Kalff, Jack y Liana Kornfield, al padre Thomas Matus, al hermano David Steindl-Rast, Frances Vaughan y Roger Walsh, nuestros co-

legas y amigos queridos en el mundo transpersonal, quienes a través de sus exploraciones personales, enseñanzas y formas de ser nos han ayudado mostrándonos nuestras propias posibilidades.

Gracias a tanta gente talentosa que trabaja con la Respiración Holotrópica™ por su continuo entusiasmo y por el coraje que poseen para sobrellevar sus propias transformaciones personales, y a Jacquelyn Small y Gregory Zelonka por su apoyo a nuestro trabajo.

Queremos expresar nuestro aprecio y respeto por Jeremy Tarcher, quien insistió e insistió hasta que escribimos este libro, y el sincero agradecimiento a nuestro editor, Dan Joy.

Mucho agradecemos también a Rod Allison, Sam Freeman, Betty Monaghan, Noelle Nichols, Mickey Reny, Nette Whitmore y al resto de los miembros del equipo maravilloso de lo que fuera el Centro de Tratamiento para la Dependencia Química de Brightside, en Carmel, California. Su paciencia, compasión, comprensión y humor nos envolvieron en nuestra hora más oscura, cuando nos ayudaron a transformar nuestra crisis en una oportunidad milagrosa para la curación y la expansión.

Un agradecimiento especial para Margaret Stevens por su apoyo lleno de honestidad, sensibilidad y voluntad durante la formulación de este proyecto. Nuestra gratitud también para el equipo y los voluntarios de la Red de Emergencias Espirituales, especialmente para sus coordinadores: Rita Rolien, Charles Lonsdale, Megan Notan, Nicola Kester y Jeneane Prevatt. Su valiosa contribución y su compromiso personal, a pesar de los muchos obstáculos, han provisto a incontables personas de la ayuda que tanto necesitaban. Finalmente, gracias a las tantas personas que, a través de los años, nos han contado las historias muy íntimas de sus emergencias espirituales. Sin ellos no habiéramos podido escribir este libro.

INTRODUCCIÓN

El desarrollo espiritual es una capacidad de evolución innata en todo ser humano. Es un movimiento hacia la unidad; el descubrimiento de nuestro verdadero potencial. Tan común y natural como el nacimiento, el crecimiento físico y la muerte, es una parte integral de nuestra existencia. Durante siglos, culturas enteras han tratado a las transformaciones internas como un aspecto necesario y deseable de la vida. Muchas sociedades desarrollaron rituales sofisticados y prácticas de meditación como maneras de invitar y estimular el crecimiento espiritual. La humanidad ha atesorado las emociones, visiones y percepciones relacionadas con el proceso del despertar en pinturas, poesías, novelas y música, y en descripciones que brindaron místicos y profetas. Algunas de las contribuciones del arte y la arquitectura más hermosas y valoradas celebran estos dominios místicos.

Para algunas personas, sin embargo, el viaje de transformación en su desarrollo espiritual se convierte en una «emergencia espiritual», en una crisis en la que los cambios internos son tan veloces y los estados interiores tan exigentes que, por un tiempo, a esta gente le es difícil manejarse bien en la realidad cotidiana. En nuestro tiempo, estos individuos rara vez son tratados como si estuvieran al borde del crecimiento interno: casi siempre son vistos a través de la

lente de la enfermedad y tratados con tecnologías que oscurecen los beneficios potenciales que esas experiencias son capaces de ofrecer.

En un ambiente que brinde el apoyo necesario, y con una adecuada comprensión, estos difíciles estados de la mente pueden ser extremadamente benéficos, ya que suelen producir una curación a nivel físico y emocional, introspecciones profundas, actividades creativas y cambios positivos y permanentes de la personalidad. Cuando acuñamos el término *emergencia espiritual*, buscábamos enfatizar tanto el peligro como la oportunidad inherentes a tales estados. La frase es un juego de palabras que se refiere tanto a la crisis o «emergencia» que puede acompañar a la transformación, cuanto a la idea de «surgimiento» que sugiere la enorme oportunidad que estas experiencias ofrecen para el crecimiento personal y el desarrollo de nuevos niveles de percepción.

En busca del ser es para aquellos a quienes una emergencia espiritual les cambió la vida. Es para quienes están experimentando una crisis de este tipo o la han experimentado, para sus familiares y amigos, y para aquellos terapeutas, religiosos, psicólogos y psiquiatras que se vean envueltos en este proceso, extraordinario pero, a la par, completamente natural.

También es una guía para quienes están embarcados en una transformación personal. Aunque estas páginas centran su atención en los aspectos difíciles de las crisis espirituales, las lecciones que contienen también se aplican a aquellos para los que el surgimiento de la espiritualidad, aunque relativamente suave, es de todas maneras desconcertante y por momentos incómodo. Quienes han tenido este tipo de experiencia pueden beneficiarse con las sugerencias que aquí se dan con respecto a cómo cooperar y beneficiarse con este importante proceso.

A través de la historia, las personas con intensas crisis espirituales fueron consideradas benditas: se creía que es-

taban en comunicación directa con las regiones sagradas y los seres divinos. Sus sociedades las apoyaron durante estos períodos cruciales, ofreciéndoles refugio y suspendiendo sus exigencias habituales. Miembros respetados de sus comunidades habían atravesado sus propias emergencias espirituales; podían reconocer y comprender procesos similares en otros y, por lo tanto, eran capaces de honrar la expresión del impulso místico y creativo. Las experiencias, a menudo dramáticas y vistosas, se nutrían en la confianza de que esos individuos eventualmente retornarían a la comunidad con una mayor sabiduría y un aumento en su capacidad para manejarse en el mundo, tanto para su propio beneficio como para el de la sociedad.

Con el advenimiento de la ciencia moderna y la era industrial, esta actitud tolerante y hasta estimulante cambió drásticamente. La noción de una realidad aceptada se comprimó para incluir sólo aquellos aspectos de la existencia que son materiales, tangibles y mensurables. La espiritualidad, en cualquiera de sus formas, fue exiliada de la visión del mundo de la ciencia moderna. Las culturas occidentales adoptaron una interpretación restringida y rígida de lo que es «normal» en la experiencia y la conducta humana y rara vez aceptaron a quienes quisieron ir más allá de esos límites.

La psiquiatría encontró explicaciones biológicas para ciertos desórdenes mentales: infecciones, tumores, desequilibrios químicos y otras afecciones del cerebro o del cuerpo. También descubrió formas poderosas de controlar los síntomas de varias afecciones cuya causa permanece desconocida, incluyendo las manifestaciones de la crisis espiritual. Como resultado de estos éxitos, la psiquiatría se estableció firmemente como disciplina médica, y el término *enfermedad mental* se extendió hasta incluir muchos estados que, para ser exactos, eran condiciones naturales que no podían deberse a causas biológicas. El proceso de la emergencia espiritual, junto con sus manifestaciones más

dramáticas, devino en ser considerado en general como una enfermedad, y quienes mostraban signos de lo que antes era visto como una transformación y un crecimiento interior fueron considerados enfermos en la mayoría de los casos.

En consecuencia, mucha gente con síntomas emocionales o psicosomáticos es automáticamente clasificada como víctima de un problema de salud, y sus dificultades son consideradas enfermedades de origen desconocido, a pesar de que exámenes clínicos y de laboratorio no ofrezcan evidencia que apoye esta conclusión. La mayoría de los estados alterados de conciencia son vistos como patológicos y tratados con métodos psiquiátricos tradicionales, como la medicación supresiva y la hospitalización. A raíz de este estado de cosas, mucha gente que está atravesando un proceso curativo natural de emergencia espiritual es puesta automáticamente en la misma categoría que aquellos con una verdadera enfermedad mental, en especial si sus experiencias causan una crisis en su vida y crean dificultades a sus familiares.

Esta interpretación se ve impulsada aún más por el hecho de que, en gran parte, nuestra cultura no reconoce la importancia y el valor de lo místico en el interior del ser humano. Los elementos espirituales inherentes a una transformación personal parecen extraños y amenazadores para los que no están familiarizados con ellos.

En estas dos décadas pasadas, sin embargo, la situación ha ido cambiando con rapidez. La espiritualidad se ha reintroducido en la cultura a través de un renovado interés en los sistemas de lo sagrado, como los que es posible encontrar en las religiones orientales, los textos místicos occidentales y las tradiciones aborígenes americanas. Un gran número de gente experimenta con la meditación y otras prácticas espirituales; otros realizan una autoexploración a través de distintas terapias. Con estos métodos se están descubriendo nuevas dimensiones y posibilidades internas. Al

mismo tiempo, los desarrollos revolucionarios en muchas disciplinas están cerrando con rapidez el abismo entre la ciencia y la espiritualidad, y los médicos modernos e investigadores en otros campos están adentrándose en una visión del mundo similar a la descrita por los místicos.

Junto con un renovado interés por lo místico, notamos otro fenómeno: cada vez más y más gente tiene experiencias espirituales y paranormales y está dispuesta a hablar más abiertamente sobre ellas. Una encuesta de la organización Gallup demostró que el 43% de los norteamericanos encuestados admitía haber vivido experiencias espirituales inusuales, y el 95% dijo creer en Dios o en un espíritu universal. A partir de nuestras observaciones, este interés en aumento coincide con un crecimiento en las dificultades relacionadas con los procesos de transformación.

Nos hemos dado cuenta de este aparente aumento de las emergencias espirituales en nuestros viajes por todo el mundo durante la última década, presentando talleres y dando conferencias en las que hablamos de nuestras experiencias personales y nuestra comprensión alternativa de algunos de los estados que han sido etiquetados como psicóticos. Nos sorprendió mucho encontrar a tanta gente a quien les eran significativos varios de los elementos de nuestras historias. Algunos habían atravesado experiencias que los transformaron y se sentían más realizados gracias a éstas. Muchos otros habían tenido experiencias similares, pero nos contaron trágicas historias de familiares y profesionales que no los comprendieron, de confinamientos en hospitales, de tranquilizantes innecesarios y de diagnósticos psiquiátricos estigmatizantes. A menudo, un proceso que había comenzado como curativo y transformador había sido interrumpido e incluso complicado con la intervención psiquiátrica.

También nos encontramos con profesionales de la salud mental creativos, innovadores, compasivos —psicólogos, psiquiatras y demás—, que buscan y ya proveen alternati-

vas a sus pacientes. Muchos han expresado la frustración que les produce no poder compartir sus ideas y acercamientos en los hospitales o clínicas en los que trabajan, en gran parte a causa de la adherencia rígida de estas instituciones al modelo médico, la política administrativa tradicional y las restricciones burocráticas. Nos han hablado de su soledad profesional y de su deseo de conectarse con gente que coincida con ellos en esas áreas.

En la medida en que más y más gente se enfrenta con emergencias espirituales, un número mayor de personas se encuentra insatisfecho con la aplicación de tratamientos psiquiátricos tradicionales durante este tipo de acontecimientos. Así como en años recientes los padres potenciales han presionado a los médicos para que retomen el antiguo y respetado sentido del nacimiento y su dinámica, la gente que atraviesa una crisis espiritual está empezando a exigir que los profesionales reconozcan sus dificultades como lo que son: estadios desafiantes en un proceso que puede cambiarnos la vida.

Por esto es crucial tratar los temas que se relacionan con la emergencia espiritual, para aumentar la comprensión que se tiene de los distintos estados que ésta implica y, también, para formular nuevas estrategias de tratamiento que ayuden a la gente a atravesar una experiencia de este tipo y a salir ganando con ella. Nos interesa profundamente la zona que media entre el desarrollo espiritual y la salud mental, en gran parte por haber estado personalmente expuestos a ella. La curiosidad de Stan por los acercamientos alternativos al tratamiento de las psicosis se desarrolló durante tres décadas de investigación como clínico psiquiátrico, introduciéndolo al potencial terapéutico de los estados alterados de conciencia. Al trabajar con los modelos tradicionales, empezó a darse cuenta de que la actual comprensión de la psique humana era demasiado limitada y que muchos de los estados que la psiquiatría automáticamente categoriza como síntomas de una enfermedad mental son,

en realidad, componentes necesarios e importantes de un profundo proceso curativo.

La experiencia de emergencia espiritual de Christina comenzó con un poderoso despertar espontáneo al dar a luz a su primer hijo. A esta experiencia siguieron años de estados mentales, emocionales y físicos difíciles y exigentes. Descubrió que estas manifestaciones se parecían mucho a lo que la literatura yóguica describe como «El despertar de Kundalini». Nuestra vida juntos durante el desarrollo casi diario del proceso de transformación nos forzó a aprender muchas de las lecciones que constituyen el núcleo de este libro. Para reflejar de mejor manera cómo nos involucramos personalmente en este tema, hemos contado nuestras propias historias en detalle en los dos prólogos.

Este libro está compuesto de tres partes mayores, cada una de las cuales se refiere a distintos aspectos de la emergencia espiritual. En la primera parte, definimos la idea de emergencia espiritual, aclarando algunos conceptos que son su base, y describimos cómo se siente y de qué maneras se da. El primer capítulo, «¿Qué es una emergencia espiritual?», analiza los elementos que caracterizan a una crisis de transformación. ¿Cómo difiere este fenómeno de una enfermedad mental, por un lado, y del surgimiento de la espiritualidad, por el otro?

En los dos capítulos que siguen, se explora el mundo interno de una persona durante una emergencia espiritual. «La noche oscura del alma» describe las experiencias «negativas» que pueden darse durante una crisis espiritual, y «El encuentro con lo Divino» examina los estados mentales «positivos».

El capítulo 4, «Tipos de emergencia espiritual», identifica diez variedades importantes de crisis de transformación, y analiza sus cualidades, características y desafíos particulares. El capítulo 5, «La adicción como emergencia espiritual», explora la idea de que el alcoholismo, la drogodependencia y otras adicciones también pueden ser conside-

radas como emergencias espirituales que ofrecen las mismas posibilidades de desarrollo interior benéfico como tipos diferentes de crisis de transformación.

La segunda parte delinea muchos de los mapas antiguos y modernos de la conciencia. El capítulo 6, «Lecciones espirituales del pasado», echa una mirada a las culturas que tenían una alta estima por las experiencias espirituales y reconocían su poder curativo y su valor transformador. En el capítulo 7, «Modernos mapas de la conciencia», se revén algunos de los desarrollos en la investigación actual de la conciencia y la nueva comprensión de la psique humana que ésta ha generado.

La tercera parte ofrece sugerencias prácticas, tanto para aquellos que están atravesando una emergencia espiritual como para quienes están cerca suyo. El capítulo 8, «Estrategias para la vida cotidiana», hace referencia a las dificultades para encontrar un equilibrio entre las exigencias de un proceso interior intenso y dramático y aquellas diarias del mundo exterior. En el capítulo 9, «Una guía para familiares y amigos», ofrecemos sugerencias para amigos y parientes preocupados, analizando cómo pueden establecer una mejor relación con la persona en crisis y qué pueden hacer por sí mismos.

El capítulo 10, «¿Quién puede ayudar y cómo?», provee una guía para encontrar el apoyo de fuentes tales como terapeutas comprensivos, profesionales de la salud, maestros y comunidades espirituales y grupos de autoayuda. Esta sección finaliza con «El regreso al hogar», un examen de la vida después de una emergencia espiritual, en el que se ofrecen recomendaciones para utilizar las recompensas que llegan junto con el crecimiento interior y, así, mejorar la propia vida.

El epílogo, «El surgimiento de la espiritualidad y la crisis mundial», estudia la relevancia que tienen las emergencias espirituales para la actual situación mundial. La gente que atraviesa un proceso de transformación a menudo desarro-