

STANISLAV GROF

Psicología transpersonal

*Nacimiento, muerte y trascendencia
en psicoterapia*



He aquí un libro tan esperado como revolucionario. Al cabo de treinta años de investigación en los estados extraordinarios de la conciencia, el doctor Grof llega a la conclusión de que nuestra visión científica es inadecuada, y propone un nuevo modelo de la psique humana.

El modelo incluye, en primer lugar, el nivel recordatorio que se correspondería con el campo estudiado por Freud. En segundo lugar, y más profundamente, viene el nivel perinatal, donde el inconsciente puede activar el resurgimiento del nacimiento biológico y la confrontación con la muerte. Según Grof, la experiencia del nacimiento es decisiva en el desarrollo posterior del individuo. Finalmente, se encuentra el nivel transpersonal, la expansión de la conciencia más allá de los límites del tiempo y del espacio.

El presente libro se ocupa, ante todo, de los niveles perinatal y transpersonal. El resultado es una nueva visión tanto de la enfermedad como de la salud. Una síntesis brillante y provocadora que ha sido comparada en importancia con la obra del fundador del psicoanálisis.

Índice de contenido

Cubierta

Psicología transpersonal

Dedicatoria

Agradecimientos

Introducción

1. La naturaleza de la realidad

La filosofía de la ciencia y el papel de los paradigmas

El hechizo newtoniano-cartesiano de la ciencia mecanicista

Retos conceptuales de la investigación moderna sobre la conciencia

La nueva comprensión de la realidad. La existencia y la naturaleza humana

El enfoque holonómico

2. Dimensiones de la psique humana

La barrera sensorial y el inconsciente individual

Encuentro con el nacimiento y con la muerte

Más allá del cerebro

El espectro de la conciencia

3. El mundo de la psicoterapia

Sigmund Freud y el psicoanálisis clásico

Los famosos renegados: Alfred Adler, Wilhelm Reich y Otto Rank

Psicoterapias existencial y humanística

Psicoterapias de orientación transpersonal

4. La arquitectura de los desórdenes emocionales

Varietades de la experiencia sexual

Las raíces de la violencia

La dinámica de las depresiones, neurosis y trastornos psicosomáticos

La experiencia psicótica

5. Dilemas y polémicas de la psiquiatría tradicional

El modelo médico en psiquiatría

Discrepancias sobre la teoría y las medidas terapéuticas

Criterios de salud mental y resultados terapéuticos

Psiquiatría y religión

6. Nuevos criterios sobre el proceso terapéutico

Naturaleza de los síntomas psicogénicos

Mecanismos eficaces de psicoterapia y de transformación de la personalidad

La espontaneidad y la autonomía de la curación

Psicoterapia y evolución espiritual

7. Nuevas perspectivas en la psicoterapia y la autoexploración

Principios de la asistencia psicoterapéutica

Técnicas de psicoterapia y autoexploración

Metas y resultados de la psicoterapia

8. Epílogo

Bibliografía

Sobre el autor

Notas

A Christina, Paul, y a mi madre Maria

Agradecimientos

Este libro es el producto de una investigación intensa y sistemática, que se ha extendido durante casi tres décadas. En todo momento la dimensión profesional y la personal han estado tan íntimamente entrelazadas, que han emergido en una amalgama inseparable. Ha sido un viaje de transformación personal y de autodescubrimiento, así como un proceso de exploración científica de los territorios vírgenes de la psique humana.

A lo largo de los años, mucha gente me ha prestado una ayuda incalculable, aliento e inspiración, muy importantes en mi vida, como maestros, amigos y compañeros de búsqueda, o en algunos casos en una combinación de estos papeles. Es imposible mencionarlos a todos por su nombre. Sin embargo, en algunos casos la colaboración ha sido tan extraordinaria, que merece ser destacada.

Ángeles Arrien, antropóloga formada en la tradición mística vasca, ha sido una verdadera amiga y un ejemplo viviente de cómo integrar los aspectos femeninos y masculinos de la psique individual, y de cómo integrar la mística en la vida cotidiana.

Anne y Jim Armstrong me han enseñado mucho sobre la naturaleza de un auténtico don psíquico y sobre el potencial evolutivo de las crisis transpersonales. Su emoción,

entusiasmo y valor en la exploración de la psique humana y de lo desconocido, nos ofrecen un ejemplo único de aventura compartida en la conciencia.

Gregory Bateson, con quien tuve el privilegio de compartir muchas horas de intensa interacción personal e intelectual durante los últimos dos años y medio de su vida, ambos como académicos residentes del Esalen Institute en California. Fue uno de mis grandes maestros y de mis amigos más queridos. Su penetrante crítica del pensamiento mecanicista en la ciencia, así como su creativa síntesis de la cibernética, de la teoría de la información y de los sistemas, de la psiquiatría y de la antropología, han ejercido una profunda influencia en mi propio desarrollo.

Joseph Campbell, pensador brillante, maestro y amigo, me ha proporcionado conocimientos de valor incalculable sobre la suprema importancia de la mitología para la psiquiatría y para nuestra vida cotidiana. Su influencia en mi vida personal ha sido igualmente profunda.

La obra de Fritjof Capra ha ejercido un papel crítico en mi propio desarrollo intelectual y en mi búsqueda científica. La lectura de su *Tao de la física* me hizo confiar plenamente en que las extraordinarias observaciones de la investigación moderna en el campo de lo consciente, en el futuro llegarían a formar parte de la nueva y amplia visión del mundo científico. Nuestra amistad a lo largo de los años y nuestra intensa colaboración durante la elaboración de su obra *The Turning Point*, han sido de gran ayuda en la preparación de este libro.

Michael y Sandra Harner, que pertenecen a nuestro círculo íntimo de amigos, me han facilitado mucho apoyo y aliento, así como la oportunidad de compartir observaciones e información inhabituales. Michael, que compagina el papel de intelectual respetable con el de avanzado «shamán blanco», constituye un modelo y un ejemplo importante en mi propia vida.

Swami Muktananda Paramahansa, exmaestro espiritual y cabeza del Siddha Yoga, con quien he tenido mucho contacto a lo largo de los años, me ofreció la oportunidad excepcional de observar y experimentar la poderosa influencia de una tradición mística vital en la vida humana.

Ralph Metzner, con su combinación única de intelectualidad sólida, mente inquisitiva y espíritu de aventura, ha sido un amigo importante y compañero de indagación.

Rupert Sheldrake ha logrado formular, con una claridad y penetración excepcionales, las limitaciones del pensamiento mecanicista en las ciencias naturales, de las que ya era consciente desde hace muchos años. Su obra me ha ayudado considerablemente a librarme de los sistemas de creencias en los que había caído por mi propia formación profesional.

Anthony Sutich y Abraham Maslow, principales iniciadores y fundadores tanto de la psicología humanística como de la transpersonal, han sido para mí fuentes constantes de inspiración, dándole forma concreta a algunos de mis sueños y esperanzas relacionados con el futuro de la psicología. El haber compartido con ellos el nacimiento del movimiento transpersonal fue una experiencia inolvidable.

La teoría del proceso de Arthur Young representa uno de los conceptos más emocionantes con los que me he encontrado a lo largo de mi vida intelectual. Cuanto más la estudiaba, más evidente parecía que teníamos en ella un metaparadigma científico del futuro.

El descubrimiento de los principios holonómicos abrió para mí un mundo enteramente nuevo de posibilidades para la especulación teórica y aplicaciones prácticas. En este campo debo mi especial agradecimiento a David Bohrn, Karl Pribram y Hugo Zucarelli.

Mi trabajo clínico con sustancias psicodélicas ha jugado un papel crítico en mi perenne interés por la investigación de lo consciente y en la obtención de los datos más importantes que se analizan en esta obra. Esto no habría sido po-

sible sin los descubrimientos de Albert Hofmann, que han marcado una nueva época. Deseo expresar mi profunda gratitud por la enorme influencia que su trabajo ha ejercido en mi vida profesional y personal.

El ambiente estimulante del Esalen Institute y la belleza natural de la costa del Big Sur han facilitado un marco excepcional para la elaboración de esta obra. Deseo darles las gracias a mis amigos del Esalen, Dick y Chris Price, Michael y Dulce Murphy y Rick y Heather Tarnas, por su apoyo a lo largo de los años. Además, Rick me ha enseñado mucho con relación a los procesos astronómicos y a la dinámica de arquetipos. Kathleen O'Shaughnessy merece mi especial agradecimiento por su dedicación y ayuda en la preparación final del manuscrito.

Mi más profundo agradecimiento a los miembros próximos de mi familia; mi madre Maria, mi hermano Paul y mi esposa Christina. Sobre ellos ha recaído el impacto más inmediato de esta montaña rusa intelectual, psicológica, filosófica y espiritual, que mi inhabitual investigación ha constituido a lo largo de los años. Christina, en particular, ha sido mi amiga más íntima y mi compañera de búsqueda desde hace muchos años, compartiendo mi vida personal y profesional. Hemos perfeccionado y practicado conjuntamente la técnica de la terapia holotrópica descrita en este libro. He aprendido de su propio viaje personal y dramático muchas lecciones que sólo la vida facilita. Ha sido también la fuente principal de inspiración del Spiritual Emergency Network que hemos lanzado conjuntamente en Big Sur, California.

Introducción

En las siguientes páginas se han intentado condensar en un solo volumen, los datos de casi treinta años de investigación en estados anormales de la conciencia, inducidos por drogas psicodélicas y por diversos métodos no farmacológicos. Este documento refleja mis esfuerzos para organizar e integrar de un modo comprensivo, un gran número de observaciones que a lo largo de muchos años han supuesto un reto diario a mi sistema de creencias científicas, así como a mí sentido común. En respuesta a este alud de datos inquietantes, constantemente he tenido que ir ajustando y reajustando mi marco conceptual.

Dadas mis propias dificultades para aceptar las pruebas presentadas en este libro, no espero que a los lectores les resulte fácil creer una buena parte de la información que les presento, a no ser que hayan tenido experiencias personales semejantes. Confío en que los que pertenezcan a esta categoría acepten de buen grado estas pruebas, como confirmación independiente de muchos de los dilemas con que han estado luchando. Para mí ha sido emocionante y alentador encontrarme, a lo largo de los años, con informes de otros investigadores, confirmando que mi búsqueda no era tan solitaria como a veces parecía.

En cuanto a los lectores que no posean dicha experiencia, me interesa particularmente alcanzar a aquellos con la mente lo suficientemente abierta para que los presentes datos les sirvan de incentivo, a fin de realizar su propio trabajo que los confirme o los refute. No espero que nadie acepte el material de este libro de un modo incuestionable; la forma como se han obtenido las experiencias y observaciones que se narran, se describe con suficiente detalle para permitir una repetición de las mismas. El uso de sustancias psicodélicas, el instrumento de mayor potencia entre las tecnologías, hoy en día está asociado evidentemente a considerables dificultades políticas, legales y administrativas. Sin embargo, los enfoques descritos en los que no se utilizan drogas, pueden ser practicados por todos aquellos que se interesen seriamente en seguir esta línea de investigación.

La información puede ser también de interés a otros investigadores que hayan estado estudiando los mismos fenómenos y otros relacionados con ellos, en el contexto de otras disciplinas y con el uso de técnicas y métodos diferentes. Entre ellos figurarían, por ejemplo, antropólogos que realicen estudios de campo en culturas aborígenes y que investiguen prácticas shamánicas, ritos de tránsito y ceremonias de curación; tanatólogos en sus exploraciones de la muerte y de experiencias cercanas a la misma; terapeutas que usen diversas técnicas experienciales de gran potencia en psicoterapia; trabajos corporales o formas de hipnosis no autoritativas; científicos que experimenten en el laboratorio con técnicas de alteración de la mente, tales como aislamiento o saturación sensorial, técnicas de biofeedback, sonido holofónico y otras tecnologías del sonido; psiquiatras que trabajen con pacientes en estado no ordinario agudo de conciencia; parapsicólogos que investiguen la percepción extrasensorial; y físicos interesados en la naturaleza del espacio y del tiempo, así como en las inferencias

de la física cuántica-relativista para la comprensión de la relación entre materia y conciencia.

Mi propia dificultad para aceptar estas nuevas observaciones, sin pruebas abundantes y repetidas y, en particular, sin experiencia personal de primera mano, me ha demostrado la futilidad de evaluar estos datos de la investigación de la conciencia, desde la torre de marfil de nuestros antiguos sistemas de creencias. La historia de la ciencia muestra claramente la limitadísima visión con la que se han rechazado las nuevas pruebas y observaciones, por el mero hecho de no ser compatibles con la visión existente del mundo o con el paradigma científico vigente. El hecho de que los contemporáneos de Galileo se negaran a mirar a través del telescopio, porque ya sabían que era imposible que hubiera cráteres en la luna, constituye un ejemplo sublime de las limitaciones de dicho enfoque.

Estoy convencido de que muchos de los problemas que se debaten a continuación, debido a su importancia intrínseca y su interés general, pueden ser de utilidad a muchos lectores inteligentes, sin que estén necesariamente vinculados con la investigación en ninguna de las áreas mencionadas. Los temas de particular importancia para el público en general son: la nueva imagen de la realidad y de la naturaleza humana, una visión científica del mundo que incorpora las dimensiones místicas de la existencia, un criterio alternativo de los problemas emocionales y psicosomáticos, incluidos algunos estados psicóticos, una nueva estrategia para la terapia y la autoexploración, y una percepción interna de la actual crisis global. El manuscrito de este libro ha sido ya de utilidad a muchos individuos, en episodios de estados de conciencia no ordinarios, facilitándoles una nueva estructura conceptual y una nueva estrategia.

Al principio de mi investigación psicodélica, cuando pedí la colaboración de mis amigos y colegas íntimos para compartir nuevas y emocionantes observaciones, aprendí una lección importante. Se puso lamentablemente de mani-

fiesto que una presentación sincera y no censurada de mis observaciones era recibida con incredulidad y con sospechas, además de suponer un grave riesgo de descalificación y ridículo profesional. Desde entonces, mi labor no ha consistido en hallar el mejor modo de articular y comunicar las nuevas realidades en su totalidad, sino en decidir, en cada situación determinada, lo que era posible y razonable dar a conocer, qué metáforas y lenguaje utilizar, y cómo relacionar estos descubrimientos con el conjunto de conocimientos existente, aceptado por la comunidad científica.

Durante mis primeros diez años de investigación psicodélica en Checoslovaquia, sólo hallé un pequeño grupo de amigos y colegas lo suficientemente abiertos y sin prejuicios, para aceptar el nuevo espectro de descubrimientos en su totalidad y considerar seriamente sus inferencias científicas y filosóficas. A pesar de que cuando abandoné Checoslovaquia, en 1967, había más de cuarenta proyectos de investigación sobre el uso de sustancias psicodélicas, muchos de los investigadores involucrados procuraban limitar su trabajo clínico y su estructura conceptual al nivel biográfico, eludiendo las nuevas observaciones o intentando explicarlas por medios tradicionales.

Cuando empecé a dar conferencias en los Estados Unidos sobre mi investigación en Europa, el círculo de colegas afines a mi forma de pensar creció rápidamente. En el nuevo grupo, no sólo figuraban investigadores psicodélicos, sino antropólogos, parapsicólogos, neurofisiólogos y tanatólogos, que compartían conmigo la tenacidad conceptual de compaginar los resultados de nuestra inhabitual investigación personal y profesional, con los de la investigación filosófica de la ciencia contemporánea. Muchos de ellos tenían ficheros de datos, observaciones, artículos e incluso manuscritos inéditos e impublicables, que no se atrevían a compartir con sus colegas newtoniano-cartesianos, ni con el público en general. Después de muchos años de aisla-

miento profesional, éste fue un hallazgo emocionante y alentador.

Al final de los años sesenta, conocí a un pequeño grupo de profesionales, entre los que figuraban Abraham Maslow, Anthony Sutich y James Fadiman, que compartían mi criterio de que había llegado el momento de lanzar un nuevo movimiento psicológico, centrado en el estudio de la conciencia y que reconociera el significado de las dimensiones espirituales de la psique. Después de varias reuniones destinadas a clarificar estos nuevos conceptos, decidimos denominar esta nueva orientación «psicología transpersonal». Al poco tiempo lanzamos el *Journal of Transpersonal Psychology* y fundamos la Asociación de Psicología Transpersonal.

A pesar de que fue muy alentador encontrar un sentido de identidad profesional, con un grupo de colegas de la misma mentalidad, que crecía rápidamente y con quienes se compartía un mismo criterio de la psicología y la psiquiatría, esto no solucionó por completo mi problema original de identidad como científico. Si bien la psicología transpersonal tenía cierta cohesión intrínseca y hasta cierto punto era comprensiva por sí misma, estaba prácticamente aislada del tronco principal de la ciencia. Al igual que mi propia visión del mundo y mi sistema de creencias, era susceptible de ser tachada de irracional y acientífica, lo que equivalía a declararla incompatible con el sentido común y con el criterio científico vigente.

Esta situación cambió rápidamente durante la primera década de la Asociación de Psicología Transpersonal. Quedó claro que la orientación y perspectiva transpersonales rebasaban ampliamente los limitados confines de la psiquiatría, la psicología y la psicoterapia. Durante este período se establecieron importantes conexiones con descubrimientos revolucionarios de otras disciplinas: la física cuántica-relativista, la teoría de los sistemas y la información, el estudio de las estructuras disipativas, la investigación cere-

bral, la parapsicología, la holografía y el pensamiento holonómico. Más recientemente, éstas se han visto complementadas por nuevas formulaciones en biología, embriología, genética y el estudio del comportamiento, así como por el desarrollo de la tecnología holofónica.

Muchos de los pioneros de estas nuevas formas de pensar en la ciencia participaron a lo largo de los años, en calidad de profesores visitantes, en los programas pedagógicos experimentales de cuatro semanas de duración, que mi esposa Christina y yo llevamos a cabo en el Instituto Esalen, en Big Sur, California. En ese contexto he mantenido fascinantes interacciones formales e informales con Frank Barr, Gregory Bateson, Joseph Campbell, Fritjof Capra, Duane Elgin, David Finkelstein, Elmer y Alyce Green, Michael Harner, Stanley Krippner, Rupert Sheldrake, Saul-Paul Sirag, Russel Targ, Charles Tart, Arthur Young y muchos otros. También he tenido oportunidad de intimar e intercambiar información, con los siguientes pioneros de la psicología transpersonal: Ángeles Arrien, Arthur Hastings, Jack Kornfield, Ralph Metzner, John Perry, June Singer, Richard Tarnas, Frances Vaughan, Roger Walsh y Ken Wilber.

Mis contactos e interacciones con una amplia gama de individuos de una facultad creadora excepcional, que tuvo lugar gracias a nuestros seminarios en el instituto, fueron la mayor fuente de inspiración para la Asociación Transpersonal Internacional (ATI), que lancé en 1978, junto con Michael Murphy y Richard Price, fundadores del Instituto Esalen. La ATI se diferenciaba de la Asociación de Psicología Transpersonal en su énfasis explícitamente internacional e interdisciplinario. Durante su período inicial, cuando actué como primer presidente de la ATI, tuve la oportunidad de organizar grandes conferencias transpersonales de carácter internacional en Boston, Melbourne y Bombay. Estas reuniones anuales de la ATI han atraído grupos de conferenciantes excepcionales, un numeroso público sin prejuicios