

TITULO:

POTENCIAL TERAPÉUTICO DE LOS ESTADOS EXPANDIDOS DE  
CONSCIENCIA LOGRADOS A TRAVÉS DE LA RESPIRACIÓN HOLOTRÓPICA, SOBRE  
LA PERCEPCIÓN DE SENTIDO DE VIDA DE LAS PERSONAS

CRISTIAN DAVID HURTADO DUQUE

UNIVERSIDAD DE CALDAS  
MAESTRÍA EN CULTURAS Y DROGAS

MANIZALES

2021

ASESOR

JAIME ANDRÉS VINASCO BARCO

DOCTOR

## Contenido

DEDICATORIA .....	4
AGRADECIMIENTOS .....	5
ABSTRACT.....	6
ABSTRACT.....	7
INTRODUCCIÓN .....	10
CAPÍTULO 1.....	12
ANTECEDENTES .....	12
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	18
OBJETIVOS .....	18
GENERAL.....	18
ESPECÍFICOS .....	18
CONJETURA .....	19
JUSTIFICACIÓN .....	19
CAPÍTULO 2.....	24
FUNDAMENTACIÓN – BASE TEÓRICA .....	24
POTENCIAL TERAPÉUTICO DE LOS ESTADOS EXPANDIDOS DE CONSCIENCIA.....	24
Experiencias activadoras de estructuras.....	27
Estados expandidos y holotrópicos de consciencia.....	28
RAÍCES DE LA RESPIRACIÓN HOLOTRÓPICA .....	32
Terapia psiquedélica y estados expandidos de consciencia .....	33
Respiración holotrópica .....	34
Descripción de la técnica de la RH .....	36
Mecanismos fisiológicos de la respiración holotrópica .....	37
Componentes básicos de la respiración holotrópica .....	38
Sistema de experiencias condensadas –COEX-.....	44
Matrices perinatales básicas.....	44
PERCEPCIÓN DE SENTIDO DE VIDA .....	46
Preceptos básicos en la logoterapia y la psicoterapia centrada en el sentido .....	50
Libertad de voluntad .....	50
Voluntad de sentido .....	51
La dimensión espiritual del hombre.....	52
Crisis espirituales y pérdida de sentido.....	55

A modo de conclusión .....	58
CAPÍTULO 3.....	60
METODOLOGÍA .....	60
ESTRATEGIA DE MUESTREO .....	62
UNIDAD DE INFORMACIÓN .....	63
PLAN DE PESQUISA / INSTRUMENTOS.....	63
OBSERVACIÓN PARTICIPANTE.....	63
DIARIOS DE CAMPO.....	65
ENTREVISTAS A PROFUNDIDAD .....	65
ÉTICA DE LA INVESTIGACIÓN.....	67
CAPÍTULO 4.....	69
RESULTADOS.....	69
PERCEPCION DE SENTIDO DE VIDA .....	98
DISCUSIÓN .....	122
CONCLUSIONES .....	134
RECOMENDACIONES.....	139
REFERENCIAS.....	143
ANEXOS .....	152
Anexo 1. Formato de consentimiento informado.....	152
Anexo 2. Formato de entrevista .....	154
Anexo 3. Fotografías de las observaciones de campo.....	156
Anexo 4. Fotografías de las entrevistas a profundidad .....	161
Anexo 4 Consecutivo de mándalas de un Psiconauta. ....	164

### **Lista de tablas**

Tabla 1 Las fechas más antiguas del empleo humano de las drogas .....	13
Tabla 2 Técnicas antiguas y aborígenes que inducen a estados holotrópicos.....	30
Tabla 3 Participantes de la investigación.....	688

## DEDICATORIA

Para mí padre

Por su ejemplo de superación, el gusto por los libros y la música y por su visión encantada acerca de las cosas

Para mí madre (†)

Por su compasión, amor, entrega y constante aliento

Para mí hermano

Por su ejemplo de vida y su amistad eterna

*Para ti...*

V



## AGRADECIMIENTOS

Agradezco a los participantes de este ejercicio investigativo por sus experiencias, a mi familia por el soporte y amor, a cada uno de los compañeros(as) de estudio por haber hecho de esta experiencia de aprendizaje, un bello recorrido de discusiones y risas.

Al maestro Jorge Ronderos por su legado y pasión, al profesor Manuel Ignacio Moreno por su compromiso incondicional y dedicación con la maestría. Al profesor Jaime Vinasco por su total apoyo y acompañamiento.

A paulita, quien en su momento nos brindó amable y servicialmente su tiempo y colaboración, igual que a dianita. Al profesor Juan Manuel Castellanos por sus asesorías en clase y las conversadas de pasillo. A Kathy, Chamao y John Arcia, gracias, gracias, gracias...

## ABSTRACT

El presente trabajo de investigación pretende evidenciar el potencial terapéutico de los estados expandidos de consciencia que se logran a través de la respiración holotrópica e identificar de qué forma éstos, impactan sobre la percepción del sentido de vida de las personas, desde un enfoque principalmente descriptivo y comprensivo y desde metodologías como la observación participante, las entrevistas a profundidad y el diario de campo. Se contó con una muestra de cinco participantes voluntarios de la ciudad de Manizales, tres mujeres y dos hombres, cuyas edades oscilaron entre los 29 a los 53 años de edad. Como criterios de exclusión se tuvieron en cuenta, la presencia de enfermedades cardiovasculares y trastornos mentales severos, presión sanguínea alta, cirugías y accidentes recientes como fracturas, glaucoma y desprendimientos de retina, epilepsia y osteoporosis. También, hice parte de algunas sesiones de respiración holotrópica como observador participante.

Los principales resultados se tienen, el entender el aire como sustancia y medicina y la respiración holotrópica, como una ceremonia con el aire, la música como elemento amplificador de la consciencia, el respirar como acto de resistencia, la experiencia corporal, el potencial expresivo del arte y el poder de los rituales como medios de preparación. A sí mismo, se evidenció el potencial psicointegrador de los estados expandidos de consciencia, que favorecen una resignificación de las experiencias de vida, una reorganización de la jerarquía de valores, experiencias del morir sin morir, la apertura y la trascendencia. Tanto como la conexión con la ancestralidad y las raíces, el silencio y la soledad, la quietud, la colectividad y el grupo y el miedo.

Todo ello favoreciendo los insights frente a las preguntas por el ¿Quién soy? Y ¿Cómo me relaciono con el mundo y los demás?

**Palabras clave:** estados expandidos de consciencia, respiración holotrópica, sentido de vida.

### ABSTRACT

The present research work aims to demonstrate the therapeutic potential of the expanded states of consciousness that are achieved through holotropic breathing and to identify how these impact on the perception of the meaning of life of people, from a mainly descriptive approach and comprehensive and from methodologies such as participant observation, in-depth interviews and field diary. There was a sample of five volunteer participants from the city of Manizales, three women and two men, whose ages ranged from 29 to 53 years of age. As exclusion criteria, the presence of cardiovascular diseases and severe mental disorders, high blood pressure, surgeries and recent accidents such as fractures, glaucoma and retinal detachments, epilepsy and osteoporosis were taken into account. Also, I was part of some Holotropic Breathwork sessions as a participant observer.

The main results are, understanding the air as a substance and medicine and holotropic breathing, as a ceremony with the air, music as an amplifying element of consciousness, breathing as an act of resistance, body experience, the expressive potential of art and the power of rituals as means of preparation. Likewise, the psych integrative potential of expanded states of consciousness was evidenced, which favor a redefinition of life experiences, a reorganization of the hierarchy of values, experiences of dying without dying, openness and transcendence. As much as the connection with the ancestry and the roots, the silence and the solitude, the stillness, the collectivity and the group and the fear.

All this favoring the insights against the questions of Who am I? And how do I relate to the world and others?

**Keywords:** expanded states of consciousness, holotropic breathing, meaning of life

“Nuestro pensamiento consciente es ese tipo de pensamiento, ligado al lenguaje, que sigue las categorías sociales de pensamiento impresas en nuestra mente desde nuestros primeros años. Nuestra consciencia consiste esencialmente en la advertencia de aquellos fenómenos que el filtro social, compuesto de lenguaje, lógica y prohibiciones, nos permite llegar a advertir. Todos los fenómenos que no pueden atravesar el filtro social permanecen inconscientes o, hablando con más exactitud, nos pasa inadvertido todo aquello que no puede penetrar en nuestra consciencia porque el filtro social impide su entrada. Esta es la razón por la que la estructura de la sociedad determina a la consciencia” (Fromm, 1970).

“Además del sempiterno y destructivo miedo, la dispersión, el olvido y la rutina son los tres mayores enemigos de la vida humana, si la entendemos como lucha contra el aletargamiento y la desaparición. La dispersión disipa la fuerza para vivir. Se debe contrarrestar poniendo toda la atención y la voluntad en cada acto que se realiza, focalizando todo el ser en cada paso que se da. El olvido nos convierte en meros animales locos, sin fondo. La rutina nos transforma en seres automatizados, virtualmente muertos. Sólo se puede frenar tal triple intoxicación esforzándose por ser creativo en cada acto. La dispersión, el olvido y la rutina se alimentan de cobardía, cinismo e ignorancia”. (Fericgla, 2011, p. XI)

## INTRODUCCIÓN

Esta investigación busca develar el potencial terapéutico de los estados expandidos de consciencia (EEC) que se alcanzan a través de la respiración holotrópica (RH) y el impacto que esto tiene sobre la percepción de sentido de vida de las personas que la practican, desde un enfoque meramente descriptivo-comprensivo, con metodologías como la observación participante, las entrevistas a profundidad y el diario de campo, preferiblemente.

Se entenderá en el presente documento como estados expandidos de consciencia, estados a los que no necesariamente se acceden desde el uso de sustancias psicotrópicas y que resultan ser beneficiosos y de carácter psicointegrativo para la persona, además, son estados en los que no se pierde contacto con la “realidad”. Por otro lado, asumiremos la respiración holotrópica como un tipo de técnica terapéutica en la que se busca modular la respiración de manera acelerada, durante 45 minutos hasta tres horas y que puede producir expansión de la consciencia y que preferiblemente se trabaja con un facilitador debidamente certificado y de manera grupal.

Se encontrarán a continuación, una serie de antecedentes que darán cuenta sobre el tema. Seguidamente, se hallará el marco teórico el cual permite dar cuenta del sustento conceptual frente a la importancia de la exploración de esta temática, tomando para ello principalmente las categorías sobre: el potencial terapéutico de los estados expandidos de consciencia, la respiración holotrópica y la percepción del sentido de vida. De éstas se desprenden a su vez, una serie de subcategorías; y todas en conjunto son conceptualizadas por importantes autores como Stanislav Grof, Víctor Frankl y Joseph María Fericgla, entre otros.

La observación participante se realizó durante el primer semestre del año 2016, con relación a la participación de un taller bajo la modalidad de retiro (módulo de formación de 6 días). De igual manera, se hicieron algunos acercamientos a las sesiones durante los años

posteriores, bajo la modalidad de un día. Las entrevistas a profundidad se realizaron durante el segundo semestre del año 202 y fueron realizadas a cinco voluntarios.

A partir del marco teórico, se presenta el planteamiento del problema del cual nace la actual pregunta investigativa, la conjetura frente a lo que podría ser encontrado al obtener los resultados después de realizado el trabajo de campo; el objetivo general y así mismo sus respectivos objetivos específicos. Se encuentra también, el apartado referente a la metodología, en la cual se enmarca la actual propuesta en curso, la cual es de naturaleza comprensiva con enfoque fenomenológico. También se encontrará el plan pesquisa y los instrumentos utilizados para el trabajo de campo, donde se plantea la observación participante, los diarios de campo y entrevistas a profundidad, como herramientas fundamentales para el desarrollo de la actual investigación. Finalmente, el(la) lector(a) podrá encontrar los principales hallazgos encontrados junto a la discusión y las conclusiones del mismo. De este modo, se desglosa la presente propuesta investigativa.

## CAPÍTULO 1

### ANTECEDENTES

La manipulación de la consciencia llega a ser una práctica milenaria, muchas veces deliberada e intencionada, en otras, de manera espontánea. Es sabido el caso de los niños y niñas, quienes juegan dando vueltas sobre sí, produciendo un efecto de embriaguez vía natural, por ejemplo, Apud-Peláez (2017), señala que el uso de técnicas para manipular la consciencia, llega a ser un fenómeno bastante extendido, tanto geográfica como históricamente y que poseen una relación con las prácticas religiosas, recreacionales o médicas. (pág. 35).

Pero incluso, tal y como lo indican las investigaciones, existen prácticas relacionadas con la búsqueda deliberada de estas sensaciones a través de las drogas, incluso en animales no humanos. Samorini (2000) de hecho, indica como sucede en mamíferos, pájaros e insectos, o lo que es lo mismo, en los diferentes niveles del mundo animal. Por lo que, concluye, se debe sospechar que el comportamiento animal y por ende del ser humano, exista en el uso de drogas, algún componente natural. Es decir que, y, según apunta el autor, las drogas parecen desarrollar en los animales un tipo de función natural que es menester comprender (p.8).

González e Iruarrizaga (1993) indican que el consumo de sustancias psicoactivas ha acompañado a la especie humana desde sus orígenes y que, a su vez, ha evolucionado con ella. Hace parte de cada sociedad, rigiéndose por sus propias costumbres. Además, señalan que sus posibles efectos negativos eran conocidos por los usuarios, quienes finalmente adecuaban el consumo a patrones culturales heredados. (p. 32).

Escohotado (1999) plantea que la experiencia misma con las drogas es incluso, tan antigua como la propia humanidad. El cáñamo por ejemplo, es referenciado en la Mesopotamia

en el siglo IX A.C y se usaba como un tipo de incienso ceremonial y su cultivo data hacia el año 4.000 A.C en la antigua china (p. 28).

Para complementar lo anteriormente expuesto, se anexa el siguiente cuadro, el cual permite evidenciar la antigüedad en el uso de las drogas:

*Tabla 1 Las fechas más antiguas del empleo humano de las drogas*

Vino de vid (e, c)	5800 a. C. (Georgia)
Cerveza de cereales (c)	6000 a. C. (China)
Hidromiel (e, c)	4200 a. C. (España)
Chicha de maíz (e, p)	4200 a. C. (?) (México)
Espíritus (destilados) (p)	3500 a. C. (Irak)
<i>Areca catechu</i> (betel) (e)	7000 a. C. (Tailandia)
Kava (e)	850 d. C. (Oceania)
Té (e)	3500 a. C. (Zhejiang, China)
Cáñamo (Cannabis)	5600 a. C. (Estonia)
Datura (e)	1700 a. C. (Andorra)
	300 d. C. (Chile)
Beleño ( <i>Hyoscyamus</i> ) (e)	6000-5000 a.C. (Egipto)
Mandrágora (e, i)	1400 a. C. (Egipto)
<i>Belladonna</i> ( <i>Atropa</i> ) (e)	4500 a. C. (Rumania)
<i>Ephedra</i> (e)	2000 a. C. (China)
<i>Papaver somniferum</i> (e)	5600 a. C. (Italia)
<i>Peganum harmala</i> (e)	4000 a. C. (Cáucaso, Egipto)
Hongos <i>psilocibinicos</i> (i)	6000 a. C. (Sahara)
Hongos (Amamita) (i)	1500 a. C. (Asia)
	1000 a. C. (Guatemala)
Nenúfar ( <i>Nymphaea</i> ) (e)	6000 a. C. (Egipto)
	800 a. C. (Mesoamérica)
<i>Sophora secundiflora</i> (mescalbean) (e)	8440 a. C. (Texas, EE.UU.)
Peyote ( <i>Lophophora</i> ) (e)	3200 a. C. (Texas, EE.UU.)
Cacao ( <i>Theobroma</i> ) (c)	1900 a. C. (México)
San Pedro ( <i>Trichocereus</i> ) (e)	8600 a. C. (Perú)
Coca ( <i>Erythroxylum</i> ) (e)	6000 a. C. (Perú)
<i>Anadenanthera</i> (cebil) (e)	2100 a. C. (Argentina)
<i>Brugmansia</i> (i)	800 a. C. (?) (Perú)
Nicotiana (e)	1500 a. C. (Norte América)
<i>Turbina corimbosa</i> ( <i>ololihqui</i> ) (i)	600-700 d. C. (México)
Impomoea (e)	800 d. C. (Texas, EE.UU.)
<i>Illex guayusa</i> (e)	375 d. C. (Bolivia)
<i>Illex paraguariensis</i> (mate) (e)	650 a. C. (Argentina)
<i>Illex vomitoria</i> (Black Drink) (c)	1050 d. C. (Illinois, EE.UU.)

(e) = evidencia directa; (c) evidencia química; (i) evidencia iconográfica; (p) parafernalia.

Samorini, G. (2016, p. 94).

Considérese pues, la intrincada relación existente entre la presencia de las drogas y las dinámicas del individuo, la cultura y la sociedad. Asunto que por más, permitiría comprender las

intimas y estrechas relaciones entre las mencionadas dimensiones con relación al vasto mundo de las drogas.

Ahora bien, el profesor Ronderos (2011) señala que el campo de los estados modificados de consciencia (EMC) derivan de prácticas, tanto como de conocimientos ancestrales, que incluso se encuentran vigentes en nuestra actualidad y que, a su vez, pueden llegar a ser enfoques creativos y dinámicos, en la creación de campos y relaciones bioéticas con relación a la ciencia occidental y de las variadas formas del conocimiento ancestral (p.95-96). Reflexionando sobre lo descrito por el profesor Ronderos, se puede afirmar que el potencial terapéutico de los estados expandidos de consciencia<sup>1</sup>, es un tema que al momento resulta ser muy estudiado. Ya que los hallazgos psiquedélicos de la década de los años 60 en adelante, permitieron un desarrollo a partir de estudios revolucionarios sobre la consciencia y del impacto del uso de potentes drogas, en contextos terapéuticos y rituales, con el ánimo de favorecer los procesos de salud y de recuperación de personas aquejadas por cuadros de ansiedad, depresión, reacciones por estrés postraumático, entre otras afectaciones generales.

Entre los pioneros de la inclusión de los enteógenos en prácticas psicoterapéuticas, se encuentra al doctor Claudio Naranjo, quien, en la década de los años 70, publica su libro “*the healing journey: new approaches to consciousness*”. Un libro en el que se relatan experiencias y evidencias clínicas, en el impacto de algunos psicótrópos, en la época en la que fue psiquiatra investigador del Centro de Estudios de Antropología Médica de la escuela de medicina de la Universidad de Chile y en el que se recogen sus hallazgos concernientes al MDA, al MDMA, la Harmalina y la Ibogaína. De igual modo, el doctor Stanislav Grof realizaba estudios vinculados

---

<sup>1</sup> En la presente investigación hablaremos preferiblemente de estados expandidos de consciencia EEC

con sustancias psuedélicas, en un momento inicial en Checoslovaquia, en el instituto de investigación psiquiátrica de Praga y posteriormente, en el Centro de Investigación Psiquiátrica en Maryland, Baltimore. Grof experimentó el potencial terapéutico del LSD-25 con relación al acompañamiento del buen morir inicialmente. Sin embargo, a partir de los 70's y dada la dificultad para seguir experimentando con enteógenos, es que Grof junto con su esposa, dan creación a la técnica de la respiración holotrópica. Y particularmente, es la **técnica de la modulación respiratoria** la que nos interesa destacar, como una potente estrategia de psico integración, que conlleva a estados expandidos de consciencia favorables para el individuo. Es por eso, que nos permitiremos a continuación, señalar solo algunas de las tantas investigaciones que subrayan los efectos y beneficios terapéuticos de la respiración holotrópica, en las personas que le utilizan.

El doctor Metcalf por ejemplo, en su estudio de 1995 titulado "*Examining the effects of holotropic breathwork in the recovery from alcoholism and drug dependence*", con el *center for transpersonal studies and development* en Prescott, Arizona y que tuvo como intención examinar los efectos de la RH en 20 pacientes en tratamiento del alcoholismo y otras adicciones químicas (10 mujeres y 10 hombres, entre un rango de edad de 44.4 años de edad). Realizado a través de los auto reportes y cuestionarios que contenían ítems asociados al *craiving*, sentimientos y emociones, depresión, ansiedad, dolor ante la pérdida, estrés, autoestima y relaciones en general; descubrió que éstos presentaban una disminución de la ansiedad tanto como de la depresión, así como una disminución en la tasa de recaídas, de la ansiedad y del estrés; así mismo, se señaló un incremento de la autoestima en ellos, asociado a la práctica de la RH (Metcalf, 1995).

En el año 2007 Rhinewine y Williams, en su estudio titulado: "*Holotropic Breathwork: The Potential Role of a Prolonged, Voluntary Hyperventilation Procedure as an Adjunct to*

*Psychotherapy*”, y que tuvo como propósito conocer si la respiración holotrópica y la hiperventilación prolongada y voluntaria, podría ser útil en el tratamiento de los trastornos psiquiátricos comunes (como por ejemplo la ansiedad y la depresión). A través de un modelo cuasi experimental. Éstos, señalaron la eficacia de la respiración holotrópica como un mecanismo potencial que favorecía los efectos terapéuticos. Se indicó que cuando se usaba dicha práctica en el contexto de la psicoterapia, se podría facilitar la extensión generalizada de conductas de evitación. Se señaló de igual forma, que los individuos que no habían respondido adecuadamente a la psicoterapia (paciente resistentes al tratamiento), podrían ser más propensos a responder de manera más efectiva a la respiración holotrópica (Rhinewine & Williams, 2007).

Frente al tema del tratamiento de las adicciones, Brewerton y colaboradores en el año 2011, a partir del trabajo realizado y que llevo por título el nombre de: “*Long-Term Abstinence Following Holotropic Breathwork as Adjunctive Treatment of Substance Use Disorders and Related Psychiatric Comorbidity*”, demostraron que la práctica de la respiración holotrópica como complemento en el tratamiento de las adicciones, favorecía el que hubiese un periodo de abstinencia mayor y de mejoría en las recaídas. De manera análoga con el estudio de Metcalf (1995), se encontró disminución de la ansiedad y de la depresión en las personas (Timothy Brewerton, Eyerman, Cappetta, & Mithoefer, 2011). Los investigadores trabajaron a partir de estudios de caso, a los que hicieron seguimiento en el tiempo por cerca de dos años. En el año 2013 el investigador Mazorco, en su investigación que llevo por título: “*Respiración Holotrópica y Corporalidad: Una Marca Transversal*”, realizada a través de una metodología cualitativa con un enfoque fenomenológico, en sesiones de RH grupal en la Formación en Respiración Terapéutica en la Asociación de Humanismo Transpersonal SASANA, Colombia. Mostró que la respiración holotrópica como técnica terapéutica, también interviene a nivel somático,

comprendiendo a éste –el cuerpo- como una especie de ruta de acceso directo hacia las capas y niveles del ser humano, como por ejemplo el psíquico, emocional y la dimensión espiritual y que por otro lado, dichas experiencias se encuentran asociadas a estado pre-personales, personales y transpersonales. (Mazorco, 2013). Aunque a diferencia del actual trabajo, este estudio se basó fundamentalmente en la comprensión y descripción de las manifestaciones corporales vivenciadas con la RH, como lo fueron la tetania, los *mudras*, las manifestaciones psicosociales y otras manifestaciones corporales. Se demostró que cada una de estas reacciones estaban íntimamente relacionadas con una vivencia de la totalidad del ser en cada respirador. Reacciones que por otro lado, se encontraban vinculadas a expresiones tanto físicas, emocionales, mentales y espirituales y que a su vez, era percibido como benéfico y liberador<sup>2</sup>. Se demostró así, el potencial curativo inteligente en cada ser, favorecido a partir de la práctica de la RH. (Mazorco, 2013).

En la investigación de los estudiantes Torres F. y Adarve D., para optar por sus títulos de psicólogos en la Pontificia Universidad Javeriana en el año 2014 y que llevo como título el nombre de: “La influencia de la Respiración Holotrópica sobre la percepción del sentido de vida actual de adultos de 23 a 33 años en la ciudad de Bogotá”. Que tuvo como propósito: “Analizar la influencia de la Respiración Holotrópica sobre la percepción del sentido de vida actual de adultos de 23 a 33 años de edad de la ciudad de Bogotá”. Y realizada a través de la investigación cualitativa con un método interpretativo, en 6 personas (3 mujeres y 3 hombres), para la cual se

---

<sup>2</sup> Cómo se tratará más adelante en el marco teórico, estas manifestaciones somáticas como la tetania y demás, poseen un efecto terapéutico liberador, asociado a reacciones catárticas y *abreactivas* en la persona. Éstas, tienen que ver con los desbloques corporales y emocionales, a la luz de las corazas emocionales y energéticas en la teoría de W. Reich.

usó la entrevista a profundidad antes y después de las sesiones de RH. Los investigadores encontraron en relación a la percepción del sentido de vida en la gran mayoría de los participantes, un impacto significativo en el modo en que percibían la espiritualidad y la trascendencia. Se demostró que dicha práctica permite un acercamiento a otros ámbitos y dimensiones que las prácticas tradicionales en la psicoterapia no permiten. Con la práctica de la RH, se potencia la creatividad y la posibilidad de verse a sí mismo de formas diferentes; además que hay una relación con el aumento en el interés por la auto exploración, el auto análisis, el auto cuidado y la sanación personal en general. Así pues, en el estudio referido se demuestra finalmente, que la RH es una terapia que permite acceder a estados ampliados de consciencia, con un gran potencial sanador y terapéutico (Torres & Adarve, 2014).

Para finalizar, permítasenos aclarar de paso, que el presente tema de interés se inscribe en la línea de la maestría en cultura y droga de conocimiento y poder.

## **FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cómo impactan los estados expandidos de consciencia logrados a través de la respiración holotrópica en la percepción de sentido de vida de las personas que la practican?

### **OBJETIVOS**

#### **GENERAL**

Conocer cómo impactan los estados expandidos de consciencia logrados a través de la respiración holotrópica en la percepción de sentido de vida de las personas que la practican.

#### **ESPECÍFICOS**

Describir los estados expandidos de consciencia logrados a través de la respiración holotrópica y clasificarlos por su potencial terapéutico.

Narrar los relatos acerca del potencial terapéutico de la respiración holotrópica que perciben las personas que la practican.

Describir las formas en que la respiración holotrópica impacta sobre la percepción del sentido de vida de las personas que la practican.

### **CONJETURA**

La práctica sistemática de la respiración holotrópica conlleva a estados expandidos de consciencia, que impactan de manera positiva en las personas, generando una percepción de bienestar en general, sentimientos de unidad y mayor clarificación del sentido de vida.

### **JUSTIFICACIÓN**

Tal y como lo señala Romaní (1997), existe un número significativo de indicios de orden histórico y etnográfico, que señalan que las diferentes sociedades humanas han conocido y usado desde sus orígenes, diversas sustancias para alterar su estado de ánimo o bien para acceder a formas de conocimiento, como elementos de estimulación, sedación o simplemente para sentirse bien. De esta manera, según nos indica el autor, las drogas y su uso, son una práctica universal que bien podrían relacionarse con muchos aspectos de la vida cotidiana de las personas. (Romaní, 1997).

Los usos de las drogas varían desde lo ritual y lo lúdico, hasta la experimentación con fines terapéuticos. El uso de psiquedélicos y particularmente el LSD, permitió la exploración en nuevos territorios de la psique humana y el desarrollo de nuevas y diversas técnicas terapéuticas.

Por mencionar algunos casos, se exploró en diversas problemáticas psicológicas, con pacientes moribundos y estudios sobre experiencias transpersonales (Grof, 1995). Fue este contexto psiquedélico en la investigación clínica, que permitió el desarrollo de importantes técnicas psicoterapéuticas como la respiración holotrópica.

La psicología transpersonal de Stanislav y Christina Grof y la técnica de la respiración holotrópica, se han venido posicionando cada vez más como un potente dispositivo terapéutico de integración y de sanación, de diversas situaciones que aquejan el bienestar de las personas. La respiración holotrópica favorece estados expandidos de consciencia que impactan positivamente sobre la salud. A saber, genera estados de relajación, reducción de ideas intrusivas y discapacitantes, permite mayor auto control, reducción de la ansiedad y fortalecimiento de la auto estima; favorece la percepción de bienestar emocional en general y la sensación de autoconocimiento, además de ayudar a superar traumas y fobias y algunos trastornos psicosomáticos<sup>3</sup>.

Por tanto, consideramos que el tema en cuestión resulta pertinente, en la medida que continuara fortaleciendo la divulgación de herramientas extatogénicas al interior de la práctica clínica y de los procesos psicoterapéuticos y del potencial sanador e integrador de las mismas. Todo ello, asociado a un tema de vital relevancia en nuestro contexto, como lo es atribución de sentido de vida o de la pérdida de éste.

---

<sup>3</sup> Tomado de: Miller T., Nielsen L. The Journal of Alternative and Complementary Medicine. Dec 2015.796-803.<http://doi.org/10.1089/acm.2014.0297>. Measure of Significance of Holotropic Breathwork in the Development of Self-Awareness

Para nadie es un secreto la actual situación de “despersonalización” de la persona, relativo nuestro modelo económico y a las dinámicas sociales de vida y de trabajo, posteriores a la post industria, tanto como a visiones mecanicistas y materialistas del ser humano y del desencantamiento hacia la vida misma, hacia el mundo y las relaciones humanas. Situaciones que llevan a una pérdida de sentido existencial y que limitan la posibilidad de actuar con sentido de responsabilidad y de libertad, de creatividad, espontaneidad y autenticidad.

El filósofo Chul Han, en su ensayo sobre la sociedad del cansancio, nos plantea la reinterpretación del mito del Prometeo encadenado, por la de un Prometeo cansado, un sujeto actual de alto rendimiento que termina por violentarse a sí mismo y que se encuentra en constante guerra consigo, en una especie de relación de auto explotación (Chul Han B., 2018). A nivel clínico por ejemplo, es bastante conocido el síndrome del *burn out*.

El profesor Bauman señaló por otro lado que, la vida y la modernidad líquida se encuentran íntimamente relacionadas. La vida líquida resulta ser el estilo de vida que tendríamos que vivir en una sociedad líquida, mientras que la sociedad moderna líquida, consiste en una en la que las actuaciones y las condiciones de las personas, cambian incluso antes que lleguen a consolidarse en hábitos y rutinas determinadas. Ambas, según lo señala el autor, se alimentan y refuerzan mutuamente. Por tanto, sentencia, la vida líquida tanto como la sociedad líquida, no logran perpetuar ni forma ni rumbo durante un tiempo establecido (Bauman, 2017). Bien podríamos afirmar que este tipo de vida líquida genera ansiedad e incertidumbre en las personas, ya que son condiciones mismas de precariedad e impiden al sujeto, significar sus experiencias vitales, tanto como de predecirlas.

Ambas situaciones, la sociedad de la auto explotación y del cansancio, junto al estilo de vida y sociedad líquida actual, repercuten en un ejercicio de dotación de sentido existencial pleno

y satisfactorio. La arquitectura de la psicología transpersonal y de la respiración holotrópica, favorecen un espacio de reflexión y de conexión interna, un volver sobre sí desde la experiencia más básica corpórea, hasta experiencias de orden místico y de reconexión con la vida y la totalidad. La respiración holotrópica, es de esta forma, un dispositivo que permite el arraigo psicológico y la reducción de la sensación de separatividad, en una sociedad en donde se han venido perdiendo los rituales y los lazos con lo ancestral, en un afán por la auto explotación y las formas de vida líquidas.

Bien podríamos afirmar que y por otro lado, en la práctica profesional actual, se ha podido evidenciar un considerable número de personas insatisfechas con las prácticas psicológicas tradicionales y de igual manera, con las prácticas médicas alopáticas de origen occidental. Muchas estudios se han realizado en el campo de las ciencias sociales con relación a la creciente oferta por ejemplo, en las medicinas alternativas actuales, llamadas también terapias no convencionales, alternativas o complementarias (Saizar & Bordes, 2014).

Algunos de los motivos frente a la selección de éstas son: insatisfacción con el modelo biomédico de atención de la salud, demanda y aparición de nuevas subjetividades en las que se asigna un rol central en la responsabilidad del sujeto hacia su salud, búsqueda de diversos y nuevos estilos de terapia más holísticos y menos invasivos que la medicina alopática, tanto como al surgimiento de movimientos sociales asociados por ejemplo, a la nueva era, entre otros (Saizar & Bordes, 2014).

Todo ello evidencia una marcada búsqueda por parte de las personas, hacia enfoques más integrales y holísticos frente a las concepciones sobre la salud y la enfermedad. Motivaciones que, junto al acceso a la información, tanto como la oferta de una serie de acciones con tintes

psicoterapéuticos no convencionales, han abierto el abanico de posibilidades con relación a las prácticas de sanación y de curación.

Desde la **maestría en Culturas y Droga de la Universidad de Caldas**, se han venido adelantado diversos estudios y discusiones sobre el tema. Llama la atención que, en sus orígenes de la maestría, ya existía un discurso novedoso y visionario sobre el tema, que, hasta la actualidad, se mantiene. Y en donde se ha realizado una lectura del fenómeno de la salud y de la enfermedad a la luz de metodologías sociales de la investigación desde comprensiones socio antropológicas. Así mismo, como la inclusión de teorías de la complejidad, teoría de los sistemas y de los sistemas observantes, la teoría de *Gaia* de Lovelock, la etnopsicología y la psicología transpersonal, entre otros, que son los sustentos que sostienen la categoría de los estados expandidos de consciencia y sin llegar a caer en concepciones reduccionistas o *patologizantes* del fenómeno en cuestión.

## CAPÍTULO 2

### FUNDAMENTACIÓN – BASE TEÓRICA

#### POTENCIAL TERAPÉUTICO DE LOS ESTADOS EXPANDIDOS DE CONSCIENCIA

Para hablar de estados modificados de conciencia (EMC) y particularmente de los estados expandidos de conciencia (EEC), es importante aclarar el significado de lo que es la etnopsicología, ya que como lo señala Fericgla (2003), a menudo suele confundirse la antropología psicológica, la psicología cultural y la etnopsicología, tanto, como las psicologías transpersonales.

El autor señala:

“La antropología psicológica se interesa por estudiar y elaborar teorías referidas al “espacio” en que surge el individuo como agente activo en el campo de la cultura”. (Fericgla, 2003, p. 20).

El autor recuerda que, al tratarse de una rama de la antropología, su foco central de comprensión reside en la producción cultural de los seres humanos. Dicho campo del conocimiento favoreció grandes discusiones entre la antropología y el psicoanálisis. (Fericgla, 2003, p. 20). Obeyesekere, citado por Fericgla (2003), afirmó como los antropólogos psicológicos tendieron a comprender formas simbólicas de explicación compleja, con relación a una simple analogía de patrones psicopatológicos. De igual manera, se comprendieron los estados modificados de conciencia (EMC) generados por diversas prácticas, ya fueran de carácter extático, catárticos o visionarios por el uso de psicótopos. “La antropología psicológica, lo mismo que la mayoría de las psicologías, suele entenderlos como estados regresivos y patológicos, cuando deben ser vistos como estados progresivos, que ayudan y empujan a la

transformación de las personas hacia estados de mayor salud, integración y adaptación activa al medio y a los cambios” (Fericgla, 2003, p. 22).

Es por esta razón que, Obeyesekere, entendió como las prácticas de rituales sacerdotisas, transforma un síntoma patológico en un símbolo de salud, mediante la manipulación de símbolos religiosos. Misma afirmación que hace respecto al uso de sustancias psicoactivas, como la iboga en los cultos budistas de África o la ayahuasca en los pueblos indígenas del Amazonas y que se entienden como:

“...estrategia de integración psicológica y de desarrollo existencial, como recurso adaptógeno y de creación cultural, no en tanto que regresión patológica a estados preverbales”. (Fericgla, 2003, p. 22).

Según el autor, la antropología psicológica en la actualidad tiene consideraciones que anteriormente eran de uso exclusivo en el trabajo de los psicólogos, “como el estudio del yo (o de la construcción de identidad), el análisis de las emociones y los sentimientos (o las formas de reaccionar a los estímulos externos) o el problema de la subjetividad en el trabajo de campo, que los psicólogos denominamos proyecciones y transferencias.” (Fericgla, 2003, p. 22).

Por otra parte, Fericgla (2003) aduce con relación a la psicología cultural, que se podría afirmar que, a diferencia del campo anterior, que significó un viraje de la antropología hacia la psicología, en este último, fueron psicólogos o psiquiatras que comprendieron el preponderante papel que ejerce la cultura en la formación de lo psíquico. Al interior de la discusión se puede encontrar por ejemplo a Bruner, quien enfatizó en la narración, como hilo que conecta los acontecimientos. Señala Fericgla que:

“La representación de la experiencia en forma de narraciones proporciona una estructura que permite a los seres humanos interpretar sus experiencias y comprenderse mutuamente los

unos a los otros” (Fericgla, 2003, p. 23). Bien podría afirmarse, parafraseando a Fericgla (2003), que la etnopsicología surge de las fuertes y prolíficas críticas, tanto como de los propios cambios y evolución de las diversas ramas de la ciencia y que se centra en el estudio de las “teorías indígenas”, que se refieren a la estructura y dinámica de la psique. Trata, además, de reconstruir el mundo y la racionalidad de otras culturas y pueblos, tratando de entender sus formas de pensar el mundo, centrándose en sus narrativas (Fericgla, 2003, p. 24)

Para Fericgla (2003), hay un sin número de diferencias entre las realidades psicológicas que se construyen en cada cultura a través de su historia de vida, a lo que denominó “teorías indígenas” sin embargo:

“Los Etnopsicólogos centran la atención en las narrativas que construyen los nativos para explicar sus mundos, ya que a través de las narraciones se revela la racionalidad subyacente a cada cosmovisión” (Fericgla, 2003, p. 24). Así mismo, por precisar las interpretaciones culturalmente construidas, con relación a cómo trabaja la mente.

“En este sentido, pues, la etnopsicología se ocupa tanto de tratar de descifrar los mapas que otras culturas elaboran de la realidad psíquica humana y la racionalidad subyacente a tales mapas (se denomine mitológica, animista, mágica, de los ancestros o como fuere), como de ordenar y entender las categorías diagnósticas y sanadoras aplicadas a anomalías mentales, de acuerdo con aquellas realidades culturales nativas. Cada pueblo genera determinados trastornos y busca las soluciones adecuadas, aunque realmente el proceso suele ocurrir al revés: cada cultura reconoce aquellas enfermedades que puede curar” (Fericgla, 2003, p. 26). Por consiguiente, como menciona el autor (Fericgla, 2003), la etnopsicología contribuye a los estudios occidentales de la mente, conocimientos y formas de realidad, tanto como de recursos terapéuticos pertenecientes de otras culturas, que, aunque no logren ser comprendidos a cabalidad, bien podrían aplicarse en

el mundo post industrializado. Tal y como es el caso de los psicótrópos y algunos estados catárticos.

Así mismo, el autor explica como desde la psicología transpersonal, dichos estados son vistos desde una óptica no patologizante, sin embargo, con la etnopsicología se tiene una visión más amplia, "...ya que entiende a la vez el papel del individuo en el control de su propia vida mental y el papel que la cultura juega sobre ello" (Fericgla, 2003, p. 30) Para Fericgla pues, hay que investigar el diáfano espacio común entre lo cultural y lo psicológico, reconociendo el principal eje que llegan a ser las *experiencias*.

### **Experiencias activadoras de estructuras**

Ahora bien, después de comprender el significado de la etnopsicología y lo que representa en el trabajo terapéutico, es importante resaltar la vital relevancia de los estados modificados de la conciencia para dicha disciplina. Algunas de las técnicas indicadas por Fericgla para inducir de manera controlada ciertos estados catárticos, visionarios o de disociación y que han sido practicados desde la antigüedad por la humanidad, están: el consumo de poderosos psicótrópos al interior de marcos rituales como el Peyote, Ayahuasca, San Pedro y la Iboga. Como también, a través de deprivaciones sensoriales buscadas en el zen, en los anacoretas o los ascetas. Tanto como en el uso de técnicas músico-mecánicas tal y como lo practican en la danza catártica de los gnawa o la extática en los sufís. O bien sea por medio de la modificación y control de la respiración como en las técnicas yogui del Pranayama, el Kapalabhati, la respiración holorénica y holotrópica. (Fericgla, 2003, p. 33-34).

Según el mismo autor: "El fin parece ser siempre el mismo: tener una experiencia de la propia muerte, de llegar a los límites existenciales, como acicate para sanar, vivir con más

intensidad, amplitud y presencia, como camino para trascender la enfermedad y el miedo a la muerte corporal” (Fericgla, 2003, p. 34).

Para Fericgla, este tipo de experiencias activadoras de estructuras internas (Exaces), se relacionan con el acrecentamiento de la consciencia del propio ser, el desvelamiento de un sentido de vida más profundo o trascendente, mayor consciencia del aquí y del ahora, claridad con los fines vitales, incremento de la auto estima y la serenidad personal. Es por ello que, algunos tipos de ritos y otras formas culturalmente instituidas para encuadrar y dar sentido a experiencias y cambios, usualmente abarcan experiencias de muerte, que conllevan a la regeneración, llegando a ser eventos que permiten la sanación. (Fericgla, 2002, p. 34).

### **Estados expandidos y holotrópicos de consciencia**

Durante mucho tiempo el concepto imperante bajo el que se comprendieron dichos fenómenos, fue el de estados alterados de consciencia, pero como lo señala Fericgla (2021), dicho concepto parece indicar que existe un estado único deseado y, por otro lado, posee la carga valorativa sobre que algo no está bien. A su vez, la alusión sobre los estados modificados de consciencia, conlleva a confusiones, por lo que sería un término poco preciso. De hecho, una psicosis puede entenderse, por ejemplo, como un EMC o incluso la epilepsia.

Por otro lado, existe un orden de experiencias que son las del actual interés para la investigación etnopsicológica, es una serie de experiencias que conllevan a estados modificados de consciencia más que regresivos, progresivos. A estos estados Fericgla los denomina como Estados Expansivos de Consciencia (EEC) y se caracterizan principalmente, por permitir un despliegue de las capacidades psicológicas de la persona, la discriminación entre el mundo interno y externo y el sentimiento de amor hacía sí y hacía los demás. Dicho sea de paso, que, para el autor, el amor es entendido como una forma de conducta relacional, basada en el

reconocimiento del otro. Para éste, es un reconocerse a sí a través de esta relación. (Mindalia Televisión Plus, 2021)

A su vez, Grof señala que cuando hablamos de los estados holotrópicos de conciencia:

“La conciencia experimenta una modificación cualitativa profunda y fundamental”.

(Grof, 2002, p. 22). Refiriéndose al momento inmediato que vive la persona aun cuando se está dentro de la experiencia “...permanecemos plenamente orientados en el tiempo y espacio...”

(Grof, 2002, p. 23), el autor explica que no se pierde el sentido de la realidad, incluso al momento de vivir la experiencia y salgan a flote extensiones de la propia existencia: “En tales casos, estamos experimentando de forma simultánea dos realidades muy distintas. Nos encontramos “a caballo” entre dos mundos diferentes”. (Grof, 2002, p. 23). Grof afirma que dichos estados han sido utilizados principalmente como vehículo en rituales, en la vida personal y en otros contextos (Grof, 2002, p. 24).”

A sí mismo, el autor (2002) asevera que:

En el marco de las ceremonias sagradas, los estados no ordinarios de conciencia han desempeñado la función de mediador en el contacto vivencial directo de los nativos con las dimensiones arquetípicas de la realidad, es decir con las deidades, el mundo mitológico y las fuerzas numinosas de la naturaleza. (p. 25).

Dichos estados también han jugado un papel relevante en el diagnóstico y la sanación de diferentes trastornos (Grof, 2002, p. 25). Y a pesar que las culturas aborígenes poseen un amplio conocimiento y sabiduría con relación a los remedios naturales, se enfocan especialmente en la sanación metafísica. Incluso, es muy frecuente que un grupo o la misma totalidad de la tribu, accedan a un estado de trance conjunto, como sucede en el caso de los ya citados bosquimanos Kung, en el desierto africano de Kalahari. (Grof, 2002, p. 25).

Grof explica que el futuro chamán vive una experiencia de viajar hacia el mundo de los muertos, lugar en el que es atacado y puesto a prueba, incluso asesinado o desmembrado. Dicha experiencia usualmente es acompañada por experiencias de renacimiento y ascenso hacia el reino celestial (Grof, 2002, p. 28). “Sin embargo el chamanismo se encuentra íntimamente conectado con los estados holotrópicos porque los chamanes expertos son capaces de entrar en un estado de trance de formas controladas y por voluntad propia.” (Grof, 2002, p. 28-29).

Otro ejemplo sería lo que los antropólogos denominan como *ritos de paso* y que usualmente producen estados holotrópicos, al interior de la transformación psicoespiritual.

Según Grof:

“Los ritos de paso se celebran en épocas de cambios críticos tanto en la vida de un individuo como de una cultura” (Grof, 2002, p. 32). Normalmente estos ritos coinciden con cambios significativos ya sea del orden fisiológico o social, Grof (2002), por ejemplo, preciso que:

Existen rituales similares asociados con la iniciación y mediante los cuales se alcanza el estatus de guerrero. Los rituales tienen mucho que ver con la aceptación dentro de sociedades secretas, festividades relacionadas con la renovación, ceremonias de sanación y el desplazamiento de grupos humanos (p. 32).

El siguiente cuadro, tomado del libro “La psicología del futuro. Lecciones de la investigación moderna de la consciencia” de Grof, sintetiza un poco todo lo mencionado anteriormente:

*Tabla 2 Técnicas antiguas y aborígenes que inducen a estados holotrópicos*

*Trabajo directo o indirecto con la respiración* (pranayama, bastrika yóguico, la “respiración de fuego” budista, la respiración sufi, el ketjak de Bali, el Inuit o música gutural de los esquimales, etc)

*Tecnologías sonoras* (la percusión, los cascabeles, el uso de palos, campanas, gongs, la música, los mantras, el dedjeridu...)

*Danzas y otras modalidades de movimiento* (los giros de los derviches, las danzas de los lamas, la danza trance de los bosquimanos de Kalahari, el hatha yoga, el tai chi, el quigong, etc)

*El aislamiento social y la privación sensorial* (retiro en el desierto, en cuevas, en la cima de montañas, en lugares nevados, la búsqueda visionaria, etc.)

*La sobrecarga sensorial* (la combinación de estímulos acústicos y visuales durante los rituales aborígenes, el dolor físico extremo, etc.)

*Los medios fisiológicos* (el ayuno, la privación del sueño, el uso de purgas y laxantes, sangrías (mayas), procedimientos extremadamente dolorosos (la danza del sol, las subincisiones y las limaduras de dientes de los indios lakotas sioux.)

*La meditación, la oración y otras prácticas espirituales* (distintas prácticas de yoga, el tantra, las practicas zen de las escuelas Soto y Rinzai, el Dzogchen tibetano, la oración cristiana de Jesús, los ejercicios de Ignacio de Loyola, etc.)

*Los materiales provenientes de plantas y animales psiquedelicos* (el hachís, el peyote, el hongo sagrado teonanacatl, la ayahuasca, la iboga, la conocida como Hawaiian woodrose, la ruda siria, las secreciones de la piel del sapo Bufo alvarius y el pez del pacifico llamado Kyphosus fuscus.)

## RAÍCES DE LA RESPIRACIÓN HOLOTRÓPICA

Durante el siglo XX, la psicología americana se encontraba dividida en dos escuelas primordiales, a saber, el conductismo y el psicoanálisis. El psicólogo norteamericano A. Maslow, principalmente, direccionó fuertes críticas a las dos fuerzas en la psicología como él mismo las denominó. Objeto del conductismo, su estudio en animales y las generalizaciones que realizaba en torno a lo humano. Por lo que, consideraba, no se lograba comprender las cualidades humanas específicas superiores (Grof, 2011). Dichas cualidades se relacionan con el amor, la autoconsciencia, la moral, el arte, la religión, la libertad, la autodeterminación, entre otras. Consideraba también, una visión reducida y bastante determinada del ser humano. Por su parte, del psicoanálisis, apreció como sus conclusiones se derivaron del estudio directamente relacionado con el orden de lo psicopatológico. Por lo que, lo señalo como una especie de psicología lisiada (González, 2003), al enfocarse en la patología, más no en procesos de salud y demás. Maslow resalto la importancia de centrarse en aspectos más saludables del ser humano, en el crecimiento del mismo y en sus capacidades de realización y autorrealización. Por otro lado, también debatió en el papel del psicólogo, como una persona empática y sensible con la sociedad. Junto a A. Sutich, se encaminaron a alentar el inicio de la *Association for Humanistic Psychology* (AHP). Poco a poco, en la década de los 60's, fue reconocida la **psicología humanística** como una **tercera fuerza**, por la APA (Asociación Psiquiátrica Americana).

La presente vanguardia en la psicología, significó la ampliación en el abanico de técnicas terapéuticas, que permitían intervenir una diversa y variada gama de asuntos emocionales, relacionales y psicosomáticos, por mencionar solo algunos.

Este enfoque ponía énfasis en la importancia no solo en los aspectos verbales, sino también en los corporales, incluyendo lo no verbal. Se resalta por otro lado, la necesidad del

trabajo en el aquí y en el ahora tal y como fue sugerido por Rogers, Perls, entre otros. La bioenergética de A. Lowen y propuestas corporales de perspectivas neoreichianos, junto a las sesiones de maratones, podrían destacarse como ejemplos del enfoque humanista en la psicología (Grof, 2011).

### **Terapia psiquedélica y estados expandidos de consciencia**

El químico suizo A. Hoffmann logra por accidente sintetizar, mientras estudiaba los alcaloides del ergot, en el año de 1942, el LSD-25. Un elemento radicalmente nuevo que poseía un potencial heurístico y sanador de los estados expandidos de consciencia (Grof, 2011). Elemento que fue llevado al mundo de la psiquiatría y la psicología, tanto como a la psicoterapia.

La terapia psiquedélica estuvo relacionado en sus inicios con el desarrollo del programa para el tratamiento con LSD en personas con diagnóstico de alcoholismo, llevado a cabo en los años 50 por Hoffer y Osmond en Canadá (Álvarez Quintero, Jaramillo Guzmán, & Velásquez Carvajal, 2011). Por otro lado, Pahnke (1976) contribuyó con el desarrollo de dicha terapia, al proponer las características básicas de las experiencias cumbres psiquedélicas espontaneas, en sus nueve categorías místicas, a saber: sentimiento de unidad, trascendencia del tiempo y el espacio, afecto positivo fuerte, sensación de realidad y objetividad de la experiencia, sacralidad, inefabilidad (asociado a la dificultad de la expresión en palabras), sensación paradójica, fugacidad y cambios positivos en las actitudes y comportamiento (Álvarez Quintero et al., 2011).

Álvarez Quintero et. al., (2011), hacen también alusión a la experiencia psiquedélica como una experiencia que trae consigo un gran valor terapéutico y con un carácter de profundo contenido espiritual, llevando al sujeto a adquirir una percepción altamente positiva de su

entorno y de contacto íntimo con la naturaleza. El uso de los psicodélicos desde la década de los sesenta catapultó el estudio de la consciencia desde otros territorios al interior del campo de la psicología, aunque inicialmente se consideraron los efectos por ejemplo del LSD, sobre el comportamiento de las personas, como generador de síntomas similares a los de la psicosis<sup>4</sup>.

Psiquiatras y psicólogos de la vanguardia de la psicología humanista, destacados principalmente por sus aportes a la corriente del potencial de la persona, fueron poco a poco estableciendo una nueva cartografía del psiquismo humano a través de sus investigaciones -y porque no, de la experimentación con psiquedélicos- contemplando, además, la dimensión espiritual y la importancia sobre la auto actualización y autorrealización de éste (Grof, 2012). Así, se intentó sustraer del campo de la medicina a las experiencias no ordinarias de consciencia, que fueron y han sido consideradas como enfermedades mentales o al menos, como síntomas de la misma.

Ahora bien, partiendo del uso y de la experimentación con sustancias psicoactivas alucinógenas como el LSD (dietilamida del ácido lisérgico) y el MDMA (conocido como éxtasis) por ejemplo, en el ámbito clínico y terapéutico, se fue dando forma a nuevos descubrimientos y técnicas para acceder a experiencias similares, pero de manera más controlada, con lo cual nace la técnica de la respiración holotrópica.

### **Respiración holotrópica**

Grof, experimentó los usos terapéuticos del LSD-25 y de los estados de consciencia generados, en el acompañamiento del buen morir. Pero es hacia la década de 1975, bajo un clima

---

<sup>4</sup> El concepto utilizado en medicina es, *psicoticomimético*. Usado para equiparar en lenguaje toxicológico y patológico, los efectos de los alucinógenos con las psicosis.

de persecución y prohibicionismo por la experimentación con psiquedélicos, que el doctor Grof junto a su esposa Cristhina, empiezan a desarrollar y estudiar otro tipo de técnicas que favorecían la expansión de la consciencia. Experimentadores y conocedores apasionados, de milenarias prácticas de la sabiduría perenne, fueron dando modelamiento a la respiración holotrópica (RH). Un tipo de técnica que favorecía estados expandidos de consciencia, sin necesidad de la ingesta de algún tipo de droga.

Luego de miles de talleres controlados, poco a poco, se fue estableciendo un riguroso protocolo a partir de la modulación respiratoria, acompañado de un diverso y variado coctel de técnicas como el uso de la música ritual, prácticas corporales y artísticas, uso de técnicas meditativas, entre otros.

La respiración holotrópica es una técnica que utiliza la hiperventilación controlada junto a otros elementos como la música, influencia el estado físico y mental de la persona y puede lograr efectos psicoterapéuticos positivos como terapia complementaria.

Según Grof: “Su objetivo no es la exploración gradual de los diversos niveles del inconsciente individual, como en las psicoterapias "verbales" occidentales, sino el facilitar una poderosa experiencia transformadora de naturaleza trascendental. Por consiguiente, en muchos sentidos, los objetivos terapéuticos están más cerca de las tradiciones chamánicas de curación psicofisiológica que de la mayoría de las psicoterapias verbales occidentales, es el de facilitar la autocuración del paciente, ayudándole a adquirir conciencia y a integrar los elementos fragmentados del complejo mente-cuerpo”. (S. Grof, 1988).

El termino holotrópico proviene del griego “*holos*” que traduce totalidad y del “*trepein*”, ir hacia, que significa algo así como “moverse en dirección hacia la totalidad”. Se ha señalado que nuestro estado de consciencia cotidiano tan solo nos permite identificarnos con una pequeña

parte de lo que somos, mientras que en los estados holotrópicos se trascienden dichos límites (Puente, 2014b).

La técnica de la RH produce efectos similares que la terapia psiquedélica, en la que se inducían estados ampliados de consciencia a través de agentes farmacológicos, como el LSD-25 y el MMDA. La experiencia con psiquedélicos permitió a Grof entender que no estaba al frente del efecto de ciertas sustancias sobre las personas, particular y específicamente, sino que, de hecho, la experiencia permitía acceder a los contenidos del inconsciente de manera más directa.

### **Descripción de la técnica de la RH**

Las sesiones de la respiración holotrópica duran entre dos a tres horas aproximadamente, tiempo en el que la persona permanece con los ojos vendados, hiperventilándose y oyendo un set de música que favorece determinados estados en las personas. La práctica se realiza en su versión estándar, de manera individual pero en grupo. Es decir que la persona se dedica exclusivamente a su trabajo, pero lo hace acompañado junto a otros que, en igual de condiciones, desean experimentar la técnica. También se puede experimentar de manera individual, según el caso, pero el mismo Grof, la sugiere más bien en un formato de maratón y de trabajo con el grupo.

En los talleres grupales se suele trabajar en duplas, en el cual uno suele respirar por la mañana, mientras que el otro le asiste y acompaña (se le llama *sitter*). En la sesión de respiración de la tarde, se alterna el rol. Al culminar cada sesión, la persona que ha respirado da una expresión a través de un dibujo o mandala de su experiencia. Al momento de finalizar las actividades, más menos cayendo la noche (aunque esto puede variar), se realiza una ronda grupal, en donde los participantes comparten su experiencia y los dibujos. En este momento, los facilitadores evitan hacer uso de interpretaciones y comentarios. Sin embargo, bien podrían hacer

*amplificaciones en el sentido jungiano*. Las sesiones suelen ser trabajadas los fines de semana, en lugares silenciosos, preferiblemente en entornos apacibles y naturales. De igual forma, se hace un gran hincapié con relación a los facilitadores para proveer una atmosfera de seguridad al máximo y de contención emocional, que posibilite la apertura, confianza y entrega a la vivencia de experiencia poco convencionales o usuales (A. Celis, et al, 2016, p. 311-312)

De ninguna manera, se recomienda su uso de manera autónoma e independiente)

La técnica permite revivir una serie de situaciones traumáticas en la persona que a lo largo del ejercicio, va liberando las tensiones emocionales producto de las mismas (sistema de experiencias condensadas –COEX-) (Puente, 2014b). Se han resaltado los efectos benéficos de la RH sobre las personas que le practican, por ejemplo, se ha hablado de su efectividad en la disminución del estrés y de la ansiedad y aumento de sentido de vida (Puente, 2009). Tanto como el potencial integrador de la técnica (Contreras & Zenteno, 2013) y de su potencial transformador en general (Landaeta, 2013). También se han descrito los efectos de la RH, encontrando asociación a estados de bienestar personal y satisfacción en la vida, de manera significativa (Puente, 2014a) .

Con relación a la asociación RH y curación de trastornos emocionales y psicosomáticos, Grof & Grof (2011) señalan en su libro sobre “la respiración holotrópica”, que las personas que asisten a los talleres y a los entrenamientos, logran mejorías en sus estados depresivos, trastornos de ansiedad y fobias, librarse de sentimientos de culpa patológicos, tanto como de aumentar de manera significativa la auto confianza y la auto estima y la reducción de algunas afecciones psicosomáticas.

### **Mecanismos fisiológicos de la respiración holotrópica**

Normalmente se considera que al respirar de manera acelerada, se lleva mayor oxígeno a los pulmones y al cerebro y aunque ello es cierto, también se elimina dióxido de carbono y se provoca de igual forma, la vasoconstricción en específicas áreas del cuerpo (Grof, 2015).

Grof (2015) señala que: “Como el (CO<sub>2</sub>) es ácido, al reducir su contenido en la sangre, aumenta el nivel alcalino de la misma (el denominado ph) y en una concentración alcalina llega relativamente menos oxígeno a los tejidos” (p. 267). Dichos mecanismos fisiológicos provocan inhibiciones de funciones corticales y se intensifican zonas arcaicas del cerebro, favoreciendo más fácilmente, la emergencia de contenidos inconscientes.

### **Componentes básicos de la respiración holotrópica<sup>5</sup>**

La respiración holotrópica como método de terapia y de autoexploración “... combina medios sencillos de inducir estados de consciencia holotrópicos –respiración rápida, música evocativa y trabajo corporal liberador- y utiliza el poder sanador y transformador de dichos estados” (Grof & Grof, 2011, p. 35). En este enfoque de terapia, el proceso de autoexploración es espontáneo y autónomo y no depende de la guía específica de un terapeuta adscrito a una escuela determinada psicoterapéutica.

### **El poder curativo de la respiración**

Grof & Grof (2011) a propósito del tema en cuestión, señalaron que:

En las sociedades antiguas y preindustriales, el aliento y la respiración han tenido un papel muy importante en la cosmología, la mitología y la filosofía, y también han sido una herramienta importante en la práctica ritual, espiritual y sanadora. Distintas técnicas de

---

<sup>5</sup> Tanto el nombre del apartado como la información siguiente, fueron tomados en su gran mayoría del libro “La respiración holotrópica. Un nuevo enfoque a la autoexploración y la terapia”. De Stanislav y Christina Grof.

respiración han sido utilizadas en muchos periodos históricos y por muy distintas culturas del mundo para inducir estados holotrópicos de consciencia con propósitos curativos y religiosos. (p. 36).

Por ejemplo, la acepción *prana*, significa respiración y aire, pero también esencia sagrada de la vida. La palabra *chi* es usada para referirse a la esencia cósmica, energía de la vida y también al aire que respiramos. Mientras que en la antigua Grecia *pneuma* se utilizaba tanto para designar al diafragma, como para la mente (por ejemplo como en la palabra esquizofrenia, que traduce literalmente mente partida). En la tradición hebrea *ruach*, se asocia al aliento y al espíritu creativo, que son considerados iguales. La palabra *spiritus* en latín, se usa para designar el aliento y el espíritu. En la tradición hawaiana, también se encuentran estas alusiones de lo espiritual y la respiración, por ejemplo, en la expresión *aloha* (que suele ser traducida como presencia –alo- del aliento divino –ha-). Se sabe por otro lado, que los kahunas utilizan ejercicios respiratorios para generar la energía espiritual llamada *mana*.

Es clara la evidencia y la relación entre la respiración, como un vínculo esencial entre el entorno y los diferentes cuerpos humanos (espiritual, físico, emocional). Grof & Grof (2011) nos señalan que: “Desde hace siglos se sabe que es posible influir en la consciencia mediante técnicas que incluyen la respiración” (p. 37). *Habida cuenta*, tenemos la forma primaria de los esenios para practicar sus bautizos, que consistía en la inmersión forzada de la persona iniciada bajo el agua por un relativo periodo largo de tiempo. Grof & Grof (2011) señalan que pueden producirse cambios en la consciencia mezclando los ritmos de la respiración, la hiperventilación y la ausencia del aire. Téngase en cuenta por ejemplo los métodos descritos en la ciencia de la respiración o *pranayana*, los ejercicios a través de la respiración (intensificarla o aguantarla) en el *yoga kundalini*, el *Siddha Yoga*, el *Vajrayana* tibetano, la práctica sufí, la meditación budista

birmana y la taoísta, entre otras (Grof & Grof, 2011, p. 37). Tal vez es por ello que Natale (1997) en su libro “Danza trance” mencione que: “El aliento es la forma física del espíritu. Cuando alteras la respiración, alteras la consciencia. Cuando alteras la consciencia, cambia tu respiración” (p. 63). Véase por ejemplo el *Anapanasati*, que constituía una forma esencial de meditación enseñada por el maestro Buda y que significa “respiración atenta”.

Es claro como la respiración<sup>6</sup> cumple un papel fundamental en la vida de los seres humanos, desde sus diferentes dimensiones, incluyendo la espiritual. Pero en nuestra actualidad “... la respiración perdió su significado sagrado y se despojó de su conexión con la psique y el espíritu” (Grof & Grof, 2011, p. 38), siendo reducida por la ciencia materialista occidental, a un mero proceso fisiológico.

### **Uso de la música y su potencial terapéutico**

Señalan Grof & Grof (2011) que: “En la respiración holotrópica, el efecto ampliador de la consciencia producido por la respiración se ve mejorado mediante el uso de música evocativa. Al igual que la respiración, la música instrumental y otras formas de tecnología sonora –la percusión monótona, las vibraciones y el canto- se han utilizado a lo largo de los siglos, o incluso milenios, como herramientas primordiales en la práctica chamánica, los rituales de sanación y los ritos de paso de muchos lugares del mundo” (p. 39).

Es bastante evidente hoy día, que la música (por ejemplo, los ritmos de percusión), poseen efectos sobre la actividad eléctrica del cerebro. Como también, un poderoso efecto

---

<sup>6</sup> Debe tenerse en cuenta que en la RH como técnica, favorece la disminución del protagonismo de las defensas psicológicas y permite el emergimiento de contenidos inconscientes.

terapéutico en tanto, favorece la conexión con la dimensión emocional del ser humano. Tal vez por ello Rueger (1998) expresó que: “La música tiene acceso directo al reino subconsciente” (p. 13).

La música ha sido utilizada como apoyo en propósitos ritualísticos de sanación y curación en diversas ceremonias. Téngase en cuenta el papel en rituales africanos, en la santería cubana, incluso en algunos grupos cristianos y de la iglesia Pentecostal, por mencionar algunos. “La música cuidadosamente seleccionada sirve para funciones importantes en los estados holotrópicos de consciencia. Moviliza las emociones asociadas con los recuerdos reprimidos, los lleva a la superficie y facilita su expresión. Ayuda a abrir la puerta del inconsciente, intensifica y hace más hondo el proceso de sanación y proporciona un contexto significativo para la experiencia” (Grof & Grof, 2011, p. 41).

### **Trabajo corporal**

Es evidente el papel preponderante del trabajo con el cuerpo. Es sabido, por ejemplo, como en las actividades asociadas a la RH, se dan también uso de prácticas como el *chi kung*, *tai-chi*, entre otras técnicas milenarias del trabajo con el cuerpo. Por otro lado, el tema del cuerpo es fundamental para conocer los efectos de la RH. Lejos de caer meramente en el llamado síndrome de hiperventilación que es descrito “...como un patrón estereotipado de respuestas fisiológicas que básicamente consisten en tensiones en las manos y en los pies (espasmos carpopedales)” (Grof & Grof, 2011, p. 45).

La experiencia ha señalado que la hiperventilación favorece un proceso de expresión liberadora tanto como sanadora, de aspectos en la persona, los cuales pueden ser inconscientes. Por tal motivo, reducir la experiencia somática a un mero síndrome de hiperventilación, dificulta comprender el potencial terapéutico de la técnica. Así pues, las reacciones corporales que

acompañan la práctica de la RH<sup>7</sup>, son alentadas y apoyadas y no se les comprende como un “...proceso patológico que debe ser reprimido, como normalmente se hace en la medicina convencional” (Grof & Grof, 2011, p. 46). Se debe aclarar que si la técnica por sí misma no logra conducir a un final esperado y si se generan tensiones residuales o si existen emociones no resueltas, se acompaña el proceso de una forma específica de trabajo corporal<sup>8</sup> por parte de uno de los facilitadores o *floaters*.

### **Técnicas de dibujo: mándalas**

Dahlke (2000) en su libro las etapas críticas de la vida, define el mándala como “... Los mándalas han sido utilizados como dispositivos para la meditación, en cuanto favorece el centrar la atención y conducir a estados específicos de consciencia (Grof & Grof, 2011, p. 54).

Las prácticas que incluían los mándalas, llamaron la atención del psiquiatra suizo C. Jung, quien se dio cuenta que ciertos patrones semejantes aparecían en las imágenes de sus pacientes. Según él –señala Grof (2011)-, el mándala es una “...expresión psicológica de la totalidad del sí mismo” y que “El riguroso patrón impuesto por una imagen circular de esta clase compensa el desorden y la confusión del estado psíquico: concretamente, mediante la construcción de un punto central al que todo está vinculado”. (p. 54).

### **Nueva cartografía de la psique humana**

Tal vez una de las cartografías transpersonales más importantes en la actualidad elaborada, es la del psiquiatra Stanislav Grof. Su mapa en torno a la psique se basó en una

---

<sup>7</sup> El cuerpo libera sus tensiones a través de los procesos de catarsis y de abreacción. Normalmente se presencian descargas físicas de energía a partir de temblores, contracciones, toda clase de movimientos, tos, gestos y nauseas.

<sup>8</sup> Normalmente y en mi experiencia, trabajos asociados con la tensión y distensión. En donde se ejerce una presión sobre la zona afectada y se alienta la libre expresión de emociones y sentimientos a través de la palabra.

exhaustiva investigación de más de cuatro décadas, al inicio, con sustancias psicoactivas y posteriormente con la respiración holotrópica. Al interior de sus descubrimientos obtenidos a través de los miles de sesiones (talleres grupales) realizadas con el LSD y la respiración holotrópica, Grof descubrió que las personas podrían llegar a experimentar una serie de sensaciones y experiencias específicas, que iban desde lo personal o biográfico, hasta lo perinatal y trascendental. Por ello, Grof estableció algunos conceptos básicos y fundamentales para comprender la experiencia que se puede experimentar en una *sesión holotrópica*, que podríamos decir, son territorios de la psique a los que se puede acceder mediante la práctica de las mismas. Algunos de éstos son: Inconsciente personal

Ámbito con el que se relacionan las experiencias del individuo a nivel biográfico, acontecimientos significativos de la vida de la persona desde su nacimiento hasta su época actual. Para Grof, el territorio biográfico de la psique se constituye a partir de recuerdos de la infancia, niñez y de la vida en general (Grof, 2015, p. 46). En conclusión, es el registro biográfico de la psique de la persona, o lo que el mismo Grof denominó, biografía postnatal.

### **Inconsciente perinatal y transpersonal**

La palabra perinatal se compone de raíces griegas y latinas, el prefijo *peri* significa “cercano” o “en torno a”, mientras que la raíz *natalis*, está asociado a “lo perteneciente al nacimiento” (Grof, 2015, p. 57). Este término ha sido usado normalmente por la medicina, para referirse a los procesos biológicos que suceden antes, durante y después del nacimiento. La técnica de la RH permite acceder a los contenidos del inconsciente perinatal a través de la vivencia de los sistemas de experiencias condensadas (COEX).

A su vez, la acepción transpersonal literalmente significa “trascender lo personal”, las experiencias asociadas a este territorio de la psique, conllevan a una trascendencia de los límites

habituales del cuerpo y de la mente, como también, de las limitaciones tridimensionales del espacio y tiempo lineal, que sin lugar a dudas, restringen la percepción del mundo en estados ordinarios de consciencia (Grof, 2015, p. 92).

### **Sistema de experiencias condensadas –COEX–.**

Para Grof, estos recuerdos o experiencias y el resto de elementos biográficos que acontecen durante las sesiones, no emergen de manera separada o aislada, sino que más bien, lo hacen formando constelaciones dinámicas específicas, para lo que ideó el concepto de sistemas COEX o sistemas de experiencia condensada. Les definió como: “Un sistema COEX es una constelación dinámica de recuerdos –con sus correspondientes fantasías asociadas- de diferentes periodos de la vida del sujeto, con una fuerte carga emocional como común denominador, una misma sensación física e intensa, o el hecho de que compartan con otros elementos importantes” (Grof, 1994, p. 118). Al principio Grof considero estos sistemas como los principios que regían la dinámica del inconsciente individual, pero posteriormente, les considero como “...un principio operacional de orden general a todos los niveles de la psique y que no se limitaban al dominio biográfico” (Grof, 1994, p. 119). Para comprender mucho más los sistemas COEX, se tienen en cuenta las matrices asociadas a los mismos, éstas son, las matrices perinatales básicas.

### **Matrices perinatales básicas**

Grof & Bennet (2002) adujeron que:

Los fenómenos perinatales manifiestan cuatro pautas experienciales diferentes a las que denomino Matrices Perinatales Básicas (MPB). Cada una de ellas está estrechamente relacionada con uno de los cuatro períodos consecutivos del parto biológico. En cada uno de estos estadios el niño atraviesa una serie de experiencias que se caracterizan por la presencia de emociones,

sensaciones físicas e imágenes simbólicas concretas, lo cual supone la presencia de matrices psicoespirituales muy individualizadas que modelan nuestra experiencia vital (p. 52).

La dinámica de las matrices perinatales caracterizan el estadio de experiencias en el inconsciente personal y se encuentran altamente asociadas a un profundo encuentro existencial con el nacimiento, la muerte y el renacimiento (Ospina, 2001, p. 43). Estos patrones se encuentran asociados con las etapas clínicas del nacimiento, que incluyen los estadios desde el no encontrar salida, la etapa del parto o de la propulsión a través del canal del nacimiento, la tercera etapa clínica de parto (proceso de alumbramiento), finalizada por la fase del renacimiento o del verdadero nacimiento del niño (Ospina, 2001, p. 45). Definidas así, tenemos:

- La primera matriz perinatal (MPB 1), o el “universo amniótico”, es de base biológica. Se caracteriza por ser la unión original de la madre con el feto durante el período intrauterino. Las características asociadas a esta primera matriz, se relacionan con las formas en que fue vivido este período: con sentimientos oceánicos (“éxtasis oceánico”), paradisíacos o con sensaciones de peligros latentes. “El feto no posee la consciencia de los límites y tampoco diferencia lo interior de lo exterior” (Grof, 2015, p. 66).
- La segunda matriz perinatal (MPB 2). La experiencia de inmersión cósmica y del infierno. Se relaciona con el inicio del parto biológico y de las contracciones del útero. Acá las contracciones del sistema cerrado dan paso a la experiencia de la no salida o del infierno.
- La tercera matriz perinatal básica (MPB 3) o la experiencia de la lucha-muerte-renacimiento. Asociado al inicio del parto como tal, el niño vivencia una especie de sinergia con la madre al entrelazar sus movimientos con el de ella.
- La cuarta matriz perinatal básica (MPB 4), simboliza la culminación del proceso mismo del nacimiento y se caracteriza por la separación con la madre a través también del corte

del cordón umbilical, lo que conlleva a una nueva forma de relación con ésta (con la madre)<sup>9</sup>. Finalmente esta fase representa la existencia del recién nacido como ser independiente, sin embargo, esto conlleva una lucha: “El sujeto vivencia una absoluta aniquilación a todos los niveles: físico, emocional, intelectual, moral y trascendental” (Grof, 1994, p. 46.)

Tal y como lo afirma el mismo Grof: “Cada una de las distintas matrices perinatales tiene sus aspectos biológicos, psicológicos, arquetípicos y espirituales concretos” (Grof & Bennett, 2002, p. 53). También podríamos afirmar que el orden de las dificultades emocionales o los llamados trastornos psicológicos, también se encuentran estrechamente relacionados con estas matrices.

## **PERCEPCIÓN DE SENTIDO DE VIDA**

Según Frankl (2013), el sentido de vida es la forma de ver el mundo y de vivir, donde todo tiene un significado profundo y vivo. Y en el que cada persona elija con libertad y responsabilidad sobre su propia existencia. Es arrancar al hombre del automatismo para llevarlo a la autonomía y a la autotrascendencia; ya que el ser humano posee una motivación para encontrar un sentido a su vida, lo que hace parte de la voluntad que es la actitud de decidir y ordenar la propia conducta.

Es el motor y la fuerza primaria con la que se emprende la vida. Cada ser humano busca un sentido o significado a ésta y cuando se pierde, se genera agobio, angustia y dolor, entre otros.

Para el autor, la búsqueda humana por el sentido de la vida es y constituye, una fuerza primaria. Para éste, dicho sentido es único y particular, en tanto es cada persona quien le

---

<sup>9</sup> La experiencia espiritual que acompaña este proceso es la muerte del ego.

encuentra. De esta manera, se satisface la voluntad de sentido. El sentido no solo nace de la existencia, sino que, como afirma el maestro Frankl, "... se presenta frente a esa misma existencia" (Frankl, 2013, p 122).

De manera análoga como el psicoanálisis pretende hacer consciente lo inconsciente, la logoterapia tiende a hacer consciente lo espiritual. La logoterapia "... se esfuerza, especialmente, por hacer que el hombre cobre consciencia de su responsabilidad, viendo en ella el fundamento esencial de la existencia humana" (Frankl, 1997, p. 59). El asunto del sentido resulta fundamental en la teoría de Frankl y por tanto, hablar del "problema" del sentido no debe ser interpretado como un síntoma patológico o anormal en el hombre: "... lejos de ello, es la verdadera expresión del ser humano de por sí, de lo que hay de verdaderamente humano, de más humano, en el hombre" (Frankl, 1997, p. 60).

Se podría decir que el sentido de la vida existe en todo momento y que se es, bajo cualquier circunstancia, libre para buscarle. "Es decir, el sentido de la vida se contiene en la vida misma. La vida como hecho factico que es, al mismo tiempo es posibilidad de ser y es ante esta posibilidad que el hombre responde y descubre un sentido para su vida" (Martínez, 2001, p. 41)

Existen tres caminos de encontrar sentido en la vida, a saber: los valores de creación, de experiencia y de actitud. Llamados las tres categorías de valores.

**Valores de creación:** asociados al dar algo o trabajar (Martínez, 2001, p. 41). Frankl (1997), expresa que lo que importa es realmente la forma en cómo se trabaja y si se ocupa realmente el lugar en el que se haya situado. Comparte el siguiente caso:

No es, pues, la mayor o menor magnitud de su radio de acción lo que importa, sino solamente el que llene o no el círculo de sus deberes. Un hombre corriente que cumpla realmente con los deberes concretos que le plantean su familia y su profesión es, a pesar de la "pequeñez"

de su vida, más “grande y ocupa un lugar más alto que cualquier “gran” estadista que tenga en sus manos la posibilidad de disponer de un plumazo de la suerte de millones de hombres, pero que no gobierne sus actos ni tome sus decisiones con arreglo a la consciencia del deber ( p. 87).

**Valores vivenciales:** relacionados con experimentar o vivenciar algo o amar a alguien (Martínez, 2001, p. 41). Estos valores se alcanzan en la acogida del universo, ya sea en la entrega a la belleza de la naturaleza o del arte y no deben ser menospreciados (aunque sean fugaces), relativo a su potencial para dar sentido a la vida humana. Ello se evidencia en las siguientes palabras del maestro Frankl (1997):

En efecto, aunque se trate de un instante, por la grandeza de un instante se mide, a veces, la grandeza de toda una vida: la altitud de una cadena de montañas no la determina la altura de tal o cual valle, sino única y exclusivamente la altura de la cumbre más alta. También en la vida del hombre son los puntos culminantes los que deciden en cuanto a su sentido, y no un solo instante por fugaz que sea, puede proyectar retrospectivamente un sentido sobre la vida entera. (p. 88).

**Valores de actitud:** que tienen que ver con el asumir el sufrimiento ineludible o inevitable (Martínez, 2001, p. 41). No necesariamente una vida humana deba ser rica en vivencias o de actos creadores para encontrarse dotada de sentido y ser plena. También tiene que ver, precisamente, con la actitud que se adopte ante una limitación de la vida. A propósito, Frankl (1997) señala que:

Lo que importa es la actitud que el hombre adopte ante un destino irremisible. La posibilidad de llegar a realizar esta clase de valores se da, por tanto, siempre que un hombre se enfrenta con un destino que no le deja otra opción que la de afrontarlo; lo que importa es cómo lo

soporta, cómo carga con él como con una cruz. Se trata de actitudes humanas como el valor ante el sufrimiento o, como la dignidad frente a la ruina o el fracaso. (p. 88).

Es evidente pues, en términos logoterapéuticos, que la existencia humana no puede -y en realidad no lo hace-, perder o carecer de sentido “... la vida del hombre conserva su sentido hasta el aliento final, hasta que se exhala el último suspiro” (Frankl, 1997, p. 88)<sup>10</sup>. Estos valores se presentan de manera dinámica en la vida del hombre, cambiando la orientación de unos hacia otros, dependiendo las circunstancias. “Unas veces se nos plantea, por decirlo así, la tarea de enriquecer al mundo con nuestros actos; otra la de enriquecernos a nosotros mismos con nuestras vivencias” (Frankl, 1997, p. 89).

Aunque el sentido, en *stricto sensu*, se refiera especialmente a algo en particular, por ejemplo, a un acontecer parcial y no un acaecer universal, se tiene más allá del sentido de la vida, el *suprasentido*. “... con lo que expresaríamos que el sentido del todo no es captable y que es más que captable” (Frankl, 1997, p. 66). Frankl (1997) aduce que no se debe desestimar el valor psicosocial y psicoterapéutico del papel de la fe –en un sentido superior-. Expresa que ésta es una fe creadora y que hace al hombre más fuerte y para quien finalmente, no existe nada carente de sentido (p. 66).

Con relación a ello, Martínez (2001) cita a Frankl:

No podemos negar que existe una especie de sentido elevado -“que toca el cielo”, habría que decir-, una especie de sentido último, es decir, un sentido del conjunto, del universo, a al

---

<sup>10</sup> Se evidencia nuevamente que una ecuación fundamental en la logoterapia reside en la tesis: el ser-hombre equivale a ser consciente y a ser responsable (Frankl, 1997, p. 89).

menos el sentido de la propia vida como un todo; en cualquier caso, un sentido de largo alcance. (p. 42).

## **Preceptos básicos en la logoterapia y la psicoterapia centrada en el sentido**

### **Libertad de voluntad**

La logoterapia ve la libertad como una característica específica y aunque es finita en su aspecto psicofísico, se dice que se antepone desde lo espiritual a esta propia finitud.

Desarrollando así la capacidad del auto distanciamiento, entendido como antagonista de los mandatos psicofísicos (Martínez, 2001, p. 37). “De esta forma puede decirse que el ser humano se encuentra condicionado más no pandeterminado, totalmente finalizado y predestinado” (Martínez, 2001, p. 37).

Unido a la libertad, encontramos el concepto de responsabilidad. Frankl (1991), define la vida como responsabilidad. En el libro el hombre en busca de sentido, afirma que: “En última instancia, vivir significa asumir la responsabilidad de encontrar la respuesta correcta a los problemas que ello plantea y cumplir las tareas que la vida asigna continuamente a cada individuo” (p. 82).

Frankl (1991) nos recuerda que:

De suerte que la transitoriedad de nuestra existencia en modo alguno hace a ésta carente de significado, pero sí configura nuestra responsabilidad, ya que todo depende de que nosotros comprendamos que las posibilidades son esencialmente transitorias. El hombre elige constantemente de entre la gran masa de las posibilidades presentes, ¿a cuál de ellas hay que condenar a no ser y cuál de ellas debe realizarse? ¿Qué elección será una realización imperecedera, una "huella inmortal en la arena del tiempo"? En todo momento el hombre debe decidir, para bien o para mal, cuál será el monumento de su existencia (p. 121).

Es en este punto donde se encuentra el tema central del existencialismo, que fragua de hecho, la teoría logoterapéutica: vivir es sufrir y sobrevivir es hallarse sentido al sufrimiento. Por ello se ha dicho al interior de esta corriente del pensamiento que, si la vida tiene algún objeto, este no puede ser más que el de sufrir y morir. Frankl afirma que nadie puede decirle a nadie en qué consiste este objeto, razón de la vida y que por el contrario, cada uno debe hallarle (Frankl, 1991, p. 8).

### **Voluntad de sentido**

Para Frankl, la voluntad de sentido es aquel deseo por el cual *significar* y dotar de sentido la propia vida y se constituye como una de las motivaciones primarias en el ser humano (González, 2003, p. 272). La importancia que se le atribuye al sentido y al significado, resulta trascendental en la teoría *frankliana*. De hecho, adjudicó el nombre de logoterapia a su modelo. Logos es una palabra griega que equivale a "sentido", "significado" o "propósito".

Es por ello que el maestro Frankl (1991) afirma:

De acuerdo con la logoterapia, la primera fuerza motivante del hombre es la lucha por encontrarle un sentido a su propia vida. Por eso hablo yo de voluntad de sentido, en contraste con el principio de placer (o, como también podríamos denominarlo, la voluntad de placer) en que se centra el psicoanálisis freudiano, y en contraste con la voluntad de poder que enfatiza la psicología de Adler. (p. 100).

El sentido de manera estricta, es un descubrimiento, una búsqueda, un encuentro. Es esa respuesta ante la pregunta ¿Por qué vivir? (González, 2003, p. 273). Éste, difiere en cada ser

humano y se relaciona con sus propias circunstancias y experiencias. Y al no descubrirle, se puede caer en lo que Frankl llamó *vacío existencial*<sup>11</sup>.

Martínez (2001) considera que:

El vacío existencial que surge tras la frustración o el no desarrollo de la voluntad de sentido se constituye como uno de los síntomas modernos. Según Frankl, *vivimos en una época de reciente automatización y ésta lleva consigo un incremento del tiempo libre disponible. Pero no hay sólo un tiempo libre de algo sino también un tiempo libre para algo; el hombre existencialmente frustrado, sin embargo, no conoce nada con lo que podría llenarlo, nada con lo que podría rellenar su vacío existencial* (, p. 39).

Una de las formas de resolver este conflicto o frustración, resulta en la neurosis. Para este tipo particular de neurosis, Frankl (1991), acuñó el concepto de *neurosis noógena*, contrario a las neurosis psicógenas, ya que estas no tienen su origen en lo psicológico, sino más bien, en su dimensión noológica (del griego *noos*: mente) de la existencia humana. Frankl (1991) afirma que: “Este término logoterapéutico denota algo que pertenece al núcleo "espiritual" de la personalidad humana. No obstante, debe recordarse que dentro del marco de referencia de la logoterapia, el término "espiritual" no tiene connotación primordialmente religiosa, sino que hace referencia a la dimensión específicamente humana” (p. 103). Se puede decir que las neurosis noógenas no nacen pues de los conflictos entre instintos o impulsos, sino más bien, entre conflictos morales y de los problemas espirituales “entre los que la frustración existencial suele desempeñar una función importante” (Frankl, 1991, p. 104).

### **La dimensión espiritual del hombre**

---

<sup>11</sup>Que a su vez puede derivar en frustración existencial.

Para Frankl, el hombre es una totalidad de carácter tridimensional que participa del ser en tres formas, a saber: física (biológica o somática), psíquica (anímica) y *noética* (espiritual o *noológica*) (Martínez et al., 2013, p. 64). En la dimensión física se encuentra la vida orgánica tal y como la conocemos, en la psíquica, los instintos, sensaciones y sentimientos. Mientras que en la dimensión espiritual, son propias las voliciones, actitudes y decisiones, a *grosso modo*: la libertad y responsabilidad, las decisiones y realizaciones de las posibilidades de sentido de la vida (Martínez et al., 2013, p. 64).

Digamos entonces que la espiritualidad humana se concibe como la posibilidad de asumir la propia libertad y la responsabilidad de serlo, a pesar de los diferentes condicionamientos de la vida ordinaria y orgánica. Para Frankl, la espiritualidad es: potencia pura, brinda unidad y totalidad a la persona humana, es la dimensión del amor, es autoconsciencia, es el núcleo sano de la persona, es el centro de los recursos *noéticos*<sup>12</sup> (Martínez et al., 2013, p. 110).

En la psicología transpersonal también se encuentra esta dimensión fundamental dentro de la teoría sólo que, a diferencia de la logoterapia, se reconoce de entrada el papel relevante del inconsciente transpersonal. Se dice por ejemplo, que el impacto del instinto, surge a través de imágenes simbólicas o arquetipales, encapsulados en complejos simbólicos inconscientes. En el paradigma transpersonal los seres humanos poseen un rol particularmente similar al resto del universo, mientras que, en las otras psicologías, se es producto de la evolución y su visión, reside en lógicas instrumentalistas e instrumentalizadoras del ser humano.

---

<sup>12</sup> Por ejemplo, como la autotranscendencia y el autodistanciamiento. El primero se encuentra asociado a la espiritualidad y a la dirección que cada persona da a su vida al orientarla a algo distinto a sí mismo, como al amor, Dios, una causa en especial, etc. Y el segundo se encuentra muy relacionado al anterior y tiene que ver con la posibilidad de olvidarse de sí mismo y abrirse al sentido de su existencia (González, 2003, p. 279)

A propósito, González (2003) señala que:

El misticismo y la religión no son variables esenciales de la vida humana para la psicología occidental. La espiritualidad, más bien es vista como un signo de superstición primitiva, inmadurez intelectual y emocional y en muchos casos como una psicopatología (p. 294).

Muchas de las experiencias espirituales, son diagnosticadas por la medicina occidental como episodios psicóticos y no son consideradas como “fases difíciles de los procesos radicales de transformación personal y apertura espiritual” (Grof, 2015, p. 191). Esta serie de episodios se encuentran normalmente en las biografías de yoguis, chamanes, místicos o santos. Y son consideradas, de hecho, como indicadores del camino espiritual, con potencial sanador y transformador. Stanislav y Christina Grof, acuñaron el término de “emergencias espirituales”, también llamadas “crisis espirituales”. Con el término se desea referir también, tanto a un peligro como a una oportunidad.

Con relación a esto, Grof (2015) señala:

Entre los beneficios que pueden resultar de estas crisis psicoespirituales, podemos citar una mayor salud psicosomática, una mayor alegría de vivir, una estrategia de vida más satisfactoria y una visión del mundo más amplia que comprende también la dimensión espiritual de la existencia (p. 192).

En la psicología transpersonal, las prácticas de orígenes antiguos, ancestrales, aborígenes o modernas, asociados con esto, son llamadas “tecnologías de lo sagrado”. Y entre ellas tenemos por ejemplo la amplia y variada gama de métodos chamánicos, prácticas de meditación orientales, sustancias psiquedélicas y las potentes psicoterapias y procedimientos vivenciales y

corporales, entre otras. Por ello, éstas mismas prácticas son consideradas como potentes catalizadores de las emergencias espirituales (Grof, 2015, p. 193).

### **Crisis espirituales y pérdida de sentido**

Para Frankl las crisis espirituales o como él lo denomina, la “patología espiritual”, radica en cuatro puntos clave o notas distintivas de nuestra época que permean al hombre y lo llevan a resistirse a enfrentar el potencial de su propia espiritualidad, veamos de que se tratan:

#### **La actitud existencial provisional**

“El hombre en actitud existencial provisional no considera necesario actuar y afrontar su destino” (Frankl, 1994, p.238) dado que el hombre provisional no afronta su destino por sentir que este no puede cambiar para mejor, pero si para peor, no obstante, esto es lo que lo lleva a ignorar su potencial espiritual y a centrarse en la idea que no vale la pena enfrentar una existencia que según él, esta pronta a terminar o simplemente al ser temporal e irremediamente finita, no hay garantías para cambiar.

#### **La actitud vital fatalista**

El hombre fatalista echa la culpa a los instintos, a la sociedad que lo rodea, a las condiciones de su nacimiento, al inconsciente y al ello, para que sirvan de aliciente en su huida de la responsabilidad, todo con el fin de ser una mente puesta al servicio de los dirigentes contemporáneos, un ser sin criterio, que busca un motivo para culpabilizar, pero no para hacerse así mismo responsable de su propia culpa. Frankl lo menciona de la siguiente manera.

**Los tres grandes «homunculismos»:** el biologismo, el psicologismo y el sociologismo, persuaden al hombre de que es mero autómatas de reflejos, mero aparato de instintos o mero producto de la sangre y la tierra, de la herencia y del medio ambiente o de factores similares, sin libertad ni responsabilidad (Frankl, 1994, p.238).

### **La idea colectivista**

La adopción de ideas colectivas y la generalización de todo un colectivo bajo la culpabilidad de las acciones de un grupo o grupos de individuos, sólo enmarcan la tendencia reciente de culpabilizar y no exclusivamente al otro de quien se conoce sus acciones directamente, también la culpa se extiende aquellos individuos que están y existen más allá de nuestra zona de relacionamiento y aun así, son objetivo de señalamientos sin poder dar cuenta de sus intenciones verdaderas, esto sólo aleja al hombre de aceptar su propia responsabilidad, como lo menciona Frankl: “Los juicios colectivistas sólo sirven en definitiva para escamotearle al hombre la responsabilidad de sus opiniones personales. Ocurre así que la mayoría de las personas de hoy no tienen ninguna opinión: la opinión los «tiene» a ellos” (Frankl, 1994, p.239).

### **El fanatismo**

“El hombre fanático no desconoce su propia personalidad, sino la personalidad del otro, del que es de otra opinión” (Frankl, 1994, p.240), con esta definición Frankl conceptualiza el escenario actual en el que la opinión del otro no tiene importancia y no es tenida en cuenta, mientras que no interfiera con las propias creencias o dogmas, es ahí cuando la opinión del otro se convierte en motivo para odiar algo en el otro, algo que interfiere con los propios fines, es ahí donde se cae en el fanatismo de desconocer al otro como ser en igualdad de condiciones y dotado de espiritualidad, haciendo responsable al otro o al colectivo, de sus propios fracasos. Por otra parte, Frankl, explica tres aspectos fundamentales para comprender que la carencia del espíritu conlleva a lo que le denomino un “vacío existencial” en el hombre y que carece de:

### **La voluntad del sentido:**

Kierkegaard citado por Frankl, afirma que “la puerta de la felicidad se abre hacia afuera y que cuando alguien se precipita hacia ella, no hace sino cerrarla con más fuerza”. (Frankl, 2003,

p. 47). Con lo anterior, Frankl afirmó que: “en razón de su voluntad de sentido, el hombre está referido a la búsqueda de un sentido y a su cumplimiento, pero también está referido al encuentro con otro ser humano, al que amar bajo la forma de un tu” y de esta forma llegar a “autorrealizarse” pues afirma que “el hombre solo es capaz de autorrealizarse en la medida que cumple un sentido” (Frankl, 2003, p. 48). De lo contrario, las personas vivirán en un “vacío existencial” descrito por él mismo, como “un vacío existencial, con el sentimiento de una abismal falta de sentido de su existencia” (Frankl, 2003, p. 50)

### **La frustración existencial:**

En la vida de una persona, se pueden llegar a existir diferentes tipos de frustración. Frankl, por ejemplo, llamo “frustración existencial, al sentimiento de la falta de sentido de la propia experiencia”, “el hombre actual no sufre tanto bajo el sentimiento de que tiene menos valor que otros, sino más bien bajo el sentimiento de que su existencia no tiene sentido” (Frankl, 2003, p. 51) con lo que da más fuerza al vacío existencial del hombre y que puede poner en riesgo su existencia, pues como lo menciona más adelante:

“Hay autores que llegan incluso a afirmar que los suicidios deben atribuirse, en última instancia a aquel vacío interior que responde a la frustración existencial”. (Frankl, 2003, p. 51)

Aunque para Frankl es claro el concepto de libertad del hombre, él considera que en estos casos el “hombre existencialmente frustrado no sabe cómo o con que llenar este tiempo” (Frankl, 2003, p. 51) explicando así que, a lo largo del tiempo, el hombre lograra ocultar este vacío con diferentes “mascaras”. “La frustración existencial no es manifiesta sino latente, el vacío existencia puede quedar larvado, permanecer enmascarado y conocemos varias mascararas bajo las que se oculta el vacío existencial”. (Frankl, 2003, p. 52)

Finalmente, el autor explica que, sin la voluntad del sentido y la frustración existencial no existiría el sentido del sufrimiento, que es la actitud con la que el hombre se enfrenta a las experiencias, a la enfermedad y a los problemas entre otros. Frankl aduce que “el problema central gira en torno a la actitud con la que uno se enfrenta a la enfermedad, la disposición o talante con que se contempla esta enfermedad, en una palabra se trata de la actitud adecuada, del adecuado y sincero sufrimiento de un auténtico destino” (Frankl, 2003, p. 55)

Es decir, el sentido del sufrimiento no solo es la forma en la que vemos y enfrentamos las diversas experiencias de la vida, sino la actitud con la que nos enfrentemos a esas situaciones de dolor y angustia que causan el sufrimiento y la infelicidad.

### ***A modo de conclusión***

Para concluir este apartado sobre el sentido de vida y la espiritualidad, debemos resaltar que desde la perspectiva existencial -una de las bases epistemológicas de la logoterapia-, se concibe al ser humano como un proyecto en tanto ser inacabado, en tanto es quien se define y re define a sí mismo, a partir de sus propias elecciones y decisiones (Quitmann, 2006, p. 64). De tal manera, el ser humano es concebido como un proceso, un ser en constante devenir (González, 2003, p. 19). Entendiéndolo más como *posibilidad*, que *realidad*.

Para Heidegger, el sentido auténtico de la existencia con relación al presente y al futuro, acontece como una consecuencia de un adelantarse, de un ir hacia adelante. Ya que finalmente el tiempo es algo futuro, al que se ordenan el presente y el pasado (Quitmann, 2006, p. 70). Y desde esta visión futura, del devenir mismo y del anteponerse a éste, es que se habla también de la realización de la persona. Desde esta perspectiva, se reconoce la acción misma como un despliegue creativo que permite el auto descubrimiento y el desarrollo de las potencialidades

propias del individuo, desde sus diferentes dimensiones existenciales. Rollo May por ejemplo - parafraseando a Biswanger-, afirma que los miedos de las personas llegan a ser más bien, miedo hacia sus propias capacidades (May, Rogers, Maslow, Allport, & Feifel, 1963) y no como se considera normalmente, de las incapacidades.

Ahora bien, el sentido de vida reside en encontrar un propósito, significa el tener un “por qué” y el encontrar un “cómo”. Al reconocer al ser humano como ser libre, intencional y auto motivado, también se le reconoce como capaz de generar siempre todos los cambios necesarios para crear una realidad mucho más noble.

Las posturas humanistas y pos humanistas en la psicología, consideran las potencialidades del individuo como un escenario fundamental de actuación. González señala que se debe animar el desarrollo de la persona “...mediante la apropiación de su sí mismo, el ejercicio de su libertad, la consciencia individual e histórica de su responsabilidad frente a sí y a los demás, y la construcción del sentido de su existencia” (González, 2003, p. 29). Lo que invita, de hecho, al individuo a encontrar su propio sentido de vida afrontando la adversidad, incertidumbre y dificultades, en pocas palabras, a aceptar el “vacío existencial”, la propia finitud humana y los posibles acontecimientos que trae consigo el asunto de la existencia, como el dolor, la enfermedad y la muerte.

## CAPÍTULO 3

### METODOLOGÍA

Se dice que la investigación cualitativa intenta comprender la naturaleza profunda de las realidades humanas dentro de sus estructuras dinámicas mismas. Éstas se acompañan de metodologías como la hermenéutica, etnografía o la fenomenología, por ejemplo. Para la actual propuesta de investigación nos basaremos en el enfoque fenomenológico. Se ha resaltado sobre la fenomenología su carácter interpretativo y comprensivo, que otorga significados a los actores en sus mundos cotidianos.

La búsqueda del ser y de hallarle un significado a la existencia ha sido inevitable y deseable siempre a la condición humana, fue este deseo lo que llevó a Wilhelm Dilthey a proponer lo que se conoce como la “ciencia del espíritu”, con la que buscaba conocer lo individual y particular de cada ser humano, lo que habitaba en su interior, oponiéndose a la perspectiva reduccionista de las ciencias naturales de querer entender al hombre como un objeto. (González, 2003).

No fue únicamente Dilthey quien rompió con el esquema de aquel modelo simplista. Edmund Husserl, padre de la fenomenología moderna propuso establecer una disciplina basada en dos argumentos fundamentales, el primero era entender la experiencia de la persona con el mundo físico, adoptando un modelo empírico sin tener que reducir el estudio del ser humano en fragmentos, y el segundo acoger un modelo filosófico sobre la importancia de conocer la experiencia personal de cada individuo. (González, 2003).

El objetivo de la fenomenología era entonces comprender la intencionalidad de la conciencia en su orientación hacia el objeto, dejando libre de prejuicios cada acto y pensamiento del hombre, a fin de poder ver cada experiencia humana como única e irrepetible. A partir de la

necesidad de estudiar la consciencia por medio de un método concreto, Husserl propuso la reducción fenomenológica. Para Shutz, esta reducción implica poner entre paréntesis no solo la existencia del mundo exterior, además, junto con todas las cosas que contiene, como a nuestros semejantes, objetos culturales, la sociedad y sus instituciones. “También debe quedar en suspenso nuestra creencia en la validez de nuestras afirmaciones acerca de este mundo y su contenido, concebidos como dentro de la esfera mundana”. (Schutz, 1993).

Lo que presupone pues, poner entre paréntesis nuestro conocimiento práctico del mundo como las proposiciones de las ciencias que se refieren a la existencia del mundo. (Schutz, 1993). Para González, ésta consiste en “asir, captar, las imágenes destacadas de la conciencia penetrando en las capas de la experiencia. (...) Significa poner entre paréntesis prejuicios e ideas preconcebidas sobre lo que se nos da” (González, 2003, p. 77). Es hacer una *epoché*. Husserl usó el término fenomenología para explicar que existen cúmulos de fenómenos o hechos que son experimentados y percibidos por los seres humanos a través de sus sentidos, los cuales se van almacenando y, dependiendo de su impacto y del comportamiento que cada quien tome frente a ellos, determinado por la intencionalidad, es que se construye el ser y su razón; en otras palabras, es la búsqueda de la esencia de las situaciones humanas. Tal como lo explica González López (2003): “La fenomenología y su método en particular consiste en ir a las cosas mismas. Consiste en tomar conciencia de la gran influencia que tienen en nuestra percepción las disposiciones y actitudes personales, las posiciones teóricas y la tradición aceptada, así como la posibilidad de limitar ese factor interno para dejar que la realidad de las cosas “hablen más” y se “revelen más” con sus características y componentes estructurales propios”. (P. 78).

Así pues, se resalta la experiencia misma, sus significados. Al decir de Schutz: “Podríamos decir que la fenomenología no estudia los objetos mismos, sino que está interesada en su significado, tal como lo constituyen las actividades de nuestra mente”. (Schutz, 1993). Valdría afirmar en el método fenomenológico, una gran posibilidad de estudio y comprensión del fenómeno de la realidad humana, en tanto nos invita a conocer e indagar en las profundidades de la vida del sujeto, descubrir como las experiencias intencionales son, en sentido estricto, el edificio que permite la construcción del sentido en el mismo.

### **ESTRATEGIA DE MUESTREO**

En la investigación cualitativa el muestreo es propositivo, intencional. Lo que se busca a partir de ellos es tener profundidad, por lo tanto el tamaño de la muestra no es realmente lo importante, ya que no es el interés generalizar los resultados (Sampieri, Fernández, & Baptista, 2010, p. 394). Neuman (2009) manifiesta que en la investigación cualitativa el tamaño de la muestra no se determina previamente (con relación a la recolección de datos), sino que más bien se establece el tipo de unidad de análisis y se perfila un número aproximado de casos (Sampieri et al., 2010, p. 394). Para Creswell (2009), los intervalos de las muestras oscilan entre 1 a 50 casos (Sampieri et al., 2010, p. 394). Se dice que, de hecho, la muestra se va evaluando y redefiniendo permanentemente (Neuman, citado Sampieri, Fernández, & Baptista, 2010, p. 396).

Por tanto, el tipo de muestra que utilizaremos en la presente propuesta investigativa es no probabilística, sino más bien dirigido. Es dirigida -o guiada-, pues la elección de la muestra depende de motivos relacionados con la naturaleza misma de la actual investigación. No existe la intención de generalizar, en términos de probabilidad estadística. Se considera que la muestra más viable para la actual propuesta responde a la muestra de participantes voluntarios

inicialmente, ya que son los participantes mismos, quienes decidirán activamente hacer parte del estudio o no.

### **UNIDAD DE INFORMACIÓN**

Se contó con personas que participaron de los talleres de RH, realizados por facilitadores debidamente certificados. Estas personas fueron mayores de edad, de ambos géneros. No debieron vivir propiamente en la ciudad de Manizales. Se contó con la participación de 5 personas. Las personas que se vincularon como unidades de información en la investigación, debieron de contar con algunas condiciones de salud particulares, ya que no se recomienda realizar la técnica cuando hay presencia de ciertas condiciones, por lo tanto, como criterios de exclusión se tuvieron en cuenta personas que presentaran enfermedades cardiovasculares, alta presión sanguínea, enfermedad mental severa, cirugías recientes, accidentes físicos actuales como fracturas, glaucoma, desprendimiento de retina, epilepsia u osteoporosis.

### **PLAN DE PESQUISA / INSTRUMENTOS**

En función de los objetivos de la presente investigación, donde se intentó conocer el potencial terapéutico de los estados expandidos de consciencia a través de la respiración holotrópica sobre la percepción de sentido de vida, nos basamos en dos estrategias principalmente: la observación participante y las entrevistas a profundidad.

### **OBSERVACIÓN PARTICIPANTE**

La expresión observación participante es entendida como “la investigación que involucra la interacción social por parte del investigador y los informantes, en este proceso se recogen datos de manera sistemática y no intrusivo” (Taylor & Bogdam, 1994, p. 31). Se ha señalado que la observación puede transformarse en una poderosa técnica de investigación. Sin embargo, para que se considere como tal, debe ser: -orientada y enfocada a un objetivo de investigación -

planificada de acuerdo a fases, lugares y aspectos de interés – controlada y relacionada con la investigación propiamente dicha – sometida a controles de veracidad y fiabilidad (Valles, citado por Batthyány et al., 2011, p. 88). Sin embargo y a propósito, Taylor y Bogdan mencionan que aunque los observadores participantes posean una metodología e intereses investigativos particulares, los rasgos específicos del enfoque van evolucionando en la medida que se ejecuta el estudio (Taylor & Bogdan, 1994, p. 32).

Para Corbetta, la distinción entre observación y observación participante radica en que la primera permite la recopilación de datos sobre el comportamiento no verbal de las personas, a diferencia de la segunda, que alude a algo más que una mera observación, ya que incluye la participación directa del investigador (Corbetta, citado por Batthyány et al., 2011, p. 88). La observación participante es entonces una técnica por medio de la cual, un investigador se adentra en un grupo social de forma directa en su medio natural, durante un tiempo relativamente largo, estableciendo relaciones con los miembros y con la intención de describir y comprender las acciones de éstos, a través de un proceso de identificación de sus motivaciones (Corbetta, citado por Batthyány et al., 2011, p. 88). Así pues, la observación participante se utiliza en el estudio de las actividades y grupos de los seres humanos, en especial cuando se desea descubrir desde el interior de éstos, la visión de su mundo (Batthyány et al., 2011, p. 88).

Algunos objetos de observación son el contexto físico, que tiene que ver con los espacios; el contexto social, asociado a las características de la población y las actividades que allí se realizan; las interacciones formales, que son las interacciones dentro de las organizaciones en donde existen funciones, vínculos y roles previos. Las interacciones informales, que son tenidas en cuenta como las interacciones físicas y las acciones realizadas y finalmente, las interpretaciones de los actores sociales (interpretación de las acciones sociales). (Corbetta, citado

por Batthyány et al., 2011, p. 88-89).

En la actual investigación se pretendió realizar la observación participante especialmente de los espacios y de su disposición, de la ambientación que acompaña la actividad que en este caso serán las sesiones de respiración. De igual manera, se tienen en cuenta los aromas, la música y demás elementos relevantes propios de la ambientación y del *setting* asociados a la práctica. Se observaron los atuendos, los gestos y expresiones frecuentes. Igualmente se intentó observar los modos de relación entre los participantes de la actividad, roles y demás. Todo ello con la intención de conocer el contexto ritual en el que se enmarca la técnica.

El investigador participó a su vez, de algunas de las sesiones, con la intención de experimentar y describir los efectos de la respiración holotrópica a nivel físico y subjetivo.

### **DIARIOS DE CAMPO**

Se ha afirmado que la observación participante, como método de investigación analítico, depende fuertemente del registro de notas de campo, harto completas, precisas y detalladas. Se recomiendan tomar notas después de cada observación, tanto como de los contactos ocasionales con informantes, ya sean personal o por otros medios. Es provechoso ir tomando notas durante la fase previa de trabajo de campo (Taylor & Bogdam, 1994, p. 74).

Así pues y como se ha señalado, las notas proporcionan los datos que resultan ser la materia prima en la observación participante, por tal motivo, el investigador en cuestión, intentará esforzarse en redactar de la manera más completa y amplia, las notas de campo que sean posible, con relación a la información señalada en el apartado anterior.

### **ENTREVISTAS A PROFUNDIDAD**

Tal y como lo mencionan Taylor y Bogdam, la entrevista es una “herramienta de excavar” preferida en muchas disciplinas sociales. Ya que sin duda, para adquirir conocimientos

sobre la vida social, éstos –los científicos sociales–, se basan en gran medida sobre los relatos verbales (Taylor & Bogdan, 1994, p. 100). El entrevistador ejerce un cuidado sustancial en su papel como recolector de datos, además, su rol reside también en la posibilidad de lograr favorecer un ambiente propicio en el que las personas se relajen y puedan contestar a las preguntas específicas (Taylor & Bogdan, 1994, p. 101).

Para los autores mencionados, las entrevistas cualitativas son descritas como no directivas, no estructuradas, no estandarizadas y abiertas. Señalan que: “Por entrevistas cualitativas en profundidad entendemos reiterados encuentros éstos dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto de sus vidas, experiencias o situaciones, tal como lo expresan con sus propias palabras. Las entrevistas en profundidad siguen el modelo de una conversación entre iguales y no de un intercambio formal de preguntas y respuestas” (Taylor & Bogdan, 1994, p. 101). Se debe tener en cuenta que el rol implica obtener la información a través de las preguntas, pero también, el aprendizaje sobre qué clase de preguntas hacer y cómo hacerlas. De esta forma, el abordaje mencionado permitió escuchar y comprender de manera ampliada la experiencia vivida de las personas que practican la RH, tanto como poder describirlas de modo detallado.

Las entrevistas fueron semi estructuradas, no estandarizadas. En donde se intentó ser lo menos directivo posible. Algunas de las preguntas fueron direccionadas a describir y comprender la experiencia de las personas. Como por ejemplo ¿Cuáles cree, sean los potenciales terapéuticos de la RH? ¿Considera ha experimentado un EEC con la técnica? ¿Cuáles han sido sus vivencias con relación a la práctica y su impacto sobre el sentido de vida?

Se realizó un pilotaje previo, en pos de comprobar o no, la claridad de las preguntas sugeridas y poder hacer los cambios respectivos de ser necesario. Las entrevistas a profundidad

se realizaron con personas que practiquen o hayan practicado la RH, con los que se intentó comprender los significados de la experiencia y los posibles efectos terapéuticos percibidos de la misma (¿Cuáles son? ¿Cómo se entiende el potencial terapéutico de la técnica y qué se entiende por ello?; tanto como explorar las percepciones de sentido de vida asociado a la práctica, por ejemplo).

## **ÉTICA DE LA INVESTIGACIÓN**

Para la realización del siguiente trabajo se tuvo en cuenta la resolución No. 008430 del 4 de octubre de 1993 del Ministerio de Salud de la República de Colombia, relacionado a la investigación con seres humanos. Tal y como se señala en la misma, en la investigación prevaleció el criterio de respeto a la dignidad y la protección de los derechos y del bienestar de la persona. Se protege la identidad y privacidad en cada momento de todos los participantes y siempre se salvaguardará el interés investigativo y propiamente académico de los datos y de la información obtenida y bajo ninguna otra circunstancia se le dará otro uso.

Según el artículo 11 de la misma resolución, se entiende el presente estudio como una investigación con riesgo mínimo ya que se empleará el registro de datos a través de procedimientos comunes, en la que no se manipulará la conducta de la persona. Debe aclararse que sólo se trabajará con personas que hayan practicado o practiquen la técnica con el acompañamiento de un facilitador debidamente certificado. A sí mismo, las entrevistas siempre mantuvieron la posibilidad de ser suspendidas de manera inmediata, al advertir algún tipo de riesgo o daño en la salud de la persona o si la persona así lo manifestase. Cada participante debió previamente pactar el consentimiento informado, en pos de un manejo responsable y ético durante el proceso.

El consentimiento informado se entenderá como un acuerdo por escrito mediante el cual la persona autorizará su participación en la investigación y en donde se informó la naturaleza del estudio, su justificación, propósito, método y los procedimientos a seguir, tanto como de los riesgos y beneficios a los que se someterá y sin ningún tipo de coacción. De igual manera, se garantizó en el mismo, el dar respuesta a cualquier pregunta relativa al estudio y la confidencialidad de la persona.

De igual modo, se tuvo en cuenta la ley 1090 del año 2006 del ministerio de la protección social, en cuanto a la confidencialidad y a la investigación en seres humanos, tanto como de los principios de *eticidad*, respeto y dignidad, salvaguardando siempre el bienestar y los derechos de los colaboradores.

A continuación se describen los géneros, las edades y las profesiones de los participantes.

*Tabla 3 Participantes de la investigación*

<b><i>Nominación</i></b>	<b><i>Género</i></b>	<b><i>Edad</i></b>	<b><i>Ocupación</i></b>
Psiconauta 1	Femenino	29 años	Esteticista
Psiconauta 2	Masculino	37 años	Psicólogo
Psiconauta 3	Femenino	53 años	Tecnóloga
Psiconauta 4	Masculino	44 años	Psicólogo
Psiconauta 5	Femenino	40 años	Ingeniera de alimentos

## CAPÍTULO 4

### RESULTADOS

Para dar cuenta de los resultados obtenidos con la presente investigación, se dará desarrollo al presente capítulo, a partir de las tres categorías particulares de interés. Sin embargo, se intentará dar cuenta sobre la primera que es el potencial terapéutico de los estados expandidos de consciencia, articulado e integrado con la segunda categoría, que es la respiración holotrópica. Ya que, sin duda alguna, los EEC que nos interesan de manera específica, son los generados a través de la RH.

Se finalizará la sección, explorando los resultados obtenidos con relación a la categoría de percepción de sentido de vida.

Los hallazgos se desarrollarán desde una perspectiva existencial, en el que se intentarán describir los significados de las propias experiencias y vivencias de las personas, a partir de los subtemas principales identificados. Dentro de las dos primeras categorías que son el potencial terapéutico de los EEC y la RH se tienen: *el aire como sustancia y medicina, ceremonia con aire, ¿Listos para el viaje?, no todos son aptos para viajar, estar soñando y despierto al tiempo, la música como elemento amplificador de la consciencia, conectarse con los ritmos existenciales, respirar como acto de resistencia, más aire y menos prozac, experiencia corporal, no directividad, potencial expresivo del arte y el poder de los rituales como medio de preparación.*

Para empezar, se hablará del potencial terapéutico de los EEC, asunto que las personas perciben como una posibilidad para pensarse y pensar las diferentes situaciones de vida que les está aconteciendo. A través de éstos, se puede acceder a un gran contenido y material inconsciente, desbloquear memorias reprimidas, experimentar procesos catárticos y abreactivos,

que suelen ser acompañados posteriormente, de sensaciones positivas para la persona. Los EEC logrados a través de la RH no suelen ser percibidos de manera aislada, sino que, por el contrario, los psiconautas perciben como un conjunto o totalidad integrada, las diferentes prácticas realizadas durante una sesión holotrópica.

Grof (2011) describe que existen dos aspectos que llegan a ser complementarios de la naturaleza humana y que, a su vez, se encuentran conectados con dos modos de consciencia diferentes entre sí, éstos, se denominan *hylotrópico* y *holotrópico*. El primero de ellos aduce a un tipo de consciencia orientado hacia la materia. Y por defecto, es el estado de consciencia que la mayoría experimentamos en nuestra vida cotidiana y tal como lo señala el autor en mención, es el que la psiquiatría occidental considera como la única que refleja correctamente la realidad (Grof, 2011, p. 191). Y, por otro lado, como ha sido expuesto en apartados anteriores, la *consciencia holotrópica*, que se relaciona con la orientación hacia la totalidad, a diferencia del restringido modo hylotrópico (Grof, 2011, p. 191).

*“...todos los estados ampliados activan los mecanismos de sanación interna. Un sistema de sanación psíquico. El entorno facilita a que se esté únicamente enfocado a tener tus estados ampliados de consciencia, en un ambiente seguro y controlado, para darle manejo a cualquier estado holotrópico.” (Psiconauta 4)*

Lo novedoso de la RH es que permite acceder a la persona a un EEC sin necesidad del consumo de una sustancia psicoactiva, tal y como ha sido experimentado en algunas tecnologías sagradas milenarias. Así pues, en este tipo de técnica se reconoce el potencial terapéutico de dichos estados y de sus efectos *psicointegrativos*.

El aire como sustancia y medicina:

Un hallazgo que salta a primera vista, es la de distinguir la RH no necesariamente como técnica, sino también como *medicina*. De este modo, puede considerarse *el aire como sustancia y medicina*. Usualmente, en los diferentes círculos académicos y clínicos, la RH es considerada una técnica; sin embargo y como se ha podido evidenciar, los psiconautas le representan de algún modo, de esta manera. Por ello, debe tenerse en cuenta que el efecto no reside como en el caso del uso de psicótopos, de la sustancia misma, sino que más bien, depende de la persona y de su voluntad.

*“... la respiración cuesta, tienes que estar presente, implica esfuerzo; un LSD te entra de una. Una ayahuasca te mete, te patea. Aquí se suda mucho... te cuesta...” (Psiconauta 4)*

*“...acceder a estos estados sin la necesidad de una ayahuasca... para alguien tan controladora como yo, con mi estructura... ¿Cómo se va a meter uno un viaje de ayahuasca? Va a vomitar... acá no se necesita... sos vos con vos... con tu propia comunicación. ¿Cómo a través de una necesidad básica que es respirar, puedes acceder a otros estados de consciencia? No depende de una sustancia, de algo externo... es con tu esfuerzo que puedes acceder” (Psiconauta 5)*

#### Ceremonia con aire:

Se debe aclarar que aunque la RH sea concebida como una técnica psicoterapéutica, llama la atención algunas similitudes en comparación con otro tipo de rituales de sanación, como los efectuados a través del uso de potentes enteógenos. Desde esta perspectiva, bien pudiesen verse símiles entre la figura del chaman y la del facilitador holotrópico, tanto como entre ambos rituales. En el caso de la RH, tal y como se notó a partir de los relatos y las observaciones

realizadas, se podría señalar que en vez de realizar una ceremonia con yagé, psilocibe o peyote, más bien se realiza una *ceremonia con aire*, tómese por ejemplo la siguiente narración:

*“...aquí se hace una ceremonia con el aire; así como con el yagé, pero aquí es con el aire, la música y los trabajos corporales”. (Psiconauta 4)*

*“En uno de estos talleres y en manos de otro terapeuta transpersonal, conocí la técnica de la hiperventilación. Pero ahora, había visto el potencial de la técnica aplicada en su máxima expresión, aplicada con todo el profesionalismo y rigurosidad posible. Fueron dos experiencias muy diferentes y con alcances distintos.*

*Me gustó el ambiente esotérico y místico que rondaba por el espacio, dispuesto en un lugar en especial, se encontraba una especie de altar en donde las personas colocaban un objeto personal significativo. Había allí diferentes imágenes de orden espiritual. Las colchonetas estaban estratégicamente ubicadas en el piso, se nos dijo que lleváramos mantas o cobijitas, además de kleenex, ropa cómoda y una camiseta extra que luego entendería para qué. Se nos dieron una serie de indicaciones para la realización del ejercicio, por ejemplo, que confiáramos en nuestra respiración, que íbamos a sentir una serie de síntomas normales efecto de la hiperventilación, pero que simplemente siguiéremos respirando y que poco a poco todo iba a ir pasando...”. Narración personal, diario de campo, 2015.*

*¿Listos para el viaje?*

*“En ocasiones, me sentí en una sala de espera de aeropuerto y en otros momentos, dentro de un avión que estaba a punto de despegar, la voz del facilitador se me asemejaba a la de un piloto dando instrucciones antes de un despegue. Fue un poco cómico ahora que lo pienso bien”. (Narración personal, diario de campo, 2015).*

Algunos terapeutas consideran que una experiencia de sanación o de auto exploración, empieza, de hecho, mucho antes de la asistencia a la sesión *per se*. De entrada, existen expectativas, motivaciones, percepciones, imaginarios y demás, que empiezan a movilizar a la persona. Es bien conocido el fenómeno asociado de ansiedad, similar a como cuando se va a realizar un viaje.

La experiencia puede ser de una ansiedad que se percibe muchas veces como algo positivo y otras, de manera contraria. Esta especie de ansiedad anticipatoria y todo lo que ella produce, puede significar también, una etapa o parte del proceso.

*“Recuerdo con agrado esa sensación cuando asistes a un retiro de transformación personal. Te empiezas a preguntar ¿Con qué me voy a encontrar esta vez? ¿Saldré vuelto mierda? Usualmente hago un diario antes de asistir a este tipo de actividades, para luego cotejar toda la experiencia”. (Psiconauta 2)*

*“...al principio no tenía viajes... era muy kinestésicos... muy corporales... a la sesión octava fue que empecé a tener viajes más perennes...” (Psiconauta 4)*

*“...para mí la RH es como hacer un viaje... no parece que fueran dos horas... si me entiendes... es como que no hay tiempo... tú puedes descomponer la experiencia en cuarenta imágenes o en dos segundos o quedarte allí una semana...” (Psiconauta 5)*

No todos son aptos para volar:

Las personas que asisten por primera vez se topan con un ambiente algo misterioso, en el ambiente se respira una sensación agradable. Se aclara que la persona debe con anterioridad pasar por una entrevista y de la aplicación de un cuestionario en donde se indaga por su condición de salud. Quienes presenten condiciones asociadas a un trastorno afectivo bipolar, esquizofrenias o psicosis, tanto como afecciones cardiacas y glaucoma, no pueden participar de las sesiones de RH. Es decir que, *no todos son aptos para volar*. Sin embargo, a excepción de algunas de estas condiciones, la RH puede ser utilizada en una variada gama de situaciones.

*“...una vez una chica como que no dijo todo acerca de su condición actual de salud, a pesar de ello, los facilitadores le dijeron que no podía respirar, pero sí, que podía estar presente en las sesiones de respiración. Esa chica solo con la música se metió en severo viaje que le duro casi todo el día. Los facilitadores la sacaron del recinto. Cuando la vi tenía los ojos desorbitados y hablaba un poco de incoherencias...” (Psiconauta 1)*

Nos permitiremos hacer referencia de algunos elementos que nos llamaron particularmente la atención, con relación a los términos y lenguajes utilizados en este tipo de grupos.

Se le llama *respirador*, a la persona quien asiste a la actividad con el ánimo de vivenciar una experiencia ampliada de consciencia. *Respirar*, aduce a la modificación de la respiración

usada en la RH. *Cuidador*<sup>13</sup>, a la persona que asiste y brinda apoyo al respirador, ya que normalmente la sesión de respiración se practica entre dos y en dos diferentes jornadas. *Floater*s son los cofacilitadores que se encuentran presentes durante la sesión, en pos de brindar manejo y contención de ser necesario. El ejercicio de estar atentos, caminando y observando las dinámicas y los acontecimientos, le llaman *flotar*. Cuando el facilitador les da las indicaciones antes de comenzar la sesión de respiración, suele decir “*buen viaje*”. Cuando una persona suele terminar su proceso de respiración, le saludan con un “*bienvenido*”.

Estar soñando y despierto al tiempo:

Tal y como ha mostrado la observación directa con la RH, los EEC logrados a través de este tipo de práctica, no significan una desconexión total con el entorno, la persona está en un estado expandido, pero a la vez, puede ser consciente de su momento presente y de algunos estímulos circundantes si así lo desea. Es como un *estar soñando y despierto al tiempo*.

“...haber encontrado la RH para mí fue poder acceder a esos estados donde no hay tiempo... otras formas de consciencia... estar soñando y despierto al tiempo...” (Psiconauta 5)

“...lo bonito es que tu estas consciente, sabes que estás en un estado ampliado de consciencia... puedes tener intención para explorar todo esto, tanto como contenido transpersonal...” (Psiconauta 4)

---

<sup>13</sup> Antes de empezar la actividad, se negocia una serie de señas con el ánimo de evitar hablar. Hay una pedir los kleenex, el agua, una bolsa plástica en caso de sensación de nausea, llamar a un facilitador de ser necesario o ir al baño. En este último caso, el respirador coloca una de sus manos sobre el hombro del cuidador, sin quitarse la venda de sus ojos, para ser guiado.

Este estar y no estar al tiempo, confiere mayor confianza al buscador, que desea experimentar un EEC.

*“Recuerdo una vez de joven que estaba tomando, se me fue la mano... estábamos en una fiesta familiar y había unas primas y amigas que me gustaban. Todo iba bien hasta que empecé a sentir que todo me daba vueltas. Me había emborrachado. Tomé café... me di una ducha, que no hice para estar bien... pero no se pudo... en la RH puedes muy fácilmente acceder a un estado ampliado y regresar si lo deseas, no es como que tengas que dormir o esperar seis u ocho horas para estar bien...” (Psiconauta 2)*

#### La música como elemento amplificador de la consciencia:

Otra característica que se logró evidenciar en el formato holotrópico, fue *la música como elemento amplificador de la consciencia*. Definamos ésta -la música-, como: “El aprendizaje de la utilización del movimiento, el sonido, la música, los objetos intermediarios e integradores, para que la persona, descubra y reconozca en sí mismo las propias características de su interior, cultural, complementario y grupal.” (Benenzon R.O. 2004. p.30). La música es parte fundamental del proceso terapéutico, ya que permite una fuerte conexión interna. De esta manera, es que llega a ser un potente agente terapéutico, que favorece la catarsis de emociones y sentimientos.

Militando con Benenzon, se podría afirmar que: “de esta forma el ser humano puede llegar a discriminar entre su propio ser, por medio de técnicas no-verbales o pre-verbales y lograr concienciarse de los conflictos y dificultades propias de comunicación, adquiriendo la capacidad del manejo de los elementos, fortaleciendo la posibilidad de recorrer sin dificultad el camino de

entrada y salida de lo prospectivo a lo regresivo y viceversa” (Benenzon R.O. 2004. p.30).

Claramente la música que se emplea en la práctica de estos procesos terapéuticos como apoyo musical, se integra con instrumentos y es propicia para vivir y acompañar el momento.

Según Fericgla (1998), quien no solo ha sido participe de estos procesos sino que ha presenciado de forma directa y compacta este tipo de procesos menciona que:

Si se observan y analizan los instrumentos usados para inducir un estado de conciencia no se halla ningún tipo de generalidad aceptable: a veces se trata de grandes y retumbantes tambores los que parecen ser esenciales para el trance (como entre diversos pueblos africanos subsaharianos), pero otras veces el instrumento se reduce a, tan solo, un manojo de hojas atadas y zarandeadas siguiendo un ritmo variable que impone el ejecutante sin más acuerdo social (p. 12).

Es decir que no es necesario ahondar en gran cantidad de material musical, sino que basta con precisar los instrumentos que muevan y generen un impacto interno, como lo hacen usualmente las diferentes culturas ancestrales en sus fiestas y encuentros grupales, en donde danzar sobre hojas secas y la lluvia se vuelve, por ejemplo, un placer y goce de la vida. Estos ritmos generalmente logran evocar en cada persona diferentes impactos, generan diferentes mensajes, sensaciones y emociones.

A veces se vivencian, incluso, a modo de colores y formas, que conectan y activan el interior, emergiendo cantidad de delectación los sentidos, los cuales se conectan con las diferentes melodías causando en ellos un efecto de placer y goce.

*“... cuando empiezo a escuchar la música me conecto con mucha luz empiezo a ver cantidad de caminos en diferentes formas que me empiezan a guiar como hacia algo en forma ascendente y yo me veo caminando sobre esas formas y la música me va guiando...” “... Estos*

*sonidos van cambiando como si estuviera escuchando muchos ecos y veo muchas luces súper bonitas todas en tonos neón y muy brillantes ...” (Psiconauta 3)*

Estos efectos de placer y de goce vienen acompañados de potentes insights, diversos mensajes cargados de emociones y visiones. Inclusive permite que la persona se proyecte y conecte, con las raíces elementales, con la tierra, el aire, el fuego o el agua. Algunas de las personas desean seguir las luces en su mente o conectarse más allá, algunas personas simplemente desean dejarse llevar por los ritmos, vivir y disfrutar el momento y otras personas simplemente saben, que es la forma correcta de retirarse del mundo cotidiano, del dolor, del aislamiento de las dificultades momentáneas. De hecho, pueden acompañarle con movimientos libres o con el baile.

Conectarse con los diferentes ritmos de la vida:

A propósito, la terapeuta G. Roth expresa que: “El baile es la manera más inmediata de expresar los ritmos esenciales del cuerpo; el baile es espontáneo, universal (...)” (Roth G, 2010, p. 59)

A su vez, Fericgla (1998) opina que:

El poder de la música también se trata de algo universal el hecho de que la música actúa de estímulo-guía durante el trance, la música es el mejor y probablemente único referente externo que guía al sujeto extático durante la excursión psíquica por las consciencias dialógicas. (p.20).

Aquí no importa si se sabe o no bailar, simplemente, se trata de permitirse recorrer y proyectar los movimientos desde lo más interno. Es un *conectarse con los diferentes ritmos de la vida*, en este caso, los diferentes ritmos del set musical

*“¿Has visto esa película de bailarina en la oscuridad? Es como si la vida misma tuviera un ritmo, las cosas, las ciudades, las personas... la vida es un ciclo y a veces no logramos conectarnos con los diferentes ritmos de la vida, estamos rígidos, danzando un compás distinto del que nos invita la existencia... hemos olvidado los ritmos de la tierra y de nuestros propios cuerpos...” (Psiconauta 2).*

Llama particularmente la atención la referencia anterior, con la similitud con señalado por la terapeuta a través de la danza G. Roth, quien sentencia en su bello libro “mapas para el éxtasis. Enseñanzas de un chamán urbano” que es necesario aprender a captar los ritmos de la vida, personas, periodos, etc., y aprender a bailar con ellos (Roth, 2010, p. 64). De esta manera, podemos insistir en el hecho que una música debidamente seleccionada, permite la movilización de emociones y facilita su expresión. Sin embargo, como lo señala Grof: “Para utilizar la música como catálisis para la autoexploración profunda y el trabajo experiencial, es necesario aprender un nuevo modo de escuchar música y relacionarse con ella, que suele ser ajeno a nuestra cultura” (Grof, 2011, p.41).

*“...un día me di cuenta que la música me conectaba con estados profundos, podía incluso conectarme con ellos para producir estados intencionalmente. En dos ocasiones diferentes, durante las sesiones, hubo dos canciones que me conectaron con mucha compasión y amor... una era como un mantra de Shiva, la otra, una canción de piano serena y triste...” (Psiconauta 2)*

*“La música empezó a sonar, al principio lenta y armónica, pero con el paso del tiempo, logre evidenciar que era una secuencia de música que te iba a ir llevando por una*

*serie de fases y sensaciones bien particulares. Claro, al principio esta como tu mente diciendo ¿“lo estaré haciendo bien? ¿Será así? Escuchas la respiración de otras personas y las sientes casi que al lado tuyo. Luego de un rato, eres consciente de lo que sucede dentro de ti. De tu respiración, de tus sensaciones, el exterior deja de existir por lapsos cortos de tiempo. Tu garganta empieza a researse, debes de tragar saliva frecuentemente para evitar las molestias efecto de la hiperventilación. Aparecen sensaciones somáticas incómodas, sientes que partes de tu cuerpo se van torciendo, se ponen rígidas. Hubo un momento en el que me percate que mis manos estaban levemente inclinadas y los dedos engarrotados y rígidos montados unos encima de otros. Me llamo la atención el gesto que parecía estar haciendo con ellas. En algunos instantes, sentía que no podía continuar, mi respiración se calmaba y eran unos momentos de extrema tranquilidad y paz. En el fondo de mí, sabía que eran tan solo unos instantes, pero que instantes tan poderosos y profundos. De alguna manera los percibía más duraderos de lo que realmente intuía. Era extraño porque no había perdido del todo mi conexión con lo que estaba aconteciendo realmente, pero de algún modo, todo se sentía diferente. La percepción del tiempo se vive de otra manera. Las sensaciones se acrecientan. Te llegan experiencias corporales intensas y por tu mente pasan imágenes tipo fractales, a veces recuerdos; otras, imágenes de animales, paisajes desconocidos, colores intensos entre otros. Es decir, una gama variada de imágenes arquetipales”. (Narración personal, diario de campo, 2015).*

*“... siento que la música tiene un poder absoluto de mi ser, cada que la música suena hay una conexión interna mi mente no deja de viajar, soy consciente de mi interior y hasta puedo contar mil pulsaciones y los latidos de mi corazón bailan al ritmo de ésta, para mi es*

*una experiencia gratificante y motivadora, siento que sin la música no sería igual mi proceso ...” (Psiconauta 3)*

Respirar como acto de resistencia:

Hemos podido observar pues, parafraseando a Grof, como la respiración modificada en asocio con una música potente y evocadora, poseen efectos evidentes en la psique y el poder de ampliar la consciencia (Grof, 2011, p.42). Es así que también podemos entender el *respirar como un acto de resistencia*. Y es que vivimos en un mundo vertiginoso, las dinámicas actuales de vida exigen un ritmo bastante acelerado, uno, que tal vez marea un poco al que cuesta seguirle el ritmo.

*“...hoy en día cuando algo que me supera me sucede, en vez de reaccionar respiro un poco... salgo a respirar. Inhalo y exhalo mis problemas, mi rabia, mi tristeza. Cuando siento que quiero comprar y comprar, respiro. Cuando no sé qué hacer en un momento de mi vida, respiro. A veces creo que el sistema me está perdiendo, pues de algún modo, me estoy encontrando...” (Psiconauta 2)*

Este encontrarse tiene que ver con el conectarse con los propios ritmos existenciales y personales, versus la experiencia de anonimato del mundo actual que parece tener como slogan el: *“compro luego existo”*. Así pues, respirar se consolida como acto de rebeldía y rebelión, incluso con los sistemas de creencias de la persona y sus automatismos psico fisiológicos.

“El paso del tiempo conduce al estrechamiento de las posibilidades y a la pérdida gradual de la libertad en el mundo” (Fericgla, 2011, p.107)

Resistirse es empezar a encontrar la propia voz, cual acto poético y autopoietico, no es casual que la voz requiera como insumo fundamental, ser activado por el mecanismo del aire y de la respiración.

Resistirse a vivir una vida plagada de automatismos, a perderse bajo la sombra de una “sociedad sin humanidad”, en la que, si no compras, eres un ser humano defectuoso. Resistirse a vivir una vida en la que se replican viejos introyectos apropiados de manera acritica y carentes de sentido y valía personal. De este modo, respirar significa permitirse un momento de calma luego de un convulso día.

“Más aire y menos prozac”:

La anterior característica nos permite introducir la siguiente, de la que también intentaremos dar cuenta brevemente y que hemos denominado como, “*más aire y menos prozac*”. Como el lector podrá imaginarse, se ha traído la presente expresión, tomada del libro de L. Marinoff, “*más platón y menos prozac*”.

Algo que llamó de modo especial el interés y que, a propósito, fue un tema tocado de manera jocosamente en muchos casos y aludido como algo increíble en otros, fue la posibilidad de expandir la consciencia a través de un recurso vital como lo es el aire. Un recurso omnipresente, al menos en nuestro planeta tierra. Es decir que, la opción de acceder a éste, no depende de la asistencia a estructuras de grandes superficies como supermercados o centros comerciales, ni a dependencias farmacéuticas especializadas. Es un recurso de disposición inmediata y de libre acceso.

*“Digamos que cuando tengo dolores de cabeza me permito respirar... como te lo había mencionado, es algo tan simple y a la vez tan complejo de entender... todos te dicen: respira y cuenta hasta diez... y saber que ahí allí toda una sabiduría orgánica de sanación*

*y de homeostasis... para vivir es necesario respirar, cuando naces debes luchar por respirar... la RH es un ejercicio de respiración consciente y sistemática, que te permite renacer... volver a tomar un aire...” (Psiconauta 2)*

Tal y como ha sido señalado, para abrirse a este tipo de experiencias holotrópicas, es necesario la confianza y la apertura.

*“... yo no buscaba el tema de los estados ampliados de consciencia, fueron cosas que fueron pasando... ¡Marica! Cómo es que vas tenerlos con algo tan esencial como el aire... (risas)... ¡es muy loco!” (Psiconauta 5)*

Tengamos en cuenta lo referenciado por el maestro Grof (2011):

A diferencia de la terapia que se centra en la represión farmacológica de los síntomas, esta estrategia de desvelamiento lleva al autodescubrimiento, la autorrealización y la apertura espiritual. En última instancia, se trata de un viaje hacia la totalidad, hacia el reconocimiento de nuestra verdadera naturaleza. Probablemente no sea casual que la palabra *healing* (sanar) esté relacionada en el antiguo inglés y el anglosajón con *haelan*, que significa construir un todo, hacerlo bien. Sanar significa construir una totalidad, llevar de nuevo al estado de totalidad algo que está fragmentado y estropeado. (p. 193-194).

#### Experiencia corporal:

Ahora bien, en una fuerte relación con el sub tema anterior, emerge una característica fundamental en todo el proceso, que es la *experiencia corporal*.

*“...a veces el cuerpo es como un mundo extraño para mí, sé que tengo un cuerpo, pero ser consciente de él y habitarlo es otra cosa. Perls decía, no tengo un cuerpo, soy un cuerpo.*

*Solemos vivir más en la mente. La esfera intelectual suele ser sobre valorada, la exclusiva identificación con esta dimensión del ser resulta de una tradición milenaria. Es como una especie de esquizofrenia transmitida por las diferentes corrientes del pensamiento y de algunas religiones. Nietzsche retoma un poco esta discusión. Los estudios y reflexiones de Foucault muestran como el cuerpo es un poco artilugio y foco de represalias, objeto de control. La experiencia del cuerpo esta transversalizada por los diferentes órganos sociales... y ello se representa en la vivencia del cuerpo como pertenencia, como posesión, una de las cuales se es consciente esporádicamente...” (Psiconauta 2)*

*“... siempre tuve... tuve un trabajo muy caótico que me estaba cobrando y que yo no sabía. Somatizaba en mi hombro izquierdo... se volvió algo crónico. Ya ni le ponía cuidado... le dije al facilitador que me halara el brazo con fuerza... es como si estuviera naciendo... eran tres manes empujándome de la colchoneta y tú conoces a L, él es grande... yo me trancaba con el brazo. A los tres meses hablando con mi mamá le pregunte ¿cómo fue mi parto?, me contó que me sacaron con fórceps. Tal vez estaba trancada... en esa respiración viví un parto... les di guerra naciendo... (risas) (Psiconauta 5)*

Kepner pregunta: “¿Cómo es que llegamos a alienar nuestro ser físico y a identificarnos con nosotros mismos sólo como seres mentales y no corpóreos?”. (Kepner J. I., 1992, p.9).

¿Cómo podemos pues, comprender esta suerte de desconexión entre ambas esferas?

A propósito, la artista y terapeuta G. Roth señala que: “El cuerpo es la metáfora elemental de la vida, la expresión de la existencia” (Roth, 2010. p.53).

Con relación a las experiencias corporales, se hace común referencia, sobre como la RH suele favorecer la disminución de molestias físicas, cuadros de ansiedad, etc.

*“...el mayor indicador que la RH me beneficio fue la extinción de la coca...”*

*(Psiconauta 4)*

Lemos (2010) señala que:

El cuerpo y el ser son inseparables. Donde el cuerpo no es sentido se disminuye el ser. (...) El problema de anomia (falta de identidad), desapego, falta de involucración y desconexión que parece tan frecuente en nuestra sociedad, llega en parte no de una crisis filosófica, sino de la desensibilización de nuestros cimientos físicos. Al temer abrir nuestros corazones y sentimientos a las dificultades que nos rodean, hemos apagado nuestro contacto y la forma de involucrarnos en el mundo. (p. 8).

A partir de estos procesos y de las diferentes experiencias corporales, las personas comienzan a percatarse de la importancia sanadora y restauradora que tiene el trabajo articulado con el cuerpo. Las personas suelen ser más conscientes de éste, emergiendo un fuerte sentimiento de gratitud con dicha esfera del ser, anteriormente rechazada.

Es fundamental que los facilitadores actúen con bastante respeto y prudencia ante las reacciones corporales de los respiradores. En nuestras observaciones y experiencias realizadas, llamó la atención la forma en cómo éstos, dan manejo a las afecciones que van emergiendo a lo largo del proceso de la respiración. Solo tienen contacto físico con la persona de ser necesario y nunca, sin ser solicitado.

*“...en lo holotrópico no se interviene, no se toca... se garantiza que la persona tenga su viaje... solo con la respiración y el poder de la música... es la persona quien genera el estado, requiere de esfuerzo físico. Te conectas con sensaciones como un caleidoscopio... la técnica ayuda a desbloquear memorias corporales. Se arman carpetas a partir de los sistemas condensados. Recuperación de memorias, abusos preverbales, recuperación de memorias del trauma de nacimiento...” (Psiconauta 4)*

Los participantes aducen un efecto benéfico con relación a las vivencias corporales de tensión y los posteriores ciclos de relajación.

*“...yo trabajo con mi cuerpo de forma especial, y es que las manos se empiezan a sentir como extrañas, recuerdo que las muevo mucho, porque es como si se me quieren entumir y yo las muevo mucho para evitar la sensación, que usualmente viene acompañada de mucho frío o suele darse después de sentir frío intenso, este frío es tan intenso que empieza a congelarme todo el cuerpo como si no pudiera sacarlo de él, es una sensación maluca, (...) después comienzo a caminar para sentir mis piernas, me siento me toco y me arropo hasta que me recuesto y comienzo a respirar y a tranquilizarme hablo con mi cuerpo, con cada parte y a medida que lo hago y me cubro con la manta o el sleeping, muevo las manos las muevo y se reduce el frío, es ahí cuando oigo ecos o voces como de hombre, un señor que me hablada..” (Psiconauta 3)*

Al final de una sesión de RH, suele existir un trabajo corporal de ser considerado pertinente, se suele pedir al respirador que enfoque y centre su atención en la zona en donde puede manifestarse una dolencia o problema y se le pide que haga todo lo posible para

intensificar dichas sensaciones existentes. En este caso, el facilitador favorece la intensificación de la sensación, interviniendo de manera apropiada y alentándole a dar expresión y una reacción motora o verbal espontánea (Grof, 2011, p. 48).

*“...recuerdo que en un momento sentí la necesidad que me apretaran con fuerza el brazo, que me lo halaran. El facilitador me sugirió en un instante y muy dulcemente que inhalara y reteniera, contenera... para luego exhalar y soltar. Recuerdo que él presionaba y soltaba al compás de mi respiración, esta parte de mi cuerpo. Sentí que algo se liberaba. No me preguntes qué fue... solo sentí algo se liberó...” (Psiconauta 1)*

*“Sí lo piensas bien todo en la vida son estos dos movimientos esenciales: retener y soltar, diástole y sístole. Tensión y distensión. Muerte y renacimiento. Es el tao de la vida. Odiar y perdonar. La respiración te conecta con tu propia sabiduría interna, tu sanadora interna” (Psiconauta 2)*

*“...no sé, como cuando uno hila algo... hay momentos en lo que uno dice algo se liberó, una energía psíquica. Desde la ingeniería uno no explica muchas cosas del psiquismo, pero de la energía sí... mi psiquismo pudo haber liberado cosas que luego me beneficiaron” (Psiconauta 5)*

De acuerdo a Grof (2011), la investigación en los estados holotrópicos de consciencia ha evidenciado una importante alternativa: Ha mostrado que los síntomas son algo más que una gran inconveniencia en la vida del paciente. Representan la manifestación del impulso de autocuración del organismo que está intentando liberarse de recuerdos traumáticos y otro

material que nos trastorna desde los ámbitos biográficos, perinatales y transpersonales del inconsciente. Cuando nos damos cuenta, se vuelve evidente que los síntomas deben ser alentados a aflorar y llevarse a la plena expresión en lugar de suprimirse. (p. 106).

*“...yo no podría afirmar que fue lo que sentí... solo me deje llevar por la experiencia. Partes de mi cuerpo actuaban como con vida propia. Solo seguí respirando y poco a poco todo malestar fue desapareciendo. Todo ello acompañado de una tristeza muy profunda. Cuando fui saliendo de la experiencia, me percaté que había llorado casi por una hora pasada, todo mi cuerpo estaba húmedo. La sensación de la tristeza era muy tranquila, sin angustia o dolor...”. (psiconauta 2).*

#### No directividad:

Otro elemento a ser considerado, es el de la *no directividad*, que resulta ser un componente vital dentro de la experiencia. Grof (2002) señala que en la terapia holotrópica el papel del facilitador o del terapeuta, se enfoca en apoyar el proceso vivencial de la persona, con plena confianza en su propia naturaleza curativa, sin pretensiones de cambio o de dirección en ningún sentido. Dicho proceso es guiado por la propia inteligencia sanadora de la persona. Por ello, el término *terapeuta*, es tomado en su acepción griega *therapeutes*, que alude a quien asiste en el proceso de sanación. Por lo tanto, no se le considera un agente activo cuya tarea es “arreglar al paciente” (Grof, 2002, p 244).

*“...es como la evolución de la psicología. Tú vas a pillarte unos insights, ya tú decides. Cuando estas en la RH no tienes la consciencia, lo que te llega te muestra pa’ que hagas, en el mismo momento. Con el tiempo te das cuenta de lo que pactaste contigo mismo...”*  
(Psiconauta 5)

*“...en la terapia convencional se depende mucho del terapeuta, de su interpretación desde su escuela. Si siento que la magia de lo holotrópico, es que no resta importancia ni invalida la magia de la psicoterapia tradicional. Es una terapia en la que el terapeuta no interactúa de mayor manera. Es un facilitador. La RH te lleva a donde necesitas sin que lo sepas. Es una terapia muy sabia desde el inconsciente colectivo. Una va a hacer un ego más funcional, la otra, te lleva a expandir, a abrir tu perspectiva. ¿A dónde te va a llevar esta ausencia del ego?”. (Psiconauta 5).*

Rogers citado por Hernández (2016), plantea con su teoría de la no directividad, que se basa en potenciar la libertad de elección. Y en últimas, se pueden resumir sus diferentes postulados, en que el único aprendizaje que influye de manera significativa en la conducta, es que la persona descubra y acepte por sí mismo, en que es vital asumir una actitud de apertura positiva con relación al aprendizaje y a las nuevas experiencias. Una de las claves esenciales es que la persona se responsabilice de su aprendizaje, aunque puede contar con el apoyo y ayuda de ser necesario. Por lo que es necesario que los terapeutas o como se prefiera llamarles, logren crear las condiciones oportunas que favorezcan tal actitud (Hernández, 2016, p. 5)

De acuerdo con los autores, la no directividad es la forma en la que se guía a la persona para que logre conectarse con la experiencia de manera adecuada y acorde. Teniendo en cuenta las particulares intenciones de la persona y sus propios recursos y capacidades. Es importante que la persona se sienta segura y acompañada durante todo el proceso tal y como se ha indicado con anterioridad y sin que su espacio personal se vea invadido. La persona debe sentirse guiada y cuidada, especialmente en las primeras sesiones. La exploración y experiencia a los encuentros,

debe estar marcada siempre, por un ambiente seguro, cómodo y limpio. La percepción que debe generarse es de confianza, todo está dispuesto para tener el mejor de los viajes posibles.

*El potencial expresivo del arte.*

Aparece como otro de los subtemas destacados en este tipo de procesos y que es llevado a cabo, generalmente, a través de las representaciones libres del mándala. De hecho, dentro de la experiencia holotrópica o expandida de consciencia, la persona suele ver imágenes tipo fractales o imágenes caleidoscópicas.

Este tipo de trabajo favorece la expresión creativa de la persona, quien al final de la sesión, tiene un espacio adecuado y cómodo, dispuesto con papel cartulina de color negro usualmente y con un círculo grande en la mitad. En el espacio físico, se encuentran dulces, frutas y bebidas calientes, además de un diverso arsenal de recursos plásticos como colores, temperas, escarcha, marcadores y un largo etcétera. Se invita a la persona a que represente a través de la realización del mándala, sus experiencias vividas.

Citando al profesor Zinker (1979), se puede describir que:

La creatividad no es sólo el concepto, sino el acto mismo; la realización de lo que es urgente, de lo que necesita ser afirmado. No es sólo expresión del espectro total de la experiencia y sentimiento de unicidad de cada persona, sino también un acto social, un compartir con nuestros semejantes esa celebración, esa afirmación de vivir una vida plena. (p. 11).

Generalmente en las practicas rituales y espirituales, señala Grof, los mandalas pueden ser pintados, dibujados, modelados o incluso danzados. En algunas ramas tántricas del hinduismo, tanto como el budismo y el jainismo, el mandala alude a complejos cosmogramas

elaborados a partir de formas geométricas básicas y que se usan como elementos potentes en la meditación, que permiten a los practicantes, enfocar su atención y les permiten acceder a estados particulares y específicos de consciencia. Dicha práctica también aparece por ejemplo en las pinturas *nierikas*, que se pintan sobre telas por parte de los indios huicholes del México central y quienes experimentan visiones de este tipo a través de la ingesta del peyote. También, pintados sobre la arena en algunos rituales de curación en los pueblos navajos o de pinturas en cortezas como entre los nativos australianos (Grof, 2011, p. 54)

*“... no hay nada más bonito que llegar a casa y sentarte a pensar en los mandalas que tu mente y tu consciencia recrearon para mí misma, realmente cuando cierro mis ojos me concentro tanto que las formas que llegan a mí son como mandalas cada uno es diferente, siento que pintarlos o tratar de crearlos en mi diario personal es maravilloso, es como entender el mensaje en mi cabeza ...” (Psiconauta 3).*

El momento de la creación libre del mandala, es experimentado como un momento de quietud, de silencio; de danzar con la hoja a partir de los movimientos de las manos que intentan asir de manera pictórica, las sensaciones, emociones, las diferentes imágenes y vivencias del respirador. Favoreciendo aún más, la integración de la experiencia. En definitiva, es un momento que se vive de un modo confortable, como posibilidad de sintetizar toda la gama de vivencias experimentadas durante el ejercicio y a través del arte. Una creación artística que no se inscribe en lógicas mercantiles o de manufactura, sino más bien, como una creación íntima y personal. Una especie de evidencia de lo que sucedió y que perdura en el tiempo de manera tangible. Lo sutil y sublime en dicha actividad, reside en la apreciación de la obra de manera auto distanciada,

en la que el artista o respirador, condensa su abanico de experiencias de manera libre y espontánea. Y que, dicho sea de paso, puede contemplar una y otra vez con el pasar del tiempo.

*“...a través de los mandalas puedes ver tus diferentes cambios durante el proceso. Son muy diferentes los de las primeras sesiones... verlos todos juntos y comprender lo que en ellos también se representa a nivel inconsciente... en los momentos de la integración de la experiencia a nivel individual o grupal se trabaja mucho con ellos. La escuela tiene un enfoque interesante, incluso a nivel diagnóstico...” (Psiconauta 4)*

#### Poder de los rituales como medio de preparación.

También se ha encontrado lo que se puede definir como el *poder de los rituales como medio de preparación*. Se dice que los rituales se encuentran en el centro de nuestra herencia humana, nuestros ancestros desde tiempos remotos, los utilizaron para pedir por buenas cosechas o para librarse del mal que aquejaba el alma.

Como lo define Giove (2015):

Cuando hablamos de ritual estamos refiriéndonos a una serie de acciones o actitudes emparentadas, marcadas o signadas por algún valor simbólico y que generalmente encuentran un sentido o razón de ser en el contexto de un grupo humano –sea una religión o la tradición de alguna comunidad. (p. 40).

Aunque se suele representar el uso de los rituales desde la religión o la tradición, no obstante, el uso de rituales cada vez se está extrapolando a la cotidianidad en la medida que tomarse unos minutos en la mañana para meditar o encomendar el día a las deidades, tanto como los rituales de belleza, etc., representan formas de preparación para lo que el día traerá consigo.

*“...el ritual principal para mí, es la práctica respiración, tratar de ser agradecido con el cosmos, el universo, la naturaleza el ritual de ver de forma diferente todo lo que está a mí al redor cada día cada momento y cada instante ...” (Psiconauta 3)*

Los rituales pueden significar transformaciones, aquellas que marcan el paso de un estado de consciencia a otro, verbo y gracia, de la niñez a la adultez. “Los rituales también pueden ser medios para transformar consagrar, redefinir a individuos, grupos o incluso culturas enteras” (Grof S. 2006. p.37).

Grof menciona que los rituales de paso pueden significar grandes cambios para las personas que están dispuestas a someterse al dolor físico y/o psicológico, aunque no siempre esto es una regla general. Es a través de la separación, la transición y la incorporación que muchos rituales consagran a sus neófitos y los llevan a experimentar sensaciones que transforman su manera de percibir y sentir el mundo.

*“... mi ritual de preparación inicia una semana antes del proceso ya sea que este acompañado del cuidado en la alimentación, como el cambio en hábitos diario o de ayuno según la fuerte intensidad que tenga en mi ser, evito las relaciones sexuales para conservar mi energía sexual y tener una mayor conexión...” (Psiconauta 3)*

Descrito en las palabras de Giove (2015):

Los rituales son, pues, procesos con acciones especiales, diferentes a las ordinarias, aun cuando se puedan practicar a diario, e incluyen objetos o palabras investidas de la posibilidad de modificar creencias, relaciones, significados o realidades. Aunque en el ritual hay una

preparación previa, podemos identificar claramente tres etapas: el inicio, el desarrollo propiamente dicho de la sesión y la conclusión. El ritual se inicia con la separación del oficiante, quien se prepara internamente, con reserva, silencio, intencionalidad y por lo general con alguna dieta especial y abstinencia sexual. El momento de la realización tiene un inicio, una etapa de desarrollo y un final, con acciones precisas, conexión con el contexto, los participantes y el mundo invisible. El oficiante observa y controla las interacciones que se dan en el espacio ritual abierto y utiliza diversos elementos y técnicas para lograr sus fines. La conclusión del ritual mediante algún acto significativo y el regreso a la realidad cotidiana, ordinaria, permite la integración de la experiencia y la reintegración personal. (p.40)

*“...me alimento mejor. Tengo mejores hábitos de vida. Camino más, respiro más. Me ayudo con ayunos controlados. He mermado el consumo de lácteos y cárnicos. Hago más actividad física. Hábitos que no tenía incorporados. Ahora me permito expresar más y me tomo mi tiempo para procesar las cosas. Vivo algunos rituales de manera más consciente”*  
(Psiconauta 1).

*“...es como si los rituales fuesen poco a poco desapareciendo. Los procesos de transformación, de transiciones, ya no son debidamente acompañados. La gente se ha venido des responsabilizándose. Un padre envía a su hijo a un psicólogo para que asuma una responsabilidad que, de hecho, le pertenece, o al colegio. Se asume un rol adulto a temprana edad. Los ritmos existenciales ya no son los mismo... no se llora lo que se debe llorar, no se despide lo que se debe despedir. En algún momento me empecé a permitir hacer y vivir mis propios rituales. Incluso fueran a destiempo de mis ciclos actuales...”* (Psiconauta 2)

Son recurrentes los relatos acerca de cómo se han modificado ciertos hábitos, por ejemplo, desde lo más simple como el ser más consciente de la respiración, de las posturas corporales, hasta la modificación de los hábitos de alimentación, particularmente de la disminución de cárnicos, carnes rojas, lácteos y de la incorporación de hábitos sedantes o de meditación.

*“...yo por ejemplo ahora sigo una rutina de ejercicios y una alimentación balanceada, he tratado de hacer a un lado las carnes rojas, potenciando el consumo de otros alimentos como el atún, he eliminado el consumo excesivo de café, también poco a poco el consumo de cigarrillo, cuando siento ansiedad lo que hago es preparar mi lugar especial y sentarme a respirar, ser cociente de mi cuerpo, me preparo un baño, con jabones especiales de uso personal, enciendo velas, inciensos de olor tomo una bebida caliente como aromática o te artesanal con plantas...” (Psiconauta 3)*

#### Retorno a la vida cotidiana:

Para finalizar la categoría del potencial terapéutico de los EEC y de la RH, se mencionara la transición que señalan las personas luego de acceder a dichos estados, con relación al *retorno a la vida cotidiana* habitual.

Se comunica que durante el trascurso de las sesiones, se encuentran rodeados de personas con “búsquedas similares”, “en la misma tónica, “en el mismo canal”. Vienen de un compartir sus propias experiencias con personas quienes consideran les pueden comprender. Se genera un sentimiento de comunidad intenso; durante los retiros por ejemplo, se realizan una serie de

actividades grupales como el *tai chi* y otras prácticas meditativas, incluso lideradas espontáneamente por pequeños grupos como se pudo observar.

Por otro lado, se destaca que los temas que se tratan con frecuencia, son relativos a la sanación y el auto descubrimiento, por lo que se percibe como un cambio abrupto y necesario, a las actividades habituales. Hay quienes califican la sensación de extraña.

*“Volver no es fácil... vienes de estar con un montón de gente que no conoces, pero que a la larga se te hacen muy familiares... hay camaradería... vienes de enfrentarte con tus propios monstruos internos, de experimentar tu luz... vienes de ver para adentro después de muchos días... se siente denso...” (Psiconauta 2)*

Hay que destacar que las sesiones de RH están diseñadas para favorecer la integración de las experiencias, tal y como ha sido descrito en apartados anteriores.

Los psiconautas expresan que quedan con sensaciones de apertura, por lo que les resulta ser más empáticos y sensibles.

*“Uno sale abierto... no desintegrado... sino con apertura, al dolor del otro, al territorio... una queda sensible. Se recomienda tener un contexto amoroso. Tener cuidado con lo que se cuenta, ese man como está de loco, piensan los demás...” (Psiconauta 4)*

De hecho, la misma persona refiere la diferencia que consiste en compartir con diferentes personas luego de haber practicado la RH:

*“He tenido como varias posibilidades, la contención es diferente. Ninguno de estos personajes tiene la sensibilidad para acompañar. No saben contener esto. Los que están cercanos a ti y lo conocen, sí... lo que me ha tocado es hacer de tripas corazón... entender que estás solo... vaya usted e integre solito...” (Psiconauta 4)*

Después que el psiconauta logra tener una serie de insights profundos, termina por replantearse diversos asuntos de su vida en general, lo que puede conllevar a una transición un poco abrupta, que, sin embargo, se considera necesaria (Fericgla, 2011).

Los relatos indican que las sesiones de RH favorecen la integración al mundo hylotrópico o cotidiano, ya que la persona logra una mayor psico integración.

*“...me siento más integrado, me es más fácil disfrutar de lo hylotrópico. Hay un hacer parte de, sin conflicto. Se genera mayor aceptación... después de una zarandeada de estas te acomodas...”*

*“es como si el psiquismo madurara... bueno, eso es lo que yo entiendo como integrar...” (Psiconauta 4)*

Los puntos mencionados hasta el momento, también se puede evidenciar en el siguiente relato:

*“Bueno, en cuanto a retomar la cotidianidad una vez he terminado mi proceso, el sentimiento de tranquilidad y calma se refleja mucho en mi como persona y empiezo una lucha conmigo misma por tener un cambio y desde este momento he estado realizando cambios, claro, aclaro que de la noche a la mañana no podemos con todos los cambios, esto se me va dando poco a poco... quiero ser muy agradecida, no deseo participar de discusiones, no pelear con mis seres queridos que a veces me cambian el chip, es duro. He tratado de cuidar mi físico... mi persona en sí con la alimentación, cambiar los hábitos, sobre todo los que entiendo me afectan y hacen daño en mi vida, he tratado de acercarme más a seres que me brindan luz y paz. Bueno he aprendido a comprender muchas cosas que antes no eran tan*

*claras y he disipado muchas inquietudes que me han venido inquietando o molestando incluso desde mi niñez...” (Psiconauta 3)*

## **PERCEPCION DE SENTIDO DE VIDA**

Con relación a la última categoría, se expondrán las subcategorías asociadas como lo son: jerarquía de valores, la experiencia, morir sin morir, espiritualidad, apertura y trascendencia, ancestralidad y raíces, silencio y soledad, detenerse es un avanzar, colectividad y grupo, miedo.

### Jerarquía de valores:

Podemos expresar que la *jerarquía de valores* está arraigada a la forma en cómo se visualiza al mundo y existe un fuerte impacto en ella, a través de experiencias expandidas de consciencia. Por ejemplo, puede existir una mayor conexión con las raíces ancestrales o un sentido de pertenencia a la madre tierra, que cumple una función de sostén y soporte.

*“...sientes como que eres parte de todo...entonces todo tiene sentido, te sientes menos solo...” (Psiconauta 1)*

A propósito de la modificación en la percepción del sentido de vida, Grof (2006) considera que:

Las personas recién iniciadas no son las mismas que entraron en el proceso de iniciación. Habiendo sufrido una profunda transformación psicoespiritual, tienen una conexión personal con las dimensiones numinosas de la existencia, una cosmovisión mucho más amplia, una mejor autoimagen y un sistema de valores distinto. (p. 41).

Según el mismo autor (2006):

La experiencia cumbre puede comunicar lo que parece ser la sabiduría y el conocimiento definitivos en asuntos de importancia cósmica. El conocimiento impartido por la experiencia es inefable; la mera naturaleza y estructura de nuestro lenguaje parece ser inadecuada para describirlo. Pero la experiencia puede afectar de una forma profunda y positiva nuestro sistema de valores y estrategia de existencia. (p. 209).

Según lo observado por el autor del presente documento, las personas al vivir un orden más vasto de situaciones, como lo podrían ser las experiencias cumbre o transpersonales a través de la RH, logran armonizar de alguna manera asuntos de sus vidas cotidianas, reconociendo lo valioso e importante.

Los hallazgos realizados parecen coincidir con las investigaciones de la psicología transpersonal holotrópica, por lo que podríamos afirmar en sincronía con Grof (2006) que:

El mensaje de esta experiencia parecía ser la comprensión de que los valores más importantes de la vida humana son aprender a amar a los demás y adquirir un conocimiento superior. La mayoría tenía la sensación de que su vida se ensanchaba y se hacía más profunda a causa de ellas. Desarrollaban un serio interés en temas filosóficos y espirituales fundamentales y empezaban a buscar otros valores distintos en sus vidas. La existencia parecía de repente muy valiosa y ponían mucho más acento en experimentar plenamente el momento presente aquí y ahora, que en cavilar sobre el pasado o fantasear sobre el futuro. Su percepción de la importancia relativa del cuerpo físico y de la consciencia se transformaba intensamente. (p .212-213).

*“...solemos tener una visión muy separada y fragmentada de las cosas, algunas culturas africanas reconocen que todos estamos conectados, yo soy tú y tu eres yo. Existe un orden transpersonal, colectivo, ancestral... nuestra mirada desencantada nos hace ver el*

*mundo y lo existente como artefactos, como mercancías; eso pasa con nuestros recursos naturales por ejemplo...” (Psiconauta 2)*

Frankl (2015), concibe que estar al límite y cerca de la muerte, proporciona sentido a la vida, impactando profundamente la disposición en que el hombre edifica su ser en el mundo. Por esta razón, entre más tiempo se deje pasar, menos posibilidades de transformar su ser tendrá, aumentando la percepción de distancia entre quien es y quien quiere llegar a ser.

El tener una jerarquía de valores se relaciona con la forma en como alguien enfrenta y visualiza su vida en general, le confiere conexión e identidad personal, para asumir el control de la misma, potenciar su capacidad de resolución y comunicación entre otros aspectos. A propósito, Frankl señala que: “no hay nada en el mundo que capacite tanto a una persona para sobreponerse a las dificultades externas y a las limitaciones internas, como la consciencia de tener una tarea en la vida” (Frankl, 1982 p.80).

#### Experiencia del amor:

El sentido de vida puede relacionarse también con la *experiencia del amor*, por ejemplo, Palacio (2015), señala que el amor es un hecho existencial esencial, y resulta ser nuestra realidad última, tanto como nuestro propósito. “Tener plena conciencia de él, tener la vivencia del amor en nosotros y en los demás, es el sentido de la vida”. (Palacio.C.J.2015. p.475). Las personas narran que deben tocar límite para concentrarse y conectarse con el amor propio y le reconocen como una dimensión que se encuentra afectada y débil. Muchos, descubren cuanto sentido ha perdido su vida, impidiéndoles vivir una vida plena, por lo que resulta una motivación poderosa para el volver a reencontrarse.

Parafraseando a Fericgla (2002), podemos decir que la libertad implica caos, sin embargo, si logra manejarse de un modo adecuado, se constituye como fuente de creatividad auto organizada, el autor señala que:

De ahí, y para acabar, que el único sentido de la vida humana sea iluminar con la consciencia la oscuridad del mero existir. El sentido de nuestra vida es llegar a este instante en que el paisaje interior se auto organiza por sí solo, más allá de creencias, de escuelas y de ideologías. Nosotros, los seres humanos, actuamos creando realidad y ampliando el universo. Para que ello sea, es imprescindible la humildad ya que de lo contrario nos volvemos rígidos, pero, a la vez, debemos asumir nuestra absoluta responsabilidad del mundo que hemos creado. (p. 319).

*“...Todos los seres humanos tenemos las capacidades de elegir y decidir lo que es mejor para nosotros. Pero lo que nos hace libres realmente, es el sentido que le damos a las cosas y cómo visualizamos eso que nos afecta.... generando una especie de caos a nuestra vida... no es para nada fácil, la verdad, descubrir que este mismo caos lo generamos nosotros con bloqueos internos... es como estar presos en nuestro propio mundo o ser...” (Psiconauta 3)*

Las personas consideran que poco a poco van comprendiendo y avanzando en ello, existiendo un incremento del sentimiento de gratitud, protección y cuidado frente a lo que nos rodea, como por ejemplo la familia, los alimentos, los recursos naturales, la salud, el trabajo, entre otras muchas cosas. Sin embargo, también se considera que no es una tarea fácil y que no

es algo que las personas valoran de la noche a la mañana. Ya que, además, como se resalta, todo proceso tiene su tiempo de aprendizaje de toma de consciencia.

Se va dando poco a poco un reordenamiento en el valor atribuidos a cada situación, a cada cosa y sobre todo, a las diferentes experiencias. Para las personas, cuando se inicia o se sigue un camino espiritual (como ellos mismos le definen) la clave es que después de pasar por considerables experiencias de vida que limitan la consciencia y el pensamiento, las experiencias dejan de reducirse a una obligación o malestar cultural. Se vuelven un aprendizaje, un camino a seguir.

Tal y como lo menciona Grof (2006):

A medida que aceptan la transitoriedad y la muerte inminente, se dan cuenta de lo absurdo y fútiles que son, en última instancia, las ambiciones exageradas, el apego al dinero, el estatus, la fama y el poder, o el perseguir otros valores mundanos. (p. 396)

Morir sin morir:

La experiencia del *morir sin morir* que se viven en muchas de las experiencias asociadas a los EEC, llegan a ser tan poderosos, que incluso pueden transformar de manera significativa las actitudes de las personas. Tómese el caso de ideas de contenido de muerte que van disminuyendo:

<p><i>“...a partir de la técnica empecé a tener más sentido... me di cuenta que tenía que morir, pero no yo... algo en mí... morir para renacer...” (Psiconauta 4)</i></p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Pero lo anterior como caso extremo, sin embargo, sí podemos afirmar que las alusiones y metáforas con relación a la muerte y el renacimiento son significativas y ricas:

*“...me di cuenta que había algo muerto en mí, como una desensibilización ante lo que me sucedía y ante los demás. Fue como si poco a poco hubiese ido muriendo sin haberme dado cuenta. Debía soltar, morir. Tenía que morir, pero no mi cuerpo físico... tenía que morir un viejo sistema de creencias, enterrar una vieja forma de vivir para que renaciera algo diferente. Enterrarme para nacer...” (Psiconauta 2)*

En Kierkegaard se encuentra un señalamiento similar, cuando habla de la preocupación de morir sin haber vivido. Y es que en últimas, una vida plagada de automatismos termina por cegar lo valioso y lo importante. Fericgla (2011) afirmó, como las personas actúan de acuerdo con automatismos que se van adquiriendo a lo largo de los años y que terminan por constituirse como el espacio total en el cual transcurre la vida, por ejemplo, miedos, dependencias, fijaciones, etc. Al tomar consciencia de dichos automatismos, sucede una desestructuración de lo establecido y de su orden (Fericgla, 2011, p 25). Dicha desestructuración es a lo que quizá también se haga referencia a lo experimentado en algunas de las experiencias expandidas relatadas.

Grof (1990) con referencia a los rituales con la muerte, señala que, desde los albores de la misma humanidad, se ha permitido la posibilidad de experimentar con la muerte, pero sin la necesidad de morir realmente. Un viaje a los reinos de los muertos con la opción de regresar. Un ejemplo sería en el caso del chamanismo. (Grof & Grof, 1990, p. 19-20).

Hablar de la muerte en la sociedad actual sigue siendo un tabú, la mayoría de las personas evitan hablar del tema, algunas por no enfrentar la angustia y el temor de pensar en el sufrimiento que sería perder un ser querido o vivir momentos de angustia y profunda tristeza, sin embargo, la muerte es considerada como otra oportunidad de vida ya que la mayoría de estas

experiencias cuando son cercanas a la muerte implican un sentido de transformación impactante profundamente el sentido de vida. Para Grof (2006):

Las experiencias internas y los acontecimientos externos del rito de paso comunican a los neófitos un profundo mensaje, la visión profunda básica de todo proceso de transformación humano, incluyendo las emergencias espirituales: podemos sufrir a través del caos de la luminosidad y el morir, sufrir una experiencia de total aniquilación y muerte y emerger sintiéndonos sanados, renacidos, rejuvenecidos y más fuertes que antes. Esta consciencia reduce en gran medida el miedo a la muerte y mejora nuestra capacidad de disfrutar de la vida. (p. 43).

*“...Algo que me movió profundamente, en mi experiencia fue ver de cerca la muerte, quizá en ese momento me di cuenta que debía volver a la vida para aprender a amarme más y a valorar a mis seres queridos, no me dolió y me angustio tanto sentir mi propia muerte como ver y escuchar el mensaje de que puedo llegar a perder a mi hermana mayor, la cual ha influenciado mucho a lo largo de mi vida y sentir que debía aprovechar este me movió mucho más ...” (Psiconauta 3)*

De acuerdo a las investigaciones realizadas por la psicología transpersonal y holotrópica, dichas experiencias de muerte tienen una fuerte relación con la cuarta matriz perinatal básica (MPB IV). Por ejemplo, Grof (2008) señala como la sensación de morir y la posible agonía que se puede experimentar durante la lucha por el revivir la experiencia del nacimiento, reflejando el dolor real y la propia amenaza de éste.

Cabe aclarar como lo describe Grof (2008), que:

Sin embargo, la muerte del ego que precede inmediatamente al renacimiento es la muerte de nuestros viejos conceptos sobre quiénes somos y cómo es el mundo, que fueron forjados por la huella que se imprimió en el momento de nuestro nacimiento (p. 176).

Una curiosa paradoja que se puede experimentar en este tipo de experiencias, es que a medida que las viejas huellas y programaciones abandonan nuestros sistemas de creencias, se está muriendo con ellas, tal y como se ha mencionado con antelación (Grof, 2008, p. 176).

Ahora bien, parafraseando a Grof (2008), dicha experiencia de muerte y de renacimiento psicoespiritual, se constituye como un paso fundamental enfocado a debilitar la identificación con lo que se puede denominar el “ego encapsulado a la piel”, en pos de conectar con la dimensión de lo trascendente. Por lo que suele haber una sensación de redención, liberación o incluso de bendición, dando lugar a nueva toma de consciencia. Normalmente se experimentan fuertes emociones positivas hacia la persona misma, los demás, la naturaleza o la existencia en general. Por lo que se experimenta una sensación de optimismo y de bienestar físico y emocional (Grof, 2008, p. 177-178).

*“...mi experiencia con la muerte fue de mucho frío, era un frío impresionante... no sentía nada, solo desespero con frío. Deseaba ponerme muchas cosas encima, quería levantarme y caminar, pero mi cuerpo no se movía, no me dejaba, después sentí como que me dio un infarto y sentí un golpe en el pecho. Cuando volví, escuche una voz que me decía: es hora de partir a la oscuridad y me mostro la imagen de un suceso muy cercano a mi muerte. En mi interior pedía vivir por mis hijos, que aún eran muy pequeños, después visualice un panteón con la imagen de la muerte como símbolo encapotado y de mi mano... me invadían imágenes felices de mi vida y me soltó, es cuando descubrí que la vida es una sola y que debía despertar a la realidad para vivir mejor ahora que hay tiempo...” (Psiconauta 3)*

### Espiritualidad:

La dimensión de la *espiritualidad*, es la denominación que se le da a las diferentes características que las personas identifican como algo importante en sus vidas. Se reconoce que la espiritualidad no solo tiene que ver con la religión, también tiene que ver con la percepción de las diferentes conexiones entre lo existente.

En palabras de Palacio (2015), se puede decir que el camino de:

Lo espiritual significa estar en contacto con un conjunto más grande, profundo y rico que sitúa nuestra presente situación limitada en una nueva perspectiva. Es poseer un sentido de algo más allá, de algo más que confiere valor y sentido en lo que ahora somos (...) Sea cual fuere nuestro uso específico de lo espiritual, sin él nuestra visión queda nublada, nuestras vidas parecen pobres y nuestros objetivos penosamente finitos sus vidas. Si el intelecto se olvida de la compañía del espíritu, degrada el medio ambiente, las creencias, la familia; es decir aquello que más importa. (p.471- 473).

La conciencia espiritual, es un camino que se sigue por elección y decisión propia. Para Grof: “Diversas combinaciones de dichas prácticas producen en los iniciados profundas experiencias, que tienen como resultado la sanación, la apertura espiritual, profundas transformaciones de la personalidad y un nivel de integración elevado”. (Grof S.2006.p. 40).

*“...para mí se asume una conciencia espiritual, cuando se tiene la capacidad de comprender que el proceso de un camino espiritual no tiene que ver con la religión, sino cuando comprendemos que la armonía con nuestro centro es fundamental para nuestro crecimiento personal y para darle sentido a nuestra vida...” (Psiconauta 3)*

Téngase en cuenta lo descrito por Palacio (2015), cuando afirma que:

La espiritualidad también es posibilidad de educación; desde ella el ser humano avanza en la manera como entiende el mundo, como asume la cultura, como comprende su propia vida. Hay quiénes se pasan toda la vida sin lograr encontrar el estatus quo de su existencia, porque el autoconocimiento también es un acto que exige la unión de razón y espíritu. A medida que se crece en el espíritu, se puede llegar a trascender la existencia a un nivel superior, en lo personal, en lo emocional, en lo relacional, en lo profesional. (p. 473).

*“...en este proceso maravilloso he guiado a mis seres queridos con mi cambio personal, he aprendido a conocerme y a quererme de una forma única y como jamás imagine, las personas a mi alrededor notan mis cambios y se animan a seguir el camino y cuando compartimos experiencias es maravilloso porque el camino de la espiritualidad es un cambio de mente de conciencia interior y conexión personal, es como sentir el don o el poder de nuestra propia vida ...” (Psiconauta 3)*

*“...en la tercera respiración fue súper loco, ya era una conexión totalmente diferente... cosas que eran más grandes, yo no sé si más grande. La palabra podría ser... ¡Más divina! Sublime... sutil. Menos corpórea. Muchos colores, mucho blanco. Entraba la luz, sentía el calor. No era el sol, era la luz. Si lo pienso en estos términos, fue un viaje que recogía los otros dos, pero más divino. Más de luz. En el primero fue muy corpóreo, el otro quietud y el otro, como de la dimensión de las cosas, de lo más etéreo. Coincide con que tiempo después empieza todo un rollo como con algo de más espiritualidad en mi vida...” (Psiconauta 5)*

Fericgla (2011) afirma que los seres humanos tenemos una intensa necesidad de potenciar nuestra espiritualidad, para él, se nace con un impulso hacia la trascendencia y con la necesidad de ampliar los propios límites existenciales (p. 45).

Apertura y trascendencia:

Otra subcategoría observada es el de la *apertura y trascendencia*. Según Grof (2006), el tipo de experiencias holotrópicas significan una trascendencia de las fronteras del cuerpo y del ego, tanto como de las limitaciones de la consciencia hilotrópica, que llegan a restringir la percepción del mundo (Grof. S., 2006. p.175).

Durante y después del proceso, la persona tiende a tomar conciencia de forma más abierta, responsable y con mayor apertura.

*“...La primera vez me sentía muy triste porque pensaba en muchas situaciones de mi pasado que quizá, se quedaron sin concluir o con las que no me sentí a gusto y por necesidad tuve que hacer y en mi ser, se quedaron grabadas, yo me sentía tan triste porque no lograba comprender esas situaciones, hasta que me puse a pensar que porque guárdalas en mí y simplemente verlas como un aprendizaje tome conciencia de estas situaciones y las deje ahí ...” (Psiconauta 3)*

Fericgla plantea que son las grandes cuestiones de la vida las que generalmente ameritan una reflexión pausada y serena, tanto como de un proceso creativo, no indoloro y que exige un esfuerzo y compromiso personal, con la intención de encontrar las respuestas, por ejemplo, a preguntas como: ¿Qué sentido tiene la vida? ¿Qué espera ella de mí? En el orden de las experiencias asociadas a los EEC, dichas cuestiones no suelen ser planteadas a la persona de

modo intelectual, sino que más bien, surgen de forma espontánea y con una fuerte intensidad. (Fericgla, 2011, p.24-28).

La persona logra ahondar poco a poco en problemáticas de su vida en general y participa en propicias conversaciones, en las que reconoce sus propios bloqueos, capacidades y recursos, incluso puede lograr realizar resignificaciones positivas de algunas de sus experiencias vividas, tal y como ha sido señalado en anteriores investigaciones frente al tema y a lo relatado por los psiconautas.

*“...Puedo decir que la toma de conciencia es lo más importante en el proceso personal y puedo decirte que cada persona vive su proceso de formas diferente, quizá para mí, escuchar mi mente y las voces en mi ser, son la conciencia. Para otros solo sea el camino para solucionar algo, pero te digo que durante mi experiencia siempre se toma conciencia y se cambia algo de tu vida cotidiana o diaria, por ejemplo, ya no duermes hasta las 3 pm sino que a las 7 am... ya quieres hacer una rutina o el aseo o ir a trabajar o compartir con tu familia, tomas conciencia de que leer un libro es más beneficioso que ver novelas de guerra o que una película familiar te alegra el día...” (Psiconauta 3)*

Si bien es cierto que la conciencia es la razón del ser, en acuerdo con lo siguiente, Gandler (2010) expresa que:

La conciencia del ser humano común y corriente no se enfrenta nunca a un hecho desnudo, sino que integra a éste en una perspectiva ideológica determinada, porque él mismo con su cotidianidad histórica y socialmente condicionada se halla en cierta situación histórica y social que engendra esa perspectiva (p.17-18).

Las personas buscan comprender diversas situaciones de sus vidas de maneras no convencionales, parece ser que las respuestas encontradas en estados ordinarios de consciencia no llegan a ser suficientes. Sujetos a un sinfín de actividades, casi que de manera automática.

Fericgla (2002) señala que:

Se puede hablar de medidas de integración, ya que la consciencia está integrada. Es un sistema que está interconectado internamente, pero poco conectado con el exterior. De ahí que las técnicas para aumentar la consciencia impliquen aislamiento en algún nivel. (p. 315).

Una metáfora que puede ayudar a ilustrar este deseo de retirarse un poco y lograr ver las situaciones desde otros ordenes, podría ser la siguiente. Imagine el lector que está caminando por un terreno cualquiera, a lo lejos, divisa una montaña que le impide observar los detalles que más adelante le ofrece el camino y por tanto, decide escalar la montaña, hasta el punto en que puede divisar el porvenir, pero también, lo que hay detrás en el camino. La forma habitual de percibir y responder ante los acontecimientos existenciales, puede llegar a ser infructuoso, una especie de hábito automático y condensado de pensar, sentir y actuar en el mundo.

Fericgla (2011) refiere que la única y verdadera libertad, resulta ser la de tener la capacidad de crear en sí mismo, aquellos automatismos que la propia persona decida previamente (P. 23).

*“... sinceramente cuando no conoces el poder de la respiración o del poder de las prácticas espirituales, no sabes que existe una consciencia y simplemente vives el día a día sin motivación sin alegría, sin optimismo, si me preguntas en que ha cambiado mi vida te diría que llevo más de tres meses, practicando la R.H y también tomando yagé y mi transformación ha sido plena, soy cociente de muchas realidades, de muchas situaciones y trato de verlo desde una forma positiva anteriormente todo era malo para mí, ahora solo cierro mis ojos,*

*respiro, tomo conciencia y decidió con que actitud enfrente los desafíos y a la vez las alegrías...” (Psiconauta 3).*

Para Gandler (2010):

La falsa conciencia que el ser humano desarrolla aquí, no se debe simplemente a un engañoso desarrollo de la teoría, sino a la apariencia objetiva de la mercancía, que ‘oculta automáticamente’ su carácter social, la conciencia cotidiana está influida por ideas que están en el ambiente. (p.18)

*“...En cuanto a conciencia cotidiana ha cambiado mi forma de pensar y de ver las cosas ser más agradecida, tengo mucho que aprender aun en cuanto a todo lo que me rodea, que mi manera de pensar debe cambiar un 100% ya que de esto depende mi tranquilidad emocional, afectiva ...” (Psiconauta 3)*

*“... ese tipo de actitud en la que me pregunto ¿Qué aprendí? ... los estados de consciencia ampliadas te permiten ver esto, poco a poco esto se va incorporando a tu forma de percibir el mundo. Lo bello es la posibilidad de aperturarse a estos estados sin la palabra. Por ejemplo, la meditación te permite nuevas conexiones neuronales que te permiten ver las cosas diferentes. En mi caso la RH, la meditación... son otros métodos para ampliar la consciencia. Requieren nuestra concentración, tiempo... para alcanzar los samadhis... alcanzar un punto de iluminación, que es muy parecido al estado que se alcanza con la RH, parecido con la ayahuasca, parecido y muy diferente al tiempo, al LSD” (Psiconauta 5)*

Algunos de los relatos de los participantes parecen sugerir un estilo de vida automatizado, mecánico o sin sentido, del cual los EEC les permiten ser más conscientes.

*“...entonces te preguntas ¿Esta es la vida? ¿No hay nada más? Estudias, trabajas, duermes, comes; para volver a trabajar... es como una rutina... una rueda en la que simplemente tú no eres” (Psiconauta 1)*

*“...la mayoría de la gente se despierta, trabaja, pasa tiempo en un bus... para volverse a levantar... es allí donde yo le doy valor a salir de ese tema a través de los estados ampliados... sleep-work, te sales de allí”*

*“...va cambiando tu percepción de mundo... utilizo el concepto de espiritual para hablar de ese salir de la rueda” (Psiconauta 5)*

#### La ancestralidad y las raíces:

El siguiente tema es el de la *ancestralidad y las raíces*. Lo cual recoge la mayoría de las experiencias de las personas que, en alguna de las sesiones de RH tuvo alguna visión relacionada con sus ancestros, a través de visiones de tribus primitivas o de épocas remotas. Alguno de los participantes relató cómo pudo ver su línea ancestral, otro, manifestó que había podido percibir todo el dolor que habían vivido las mujeres de su linaje, otro, por ejemplo, señaló que sintió en un momento mucho dolor al pensar en su abuelo materno. En su visión, decidió agradecerle por haberle dado la madre que tuvo y le agradeció por sus enseñanzas y legado, pese a que no lo pudo conocer. Posteriormente del sentimiento de nostalgia y llanto experimentado, le siguió una sensación de amor, paz y gratitud, que denominó como sentimiento de plenitud.

La referencia acerca del olvido y la desconexión fueron frecuentes en las narraciones de los psiconautas, de hecho, las personas relataban que cuando vivenciaban fuertes experiencias asociadas a los EEC, sentían deseos y motivaciones por descubrir, por el re conectarse con lo esencial; con sus propios linajes y ancestros, incluso con el territorio.

*“...el camino de lo holotrópico me permitió conectarme con los MAYORES, los arhuacos, los quimbayas...” (Psiconauta 4)*

*“...estuve en una tribu, fui arena, fui jaguar... y al mismo tiempo, fui acompañada al baño... fui arena yendo al baño, un jaguar yendo al baño...”*

*“acá son sensaciones... alimentamos los sentidos de otras maneras... no hay palabras... no sé cómo explicarte como fue el tema con los ancestros, la conexión...”*

*“...se vive una sensación de universalidad y un sentido muy particular... soy tierra, soy jaguar...” (Psiconauta 5)*

En el libro de el principito de Saint Exupery (2010) se encuentra el siguiente pasaje y me permito citarlo, ya que se relaciona fuertemente con la subcategoría en cuestión:

EL PRINCIPITO atravesó el desierto y no encontró más que una flor. Una flor de tres pétalos, una flor de nada... - Buenos días – dijo el principito. -Buenos días -dijo la flor. -¿Dónde están los hombres? – preguntó cortésmente el principito. Un día la flor había visto pasar una caravana. -¿Los hombres? Creo que existen seis o siete. Los he visto hace años. Pero no se sabe nunca dónde encontrarlos. El viento los lleva. No tienen raíces. Les molesta mucho no tenerlas. - Adiós – dijo el principito. -Adiós -dijo la flor.” (p. 60-62).

En la RH se propende por el *enraizamiento*, de hecho, el investigador pudo notar en las diferentes sesiones a las que asistió, como se dieron pautas para practicarla y fortalecerla, tanto en las sesiones mismas, como en la vida cotidiana. La misma psicología transpersonal reconoce la vital importancia de dicha esfera en la vida del ser humano, por lo que la cita del principito cobra relevancia, en tanto al no “tener raíces”, “el viento nos lleva”.

Silencio y solitud:

Otra característica unida a los procesos de percepción de sentido vida, es el *silencio y solitud*. Las personas han manifestado que estar en total calma y tranquilidad hace que su equilibrio y conexión espiritual y mental sea de absoluta paz y concentración, este momento personal, es un detenerse para poder avanzar a otro nivel en la vida. El autor Brahma (2004) que se ha dedicado gran parte de su vida a compartir sus experiencias con la meditación y la respiración como fuente de centro afirma que:

El silencio sano es como un espejo. El espejo no culpa ni critica, pero ayuda a ver las cosas como son, ofreciéndome un diagnóstico que me libera de los pensamientos erróneos. El silencio revive la paz original del ser, una paz que es innata, divina, que cuando se invoca fluye por el ser armonizando y sanando cada desequilibrio. El silencio es completo y pleno, amable, poderoso y tremendamente activo. (p. 101).

*“...En lo personal puedo decir que el silencio ha sido algo que siempre me ha gustado vivir y tener en mi vida, sin embargo, las diversas situaciones de vida me habían impendido vivirlo de la forma que deseaba y solo debía esperar a estar sola para disfrutarlo (...) ha tenido un mayor peso, es un potencial que ahora este sola o acompañada ya me doy el gusto de tener, porque aprendí que todo depende de mí y de lo que yo quiera rodearme y*

*recargarme y hacer a un lado diversas situaciones, como discusiones, problemas, gritos entre otros, ese silencio es maravilloso...” (Psiconauta 3)*

*“...vivimos en una sociedad del ruido en donde escucharse es el peor de todos. Vivo con mi madre que siempre tiene algo encendido haciendo bulla, igual que mi hermano... si sales a la calle, todo está en ruido... no es que me moleste particularmente, pero te hace pensar ¿por qué el silencio incomoda tanto? ¿Qué es lo que se escucha al no escuchar? Estos espacios también son poderosos porque de alguna u otra manera te invitan a estar en silencio... lejos de todo...” (Psiconauta 1)*

*“...en la segunda respiración pasó algo muy bonito... fue como una sincronizada con lo que pasó después de la primera con el nacimiento, con la guerra, con el cuerpo... con el dolor... yo soy muy kinésica... en esta estaba -(se queda quieta y se acurruca)-... estaba en las dunas.. sola, tranquila; completamente sola. Empezó un proceso de conformación de mi propia solitud” (Psiconauta 5)*

Detenerse es un avanzar:

La siguiente categoría encontrada es *detenerse es un avanzar*. Tomar distancia de los propios sistemas de creencias y de las propias actitudes naturales, como cualidad fenomenológica.

Castro señala que: “La actitud natural se refiere a la experiencia directa que los seres humanos tienen en sus vidas cotidianas” (Castro, 2011, p 16). Según refiere el autor y citando a Natanson, afirma que, la actitud natural alude a la forma en que las personas se relacionan y se

involucran con el mundo y los otros en el día a día, todo esto implica los efectos, percepciones, sentimientos, pensamientos e interpretaciones, tanto como la organización de la propia experiencia del individuo (Castro, 2011, p 16). Por lo que, en últimas, se asume que el mundo es tal y como la persona lo percibe, experimenta o interpreta. Es decir que, se toma la vivencia del mundo como un hecho.

“En otras palabras, la actitud natural denota un comportamiento irreflexivo y sin autoconciencia acerca de la propia experiencia inmediata en el mundo” (Castro, 2011, p 16).

Llama la atención que las personas que practican con cierta regularidad la RH, tiendan a percibir las cosas de manera novedosa, generando nuevas percepciones sobre lo ya acontecido o sobre la experiencia cotidiana. Jaspers (2017) en su escrito sobre los orígenes de la filosofía, apunta el asombro como una de las condiciones que da origen a la misma. Cita a Aristóteles:

Pues la admiración es lo que impulsa a los hombres a filosofar: empezando por admirarse de lo que les sorprendía por extraño, avanzaron poco a poco y se preguntaron por las vicisitudes de la Luna y del Sol, de los astros y por el origen del universo. (p. 17).

La palabra asombro sugiere quitar, extraer, sacar de la sombra.

*“...un día hice el siguiente ejercicio luego de un fin de semana holotrópico, llegué a casa y mire todo como si nunca lo hubiera visto... con ojos nuevos, me di cuenta que vivía con un montón de cosas que no me gustaban, que no eran mías... vivía en un espacio extraño desde hace mucho. De esta forma se aprenden a ver las cosas... claro está, esta mirada no es permanente... debes seguir respirando y trabajando...” (Psiconauta 2)*

“Un aspecto particularmente interesante de los estados holotrópicos es el efecto que tienen en los procesos del pensamiento. En ellos, el intelecto no se ve mermado, sin embargo funciona de una forma muy distinta a como lo hace habitualmente” (Grof, 2015, p 23).

*“...podes avanzar en una sola sesión, lo que un año de trabajo con psicoterapia convencional” (Psiconauta 4)*

Grof señala que también se pueden tener revelaciones extraordinarias con relación a diversos aspectos de la naturaleza y del cosmos.

“Las comprensiones más interesantes a las que se puede tener acceso en estados holotrópicos son aquellas que giran alrededor de cuestiones filosóficas, metafísicas y espirituales” (Grof, 2015, p24).

*“...cómo se ha abierto las formas de entenderme, sin pasar por la palabra, sin ponerle label... lo bonito es que a mí eso, como no hay tiempo, ni necesidad para buscar una chapa pendeja, no hay una forma de retroalimentar el ego... como no hay palabra, no hay etiqueta, así se elabora. Es la magia de lo holotrópico” (Psiconauta 5)*

*“... desde que inicié mi proceso, mi percepción del valor de los valores cambio en mi mente, aprendí a ser agradecida con la madre tierra, el cosmos que nos rodea, mi familia, mi hogar, hasta con los problemas, porque el sentido que tenían para antes eran totalmente diferentes a la forma en la como visualizo ahora cada cosa para mi tiene un valor un nivel espiritual un grado de conciencia más feliz más humano ...” (Psiconauta 3).*

Colectividad y grupo:

La RH representa *colectividad y grupo*, un compartir con otros, que, de igual manera, se identifican con búsquedas más trascendentes y de expansión.

*“...tú puedes meditar todo el día, pero no puedes respirar todo el día solo...”*

*(Psiconauta 5)*

Por excelencia, la RH es una práctica que debe realizarse en compañía, de manera grupal preferiblemente. Por lo que puede no ser del agrado para un grupo de personas y de terapeutas. Lo que no es un secreto, es que vivimos en un mundo en que nos debemos de relacionar, pero en el que, paradójicamente, existe un resquebrajamiento de las relaciones.

Frankl atestiguó que: "Sólo la comunidad brinda el sentido de la personalidad de las personas, pero también, opuestamente, sólo la reconocida personalidad de las personas brinda el sentido de la comunidad" (Frankl, 1994, p. 96).

Fericgla señala que los psiconautas, suelen experimentar de manera intensa, el deseo de intentar integrar en la vida cotidiana lo acontecido, lo transformado o lo descubierto a partir de este tipo de experiencias. Por lo que: “Se activa una cierta urgencia por buscar otras personas que hayan pasado por lo mismo y crear un campo compartido de comprensión profunda y libre” (Fericgla, 2011, p.27).

*“...me ha permitido mayor conexión con el territorio, la ancestralidad... el camino de las plantas y de otros modelos terapéuticos... tener más apertura (...) conectar con una red diferente, con otras personas... conectarme con otro modelo no instrumental que no busca adaptarnos y sostener el estatus quo...” (Psiconauta 4)*

Miedo:

Otra característica descrita en este tipo de procesos, es *el Miedo* (apertura a la experiencia). Las personas desde el inicio de las diferentes experiencias manifiestan algún tipo de temor o de ansiedad de saber qué va a suceder, qué les va a pasar, qué pueden llegar ver o qué se les puede presentar durante los diferentes rituales de preparación. Algunos de los psiconautas entrevistados, manifiestan sentir miedo de vivir la experiencia, porque no saben si se encuentran preparados para encontrarse consigo mismos o con otras realidades paralelas, como por ejemplo percibir la muerte en vida. Situación que en algún momento del proceso comprenden, es una muerte simbólica, el temor a perder un ser querido o perderse a sí mismos (Fericgla, 2011).

A propósito, Palacio (2015) afirma que:

El miedo es lo que hemos aprendido aquí. El viaje espiritual es la renuencia al miedo y a la nueva aceptación del amor en nuestro corazón. El ser humano se cansa, se debilita, se agota, se deteriora, y pareciera que lo único realmente efectivo para regenerar su vida, su alma, y volver a tener el aliento de vida se llama espiritualidad. No hay por qué dudarlo, ni siquiera temer decirlo: la espiritualidad es camino constante de re significación donde los mundos paralelos se pueden conjugar en una única realidad, y ese paralelismo que se llama cuerpo – historia, se asocia a las realidades que nombramos como espíritu– experiencia. (p.475-479).

En acuerdo con lo mencionado, se puede afirmar que las personas que enfrentan sus propios temores son las que avanzan a un ritmo más favorable en el proceso. Grof (2006) señala a su vez que:

Puesto que se han enfrentado a una experiencia convincente de aniquilación y han sobrevivido, han trascendido su identificación con el cuerpo y el ego, han perdido el miedo a la muerte y han alcanzado una nueva actitud hacia la vida, tomando conciencia de su libertad y de

sus capacidades. Esta consciencia reduce en gran medida el miedo a la muerte y mejora nuestra capacidad de disfrutar de la vida. (p. 41- 43).

*“...El miedo es algo que por más que tú quieras aceptar, es imposible no sentir en algún momento del proceso, la técnica es tan potente tan fuerte, que cuando menos lo esperas están enfrentando ese temor, ese dolor, a esa persona y en ese momento lo que se puede hacer es asumir ese miedo y vivirlo...”*

*“...he vivido a lo largo de mi vida con muchos miedos, sobre todo al fracaso y a no realizarme como ser humano, sin embargo, cuando iba a comenzar con el proceso mi mayor miedo fue saber que me iba pasar como sería, que me sucedería, que vería, y después te conectas tanto que ese mismo miedo que hace que tu separes la realidad de lo que puede llegar a ser, de esta forma las personas nos volvemos más fuertes y segura ...” (Psiconauta 3).*

Las personas se ven liberadas del miedo al morir, ya que la actitud con relación a la propia mortalidad se modifica radicalmente (Grof, 2006).

Bien se ha advertido las dificultades que conlleva, por otro lado, la pérdida de significación individual. R. May por ejemplo, afirma que está pérdida nos aboca a hacer frente a la lucha por encontrar e intentar preservar la identidad personal en un mundo anónimo. Situación que conlleva a la experiencia de la ansiedad, ansiedad que se vive ante la percepción de amenaza ante la posible disminución o pérdida de la identidad personal (May, 2.000, p. 50).

*“Consiste en replegamiento de la conciencia, el bloqueo de los sentidos y, cuando se prolonga, conduce a una sensación de despersonalización y apatía. La ansiedad es la pérdida del sentido de uno mismo en relación con el mundo objetivo” (p. 51).* De esta manera la ansiedad

significa perderse a uno mismo, en tanto se deja de apreciar la diferencia entre el yo y el no-yo. Es por ello que la ansiedad deviene y acontece, cuando se amenazan los valores que una persona identifica con su propia existencia, como persona en sí misma (May, 2000, p. 50).

*“...es fácil perderse... de hecho es aterrador... es fácil ser uno más... lo difícil es ser uno mismo en un mundo mercantil que te vende baratijas para poder estar, de lo contrario no existes...” (Psiconauta 2)*

Esta estatización ligera subsume las diferentes esferas del ser, en aras de una lógica mercantil superflua, por lo que es fácil perder de vista lo importante y lo valioso, de la creación de vínculos más respetuosos y fraternales.

*“... aunque todos tenemos un proceso diferente e individual, el cierre del proceso del momento es muy especial e importante, porque nos podemos conectar con los sentimientos y emociones de las demás personas que más adelante se vuelven como tu familia espiritual, e incluso están para ti cuando lo necesitas, los guías dan el espacio a las personas que quieran contar su experiencia hablar de lo que sintieron y escuchar a esas otras personas puede ser una terapia fuerte muy potente porque es donde aprendemos a saber la sed con la que vive el otro, y ser menos egoístas y más agradecidos, estar ahí en colectivo en conjunto hace que todos seamos más humanos...” (Psiconauta 3)*

*“...este mundo es un mierdero, ni le preguntamos al otro cómo está...”*

*“siento que el bienestar, el amor... la forma en como afrontas los problemas de la vida... puedes ser observador... yo digo marica, si hubiera un poco más de comprensión. Si la gente*

*“pudiera acceder a los estados ampliados de consciencia. Es muy esperanzador saber que la gente busca estos estados o que les llegan espontáneamente...” (Psiconauta 5)*

“Eres lo que sientes y percibes. Si estás enojado, eres enojo. Si estás enamorado, eres amor. Si miras la cumbre nevada de una montaña, eres la montaña. Mientras sueñas, eres el sueño”. (Thích Nhất Hạnh, 2016, p 18)

## **DISCUSIÓN**

Abordar el tema de los EEC amerita un cambio en la linealidad del sistema mismo de comprensión, bajo el cual se había venido tratando un fenómeno tan complejo como lo es el mismo. El lenguaje psicopatológico y los desarrollos de la psicología de la mitad del siglo, se acercaron como una interesante forma de abordar los diversos fenómenos de la sociedad y del individuo. Sin embargo, los estados expandidos de consciencia no deben seguir siendo conceptualizados desde categorías tradicionales occidentales que, por otro lado, han entendido dicho asunto, como estados regresivos y patológicos, pero no como estados progresivos y psico integradores. Fericgla (2005), por ejemplo, arguye como algunos rituales cuyo propósito residen en la modificación de los estados de consciencia, no son reducibles a estados regresivos. Afirma que muchos rituales como la ingesta de la Iboga en los cultos bunitistas africanos y la Ayahuasca, que usan de modo ritual en pueblos indígenas amazónicos, deben ser entendidos como estrategias de integración psicológica, desarrollo existencial, además de ser un recurso adaptógeno y de creación cultural, más que regresiones patológicas a estados preverbales. Speziale (1994) afirma por otro lado, que existe una tendencia natural del hombre a experimentar y buscar diferentes formas de consciencia, para citar:

Una vez adquirido definitivamente el rol de la conciencia como objeto primario de la psicología –adquisición reciente y, desde el punto de vista epistemológico, nada indoloro– se revela la importancia de la disciplina etnopsicológica para toda la psicología general, en virtud de su capacidad de restituírnos la autenticidad de esa dimensión de conocimiento y de experiencia que es la tendencia natural del hombre a experimentar las diferentes formas de su conciencia. (p. 1).

De este modo, sería un error señalar la ausencia del yo efecto de las prácticas ritualísticas, como una especie de esquizofrenia, ya que, sin lugar a dudas en muchos casos, responde a una búsqueda inducida por la propia trascendencia. Que, parafraseando a Wilber, facilita una percepción de mutua interdependencia de todas las cosas y de todos los eventos. El éxtasis mismo es una forma de conocimiento, tanto como una dimensión en la que se superan los confines de los sistemas psicológicos. Hay que entender pues, el ritual extático como un proceso de reintegración dentro de un orden más vasto (Speziale, 1994, p. 3). La reivindicación de la ritualidad y la ancestralidad como formas de conocimiento, hoy día aparecen fuertemente vinculadas a algunas disciplinas etnopsicológicas. De tal manera que se reconoce el potencial terapéutico e integrador de las experiencias asociados a dichos estados de conciencia (Speziale, 1994, p. 5).

Fericgla (2003), destaca la estrecha relación que la antropología y la psicología han llevado por años, incluso ello se evidencia en la moderna psicología transpersonal, que parte de las ideas primordiales o elementales tomadas de la antropología de inicios del siglo XX. Concepto que en Jung se conocen como arquetipos. De acuerdo a Fericgla (2003), fue Adolf Bastián quien distinguió por primera vez esta realidad psíquica universal, en forma de ideas

elementales que luego forman parte de las “ideas populares” de cada región. Influencia que luego retomaría un poco Franz Boas.

De hecho, dos ejemplos que señala el autor en cuestión, es la propuesta del Alemán Bert Hellinger y de su terapia primal y de las constelaciones familiares, que le debe mucho a las formas nativas de comprender el rol de los ancestros y de la familia en general. El otro caso en particular, se relaciona con el uso de la ayahuasca, que ha sido utilizada como un potente recurso adaptógeno por pueblos milenarios y que, en la actualidad, ha venido siendo estudiada por la etnopsicología y la psicofarmacología, tanto como en el ámbito de la psicoterapia (Fericgla, 2003, p. 28-29).

Asumir la discusión del fenómeno de los estados expandidos de consciencia meramente desde la dimensión biológica, sería a su vez, otra imprecisión. Ya que en últimas, como lo propone el autor, dicha dimensión “...necesita desarrollarse acompañada de estructuras culturales dinámicas que engarzen los cambios fisiológicos en estructuras simbólicas que trasciendan el mero existir biológico, dando valores y sentido a la existencia”. (Fericgla, 2003, p. 30). Es decir que, en últimas, un ser humano no puede ser humano sin la cultura.

Sin duda alguna, la psique y el cuerpo son una estrecha unidad condicionada por los valores de la cultura, donde existen una serie de intereses universales del ser humano, realidades mentales, transculturales y transgeneracionales, que conforman la red básica de vida de cada persona, podrían concebirse como contenidos de forma abierta que constituyen la esencia de la vida psíquica de los humanos (Fericgla, 2003, p. 30-32).

Ahora bien, la práctica que tiene como objeto inducir EEC se remonta incluso a los orígenes de la humanidad. Y como lo señala Grof: “Constituye la característica más sobresaliente del chamanismo, que es el sistema espiritual y el arte de sanación más antiguo de la humanidad.

La carrera de gran número de chamanes comienza con una crisis psicoespiritual espontánea (enfermedad chamánica)” (Grof, 2002, p. 27).

De esta forma, los chamanes dan uso a los mencionados estados para efectuar diagnósticos sobre enfermedades, sanar, para acceder a percepciones extrasensoriales o recorrer y explorar diferentes dimensiones alternativas de la realidad, entre otros fines (Grof, 2002, p. 29).

Por lo que, resulta inapropiado afirmar que un chaman consume *narcóticos, alucinógenos* o *psicodislépticos*, en el sentido estricto de dichos términos.

Se debe aclarar que los conceptos de EEC y de estados holotrópicos de consciencia, aluden a estados psicointegradores, que se diferencian y superan el de estados alterados, ya que la alteración incluso puede aludir a una modificación en la percepción de la realidad producto de un trauma físico, exposición a sustancias o trastornos psicológicos en general. La categoría de estados modificados de consciencia, posee una fuerte relación con la anterior.

Por otro lado, la aseveración a estados no ordinarios de consciencia, puede causar ambigüedad, en el sentido que incluso un estado no ordinario, puede considerarse en algún punto, como un estado convencional dentro del sistema de practica mismo en el que se encuadra y sin permitir necesariamente la expansión de la misma.

A su vez, se ha evidenciado la importancia de reivindicar la dimensión de la ancestralidad, del grupo, del trabajo colaborativo y de la confianza por la propia recursividad de la persona, como agente activo de su propio proceso de cambio y de aceptación. Del poder de los rituales de transformación, de muerte y renacimiento.

Por todo ello, se considera de vital importancia la incorporación de la etnopsicología, tanto como de las psicologías transpersonales, a estudios como lo es el presente. A propósito

Fericgla (2011), señala que las Exaces, se consolidan como ritos iniciáticos que favorecen las experiencias transformadoras y estructurantes de la persona, por medio de técnicas ancestrales de modificación y amplificación de la consciencia, que permiten una reflexión sobre asuntos relacionados al ¿Quién soy?, o en torno a la consciencia del mundo a través de la pregunta ¿Por qué me relaciono de este modo con los demás? Tanto como la reflexión que permite un encuentro con los propios límites existenciales, a partir del cuestionamiento ¿Qué sentido tiene mi vida? (Fericgla, 2011, p. 18).

Así pues, la naturaleza humana no resulta de una simple suma de impulsos biológicos que vienen predeterminados, ni tampoco somos efecto de la sombra muerta de un modelo cultural que se asume sin fricción alguna (Fericgla, 2011, p. 18). Es por ello que, Fericgla considera como la misión más importante que posee cada ser humano en su vida, "...la de *contribuir a su propio nacimiento*, llegando a ser lo que al nacer solo es en potencia" (Fericgla, 2011, p. 18).

Léase con detenimiento la siguiente cita del mismo autor (2011):

Ningún rito se puede analizar detenido en el tiempo, cosificado, ya que su función es justo la contraria: gracias a ellos se vive la máxima actualización del existir. Todo rito iniciático o de transformación debe ser una *experiencia activadora de estructuras*, y para que lo que sea debe afectar a los individuos físicamente, emocionalmente, cognitivamente, socialmente y en su construcción simbólica del mundo. Si no afecta y transforma en alguna medida cada una de estas dimensiones del ser, el evento no es un rito ni una exaces. Podrá ser una ceremonia o una celebración, pero nada más. (p. 20).

En nuestra actualidad, hemos podido evidenciar la desaparición sistemática de los ritos que permitían una orientación hacia la identidad, tanto como una dotación de sentido de la vida

misma. Pero también, hemos podido presenciar la distorsión y alteración que han sufrido muchos de éstos y que hacen que pierdan su sentido original (Fericgla, 2011, p. 21).

Según Chul Han (2000), los ritos llegan a ser acciones simbólicas, que transmiten y representan los valores y los diferentes órdenes que hacen que una comunidad se mantenga cohesionada, es decir que, producen una *comunidad sin comunicación*, a diferencia de lo que resalta a la vista hoy día, que es una *comunicación sin comunidad* (p. 11).

Frankl apuntó la pérdida del sentido como una de las “enfermedades” de nuestra época y si nos remitimos a la etimología de la palabra enfermo, podremos constatar en ella, la acepción a la *falta de firmeza*. Nuestra actual erosión de comunidad, se refleja en una vida de consumo, una vida líquida, de vertiginosa condición, siempre cambiante, cual torbellino, cual vorágine social.

Se podría señalar que existe una sociedad de consumo cuyo lema rezaría: “compro luego existo” y ello, como síntoma del vacío existencial de nuestra época.

Para nadie es un secreto la lógica del mercado que subyace en nuestra forma de sociedad actual. La generalización de prácticas emanadas del libre intercambio de mercado y la insaciable avidez consumista de las personas, que se ven cada vez más seducidas por las tentaciones del mercado (Hincapie, 2011, p. 11).

Un mundo en el que se incita a la participación de las dinámicas del mercado y a mantener un ritmo de vida y compra desaforado y desmedido. Nuestra sociedad se transforma de manera acelerada y de igual manera, se transforma el mercado, que evoluciona de manera vertiginosa. Los cambios y las innovaciones son más precisos y generalizados. En este contexto líquido para parafrasear a Bauman, de hecho, también coadyuva en el mantenimiento de un tipo de dinámicas sociales líquidas, *lights*.

Este afán casi que desmedido por la compra<sup>14</sup>, construye dinámicas relacionales basadas en el intercambio y la superficialidad, más que de una convivencia saludable. Incluso la salud y la educación se han convertido en un negocio. Presenciamos un momento histórico que antepone los valores del *tener* antes que los del *ser*. De la enfermedad antes que de la salud. De la muerte antes que la vida. De la narco-lepsia antes que de la consciencia.

Berman en el reencantamiento del mundo moderno menciona que hay algo que funciona mal con relación a nuestra visión del mundo. Afirmar que: “La vida occidental parece estar derivando hacia un incesante aumento de entropía, hacia un caos económico y tecnológico, hacia un desastre ecológico y, finalmente, hacia un desmembramiento y desintegración psíquica...” (Berman, 1987, p. 10). Se puede citar como en el mundo, según estadísticas de la OMS, cada año se suicidan alrededor de un millón de personas, es decir, una tasa de muerte de 16 por 100.000 personas o lo que es lo mismo, una muerte cada cuarenta segundos<sup>15</sup>.

Martínez (2001) aduce que el vacío existencial que adviene tras la frustración, llega a constituirse como uno de los síntomas modernos. Se vive en una época de reciente automatización y de su subsecuente incremento en el tiempo libre, sin embargo, el hombre existencialmente frustrado no conoce nada con lo que pueda rellenar su vacío existencial (p. 39). El punto es que, este vacío existencial es bien conocido en los andamiajes del mercado.

Los hallazgos de esta condición de liquidez, de identificaciones y sobre identificaciones, tanto como del deseo casi inherente ligado a la condición humana por modificar consciencia y el estado de frustración del ser humano, han sido objeto del *target* económico de

---

<sup>14</sup> Se dice que una persona produce en promedio un kilogramo de basura por día.

<sup>15</sup> Tomado de: [http://www.who.int/mental\\_health/prevention/suicide/suicideprevent/es/](http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/es/)

un mundo cada vez más sumido a su propia angustia, a sus procesos de automatización y de *estetizaciones light*.

Bauman plantea que los dilemas y las incertidumbres que las sociedades diseñan para los miembros de éstas, usualmente vienen acompañadas de estrategias y herramientas para la resolución socialmente respaldadas y recomendadas. Siendo el consumismo, una de estas repuestas hacia el cómo afrontar el reto esbozado por la *sociedad de individuos* (Bauman, 2017, p 41).

Hay algo realmente enfermizo en este afán por el consumir cada vez más, señala Fericgla. Según él, los seres humanos de hoy día o al menos una gran cantidad de ellos, consideran que no se puede gozar de algo, a menos que no se pueda comprar. En este sentido, entre más orientación al *tener*, menor atracción existe "... por acometer verdaderos esfuerzos para *ser*" (Fericgla, 2011, p. 22).

Es esta búsqueda nuevamente por el *ser*, por vivir una vida con sentido, que también motiva a las personas a salirse un poco de esta vida líquida y de dinámicas de auto explotación. Búsquedas también, dirigidas a través de otros estados de consciencia, que les permitan acceder a otras fuentes de sentido, como lo son los EEC. Un tema que por más, se torna de compleja significación, en tanto se intenta describir su complejidad característica.

Se ha confirmado la postura que nos indica que, para hablar de estados expandidos y holotrópicos de consciencia, dichos estados deben tener efectos y beneficios terapéuticos en las personas, de lo contrario, no deben ser considerados como tales. Por lo que, el uso y prácticas de rituales concernientes a expandir consciencia, distan un poco de estas lógicas mercantiles que buscan un afán de experiencias novedosas, aunque no se puede desconocer que muchas veces,

esta condición posibilita la emergencia de otras motivaciones, como en una suerte de “despertar” no esperado, que invita a la persona a replantear su vida.

Los EEC favorecen la integración de diferentes aspectos en la persona, que bien pueden ser conflictos no elaborados, dolencias somato físicas, estados asociados a la ansiedad, miedo, consumo perjudicial de SPA, pérdida de sentido, condiciones de tristeza, sentimientos de soledad y de aislamiento; tanto como de activar la propia recursividad del Psiconauta y su creatividad tal y como ha sido señalado por los diferentes estudios en cuestión, particularmente de los estados holotrópicos generados a través de la RH.

Éstos permiten también, tener mayor auto distanciamiento y auto trascendencia en sentido logoterapéutico, ya que la persona logra muchas veces tomar distancia de sí o de las experiencias vividas, auto interrogándose por sus propios sistemas de creencias y sesgos. Reflexionando sobre sus estilos de afrontamiento, dinámicas y actitudes existenciales, tanto sobre su propio sentido de vida. Es así que puede ejercer ejercicio sobre la captación de lo valioso y de un re ordenamiento de su jerarquía de valores.

Se podría afirmar, sin temor a equivoco, que un estado holotrópico y expandido de consciencia, son ya por sí mismos, terapéuticos.

Los autores coinciden en que, para experimentar estos estados, no es indispensable el uso de sustancias psicoactivas. Señalemos de paso que, la falta de preparación y de soporte profesional, puede ser un riesgo cuando no se cuenta, con las bases para lograr la experiencia. La búsqueda de estos estados a través de sustancias psicoactivas, puede conllevar a una serie de riesgos, efecto de la poca preparación y el desconocimiento de sus dinámicas en el organismo.

Se aclara que en el caso de los estados holotrópicos, no se da una desconexión con el contacto con el momento, permítaseme hablar que, no existe una desconexión con la “realidad”.

La persona a través de la modulación prolongada de la respiración, puede acceder a estados expandidos y ser consciente a su vez, de su propia experiencia.

En el caso de la ingesta de plantas maestras como la ayahuasca, el psilocibe, el cannabis o incluso de algunas sustancias sintéticas como en el caso del ácido lisérgico, entre otras, pueden ser considerados como dispositivos psico espirituales de alto impacto, que permiten acceder a estados expandidos de consciencia. Sin embargo, en la práctica de la RH, el dispositivo consiste en la respiración para la modificación de la consciencia. Es decir que, en gran medida, su efecto reside también, en el esfuerzo y voluntad de la persona para lograr y mantener el EEC a través de la modificación consciente y acelerada de la respiración, por un determinado lapso de tiempo.

En el caso de otros rituales de expansión de la consciencia, las ceremonias son acompañadas por el uso controlado de plantas de poder, mientras que en la RH, se da una ceremonia con el aire<sup>16</sup>. Bien podríamos considerar el aire como la medicina.

Dicha práctica es integrada también con la música, el trabajo corporal y artístico y de acuerdo a nuestras evidencias, todo está pensado para permitir una experiencia controlada y segura para expandir la consciencia.

Tal vez uno de los aportes más significativos de la RH, sea el de comprender el potencial terapéutico de los estados expandidos de consciencia y el permitir el acceso a éstos, sin necesidad de la ingesta de plantas de poder o de otras sustancias psicoactivas. Integrando a su vez, diferentes tecnologías sagradas, tanto, como diversas posturas psicológicas.

---

<sup>16</sup> Llama la atención como la respiración antes de la era industrial, se consideraba un vínculo entre el mundo físico con el no físico, espiritual o trascendental. En nuestra era actual, la respiración es concebida simplemente como algo indispensable para la vida, desprovisto de su energía creadora y vital con la que era representada.

A diferencia de otras técnicas convencionales que se soportan en las diferentes escuelas del pensamiento psicológico, la respiración holotrópica es una técnica novedosa que favorece la auto exploración y llega a ser una nueva forma de concebir la psicoterapia desde una orientación transpersonal y en la que el protagonismo del terapeuta tiende a difuminarse, para terminar siendo un facilitador y acompañante del proceso de la persona. Es la persona misma quien dentro de sus propias facultades, recursos, capacidades psicológicas y dinámicas psíquicas, va orientando su proceso y sus propias reflexiones, con relación a su sentido de vida.

En este modelo, se retoma la premisa de la psicología humanística por la confianza básica orgánica. De esta manera, el terapeuta interviene lo menos posible en la experiencia de la persona que se encuentra bajo el efecto del estado holotrópico o expandido de consciencia. Su función es velar por que la persona pueda vivir de la manera más potente posible, dicha experiencia<sup>17</sup>.

Esta figura de acompañamiento deslinda los límites del ejercicio terapéutico como actividad de poder o de control, en el que se busca un estado deseable o deseado, dentro de un estatus quo social y en el que el terapeuta termina por replicar dinámicas sociales o roles de poder, legitimados y validados a través del ejercicio terapéutico.

El terapeuta como *ser que está arrojado al mundo*, debe reflexionarse permanentemente, cuestionarse, auto distanciándose de sus propias actuaciones y posturas epistemológicas. Es decir y desde lo que se plantea al interior de la logoterapia y el análisis existencial, asumir una actitud

---

<sup>17</sup> Se podría afirmar que hasta la primera mitad del siglo XX, la psicología se centraba estrechamente con los procesos verbales y estados de consciencia hylotrópicos, pero poco a poco, se incursiono en la consciencia como “objeto”, por lo que se exploraron otras formas de acceder a ella.

fenomenológica: un tomar distancia de las propias actitudes naturales, que, en principio, son irreflexivas.

Se considera pues, desde esta perspectiva, el terapeuta como un *referente de sentido* y que desde su propia cosmovisión y referentes personales y teóricos, coadyuva en el ejercicio de dotación de sentido en las experiencias de las personas.

La psicología al ubicarse también dentro de las denominadas ciencias sociales, favorece más bien dinámicas de auto distanciamiento que propenden por asuntos de emancipación y no, a la simple reproducción de discursos de auto explotación y de acumulación de riquezas. Es decir, una psicología conectada con la historia propia del devenir de los grupos humanos al interior de sus territorios y que también propende por una ética del cuidado. Una psicología que se preocupa por comprender la diversa red de relaciones humanas y no humanas, pensando la realidad de manera sistémica y compleja, con una mirada de respeto hacia lo ancestral y las diversas culturas existentes.

Bien se podría decir sin temor a equivocarnos, que la psicología transpersonal no ha descubierto técnicas de expansión de la consciencia, más bien, ha mirado con *respeto*<sup>18</sup> y *redescubierto* el potencial sanador y transformador de las diferentes tecnologías sagradas milenarias, al bienestar del ser humano. Saberes ancestrales y perennes que con el paso del tiempo y la llegada de la era industrial, han sido menospreciados.

Ello permitiría comprender como algo razonable y lógico, que en un ejercicio de “arqueología intelectual”, estas mismas psicologías hayan reconocido el valor de las tecnologías ancestrales.

---

<sup>18</sup> La palabra *respeto* etimológicamente sugiere un volver a mirar, contemplar, mirar atrás...

Se considera pues, el tipo de apuesta de la psicología transpersonal y la etnopsicología, como una apuesta por el respeto, por la conexión con las diferentes esferas del *ser*, como ejercicio de auto responsabilidad, libertad y de creación. De asombro y de cuidado por el sagrado femenino que resulta ser la madre naturaleza y los seres que le habitan.

Es indispensable una mirada integradora, que coadyuve a evitar el colapso hacia el que inevitablemente nos dirigimos social, económica y psicológicamente. Cual erosión de lo valioso, cual modo de ser inauténtico en la vida.

## CONCLUSIONES

Para conocer cómo impactan los estados expandidos de consciencia logrados a través de la respiración holotrópica en la percepción de sentido de vida de las personas que la practican, los diferentes hallazgos conllevan a concluir que:

Los estados expandidos de consciencia poseen un importante potencial terapéutico que permiten a la persona demostrarse a sí mismo el lugar que ocupa en el mundo, a través de su propia visión existencial y darse cuenta de las transformaciones que conllevan el descubrimiento de su propia esencia.

Estos estados revelan la comprensión del ser y la capacidad que tiene como ser humano de acción. La persona logra un mayor contacto consigo misma, con el otro y con el universo, para crecer y propiciar encuentros desde el continuo de sus experiencias. Dichos procesos, también implican un compromiso consigo mismo y facilita a la persona leer realidades, explorar sensaciones, vivencias y formas de enfrentar los acontecimientos de la vida.

Partiendo de lo anterior y en conjunto con el primer objetivo específico, que da cuenta del proceso de describir los estados expansivos de consciencia logrados a través de la respiración holotrópica y clasificarlos por su potencial terapéutico, los hallazgos relevantes a concluir son:

Los EEC son, aproximadamente, un sinónimo para hablar de estados que favorecen procesos terapéuticos, por lo que también se puede hablar, de estados terapéuticos de consciencia. Es decir que, no todas las prácticas de modificación de la consciencia, llegan a producir EEC. Dichos estados como se ha mencionado, favorecen la psico integración, la toma de consciencia, mayor ejercicio de elección y asunción de la propia responsabilidad.

La psicología transpersonal y holotrópica, no desconocen los aportes culturales propios de las regiones, sino que, al contrario, se distingue el potencial de las diferentes tecnologías sagradas existentes a nivel terapéutico. Es por ello que se resalta la importancia, por ejemplo, de las diferentes ceremonias y rituales como las del cacao, tabaco, yagé, entre otras; como prácticas que favorecen las Exaces. Experiencias que permiten la activación de estructuras en la persona, que favorecen la psicointegración y bienestar en general.

Por todo ello, se asume la importancia de la *etnopsicología* y de la *etnofarmacología*, que permiten otra gama diversa de actuaciones terapéuticas y que incluso, reconocen el poder de agencia y de transformación que poseen las personas, tal y como ha sido reconocido tradicionalmente en la Maestría en Culturas y Drogas.

Algunas prácticas terapéuticas terminan por *desexistencializar* al individuo, desconociendo su integralidad y pertenencia a vastas redes de relación. Muchas de las practicas rituales, permiten un reordenamiento a nivel individual y colectivo, que favorecen el descubrimiento de la propia posición y visión del mundo.

A partir de lo relatado por algunos psiconautas, se puede afirmar que a mayor número de sesiones de RH, puede existir una mayor integración del mundo *hylotrópico*, ya que se adquieren mayores estrategias de afrontamiento existencial, tal y como fue señalado por algunas personas. Afirmación que coincide, por otro lado, con la revisión clínica (Grof, 2003).

Como conclusión final con relación al primer objetivo, se evidencia que dentro de los diferentes EEC, se resalta el asunto de la *territorialidad* y de la *ancestralidad*, como temas recurrentes. Los practicantes de la RH suelen tener un mayor reconocimiento de otras culturas y de las diferentes tradiciones, por lo que se considera el potencial y bienestar terapéutico que evoca en las personas, la reconexión con el “territorio” y lo “ancestral”, a partir de lo encontrado desde los diferentes relatos de los psiconautas.

En concordancia con lo trabajado y desarrollado anteriormente, se tiene dentro del segundo objetivo relativo al, narrar los relatos acerca del potencial terapéutico de la respiración holotrópica que perciben las personas que la practican. Se encuentra que:

Las Exaces y los EEC, han demostrado la forma especial en la que los psiconautas se reflejan como parte de un sistema complejo de relaciones humanas, en el que existe la afirmación: “hacemos parte de un cosmos y habitamos un mismo territorio”.

Es importante destacar a su vez y relacionado con el punto anterior, como este tipo de prácticas ritualísticas permiten un mayor reconocimiento de asuntos personales, pero también, de orden transpersonal.

Otra particularidad dentro de este tipo de procesos, resulta ser la importancia del trabajo colectivo, grupal y colaborativo. A diferencia de gran parte de prácticas terapéuticas individuales hegemónicas, que terminan por descuidar notoriamente el potencial terapéutico del trabajo grupal y comunitario.

Bien se podría mencionar que, la celebración de las ceremonias con el aire como sucede en la RH, favorece el *don de la presencia, la capacidad de escuchar y experimentar la realidad del otro*. Se ha podido comprobar lo señalado por los psiconautas, acerca del fortalecimiento de las distintas redes de apoyo y del sentimiento de comunidad que se generan a través de este tipo de experiencias. Ello sucede cuando se establece una relación más auténtica y espontánea, un tipo de vínculo más cercano al *yo-tu* que al *yo-ello*, referido en la filosofía dialógica planteada por M. Buber.

Por otro lado, se ha reconocido el papel relevante y psico transformador de procesos terapéuticos a través del cuerpo y del arte, destacando siempre, la confianza por la capacidad de sanación auto orgánica y *autopoiética* de la persona.

Dicho tipo de procesos terapéuticos, confían en la naturaleza inconsciente del proceso de psico integración de la persona, lo que significa una merma del papel directivo del terapeuta o facilitador y que en últimas, termina actuando desde dispositivos sociales que obedecen a la adaptación del individuo al estatus quo y no a procesos reales de transformación autodirigidos por la persona misma.

A través de los ejercicios de observación y de participación realizados, se identifica el aspecto de vivir como un prepararse para la muerte, tema de vital importancia en los procesos de transformación y de expansión de la consciencia. De esta forma, los procesos terapéuticos llegan a ser procesos de acompañamiento para el buen vivir, pero también, para el buen morir. No se habla única y exclusivamente de la muerte en su sentido común, sino también, de la posibilidad en que los psiconautas mueren sin morir, recreando los dolores de la muerte, pero también del parto y del nacimiento, como recreación “mítica” de transformación.

Es preciso señalar la *desritualización* del uso de drogas mayores, como un asunto riesgoso, ya que es necesario comprenderlas bajo procesos terapéuticos que implican un grado de responsabilidad y de respeto por los rituales ancestrales y de las implicaciones que involucra el trabajo con ellas. De este modo, extraer las plantas sagradas de su contexto esencial y espiritual no es lo adecuado. Hemos venido presenciando cada vez más, la ausencia y transformación de estos ritos, que muchas veces distorsionan su idea original y que terminan desvirtuando el papel de los rituales y de las Exaces, como fuente y sentido de cambio.

En correlación con todo lo anterior y frente al siguiente objetivo específico de la presente investigación, que corresponde al describir las formas en que la respiración holotrópica impacta sobre la percepción del sentido de vida de las personas que la practican. Se pudo evidenciar a través de las diferentes experiencias descritas por los psiconautas y las observaciones realizadas, que el detrimento y pérdida del sentido de vida, genera sentimientos de frustración, soledad y vacío existencial en los que se intentan soslayar la misma angustia efecto de estas y se termina por acceder a estilos de vida mecánicos y mecanizados. Carentes de sentido personal. Condiciones propicias para el surgimiento de neurosis individuales y colectivas tal y como ha sido señalado por la literatura e investigación logoterapéutica (Martínez, 2001).

Las preguntas de orden existencial, que permiten la captación de lo valioso e importante en la vida, parecen ser menos importantes, con relación a la necesidad de adaptar a la persona a lógicas de producción, reproducción y acumulación de riqueza. Desde esta perspectiva, se ha anunciado la importancia de los rituales que favorecen el ejercicio de auto distanciamiento y auto trascendencia, muchas veces necesarios, para el ejercicio de una vida digna y dotada de sentido.

En este mismo orden de ideas, se reconoce al interior de la etnopsicología y de las psicologías transpersonales, la relevancia que cobra el papel de la espiritualidad en la vida de los

sujetos. Entendiendo ésta, en el sentido de la capacidad por la trascendencia como la contempla Frankl. Esta capacidad de trascendencia se relaciona con lo planteado por Fericgla, cuando señala que esto permite aprender que hay que estar vitalmente implicados en la vida, sacrificando los deseos del ego, pudiendo así “desarrollar los potenciales más genuinamente humanos” (Fericgla, 2011, p. 19). Se reconoce pues, el relevante papel que ésta tiene en la vida de las personas y de sus procesos de búsqueda y de transformación, en la que coinciden autores como Grof, Frankl y Fericgla, entre otros.

En la logoterapia se considera que el sentido de vida es intransferible y único y más que encontrarle, nos encuentra. Es decir que, según Frankl, el sentido de la vida siempre está presente a pesar de las circunstancias. El autor de la presente investigación, considera que tal vez sea por ello que los EEC logrados a través de la RH, posibilitan el acceso a un banco de sentido personal y colectivo, que termina por permitir un ejercicio de dotación de significado a las experiencias mismas, favoreciendo la simbolización y elaboración, aceptación y resignificación de éstas. De igual forma, la conexión con un orden más vasto de experiencias, facilita la re jerarquización en la escala de valores de psiconauta, que le permite captar lo valioso y lo importante de la vida.

## **RECOMENDACIONES**

A través de la realización de la presente investigación, se puede notar que estudios y proyectos similares, pueden aportar en la construcción de un lenguaje más armónico, en el complejo tema de las drogas.

Por otro lado, durante la realización de la misma, se evidenció como se plantea como tabaquismo, el uso excesivo del cigarrillo y de la nicotina. Pero tendría más sentido hablar de “cigarrillismo” o de “nicotismo”, ya que el tabaco como se observó, en muchos casos, hace parte

de otros rituales de consumo medicinales como en el rapé o la búsqueda por expandir la perspectiva existencial. El tabaco dentro de las practicas rituales, es utilizado como instrumento activador y sanador, que trae beneficios en la salud de las personas. Así pues, esta clase de fenómenos emergentes de consumo, coinciden dentro de un orden más ritual y medicinal, asuntos que hay que precisar con claridad.

Se puede entender el asunto de las drogas como discurso y desde esta modalidad, se le puede entender como fenómeno o como problemática de salud pública. Y concluyo, sin temor a errar, que el fenómeno de las drogas debe ser entendido desde las diferentes dinámicas históricas, sociales y culturales entre otros aspectos, en un intento de encontrar un camino en el medio entre ambas lecturas. No se deben desconocer las problemáticas de salud asociadas, pero tampoco, desconocer el papel que ha jugado en las diferentes culturas y en la conformación de la sociedad la presencia de las plantas y de las drogas, por ejemplo, como agentes de socialización y de auto exploración.

El prohibicionismo y el abstencionismo sugeridos, no parecen ser los más indicados, ya que se desconocen otro tipo de motivaciones más allá de las recreativas y de pautas de consumo perjudiciales o compulsivas. Es decir que, en este mismo sentido, la maestría en cuestión y la realización de la presente tesis, nos invitan a pensar la estrategia de la PYP y el papel que tenemos los maestrandos, a nivel social y académico, por seguir informando e investigando sobre temas como estos, de maneras más acordes, respetuosas, sistémicas y complejas.

Es importante dar continuidad al estudio de los fenómenos relacionados con los EEC desde un enfoque comprensivo, que permitan una mayor distinción entre estos estados y los EMC y los ENOC, ya que suelen presentarse del mismo modo, generando confusión en los

diferentes círculos académicos y sociales. Para ello, es indispensable la incorporación de la etnopsicología, tanto como su divulgación.

Próximos estudios podrían acercarse al fenómeno que ha venido sucediendo en algunos gremios de los psiconautas, en el departamento y país, en donde se están integrando la visión de la psicología transpersonal y prácticas de expansión de consciencia, a través del uso de micro dosis de LSD, psilocibina, DMT y MDA e incluso del yagé.

A nivel más práctico, se resalta la importancia del diseño e implementación de protocolos terapéuticos, tanto como de la exploración de las condiciones de salud de los psiconautas, quienes desean explorar esferas más íntimas a nivel psicológico, a través del uso de técnicas en la modulación de la respiración, tanto como en el uso de enteógenos y plantas de poder.

Las experiencias a través de las Exaces y de los EEC, tanto como de los estados holotrópicos de consciencia, favorecen la visión de interdependencia y de una compleja red de relaciones entre lo existente, que va más allá de una visión ordinaria de consciencia o lo que es lo mismo, de la visión hylotrópica. Sin embargo, como se resaltó en el presente documento, no todos los psiconautas pueden acceder a la técnica de la RH, pero ello no significa necesariamente que una persona no pueda acceder a estados transpersonales de consciencia, ya que lo podría hacer a través de visualizaciones guiadas, psicoterapias simbólicas, movimiento auténtico y trascendente, danza primal, trabajos corporales y psico expresiones, entre otros. Ahora, es claro que, a través de la revisión bibliográfica y demás, deben existir ciertos condicionantes para la práctica deliberada de dichos estados.

La revisión bibliográfica y los acercamientos a las historias de vida con relación a los EEC, demostraron su fuerte potencial terapéutico psico integrador, por lo que, llevar las

experiencias cumbres o estados similares, a los diferentes ámbitos, podría ser muy benéfico para las personas y el afrontamiento de las crisis globales que estamos viviendo.

Para finalizar este apartado y en sincronía con todo lo anterior, se resalta la importancia por las “visiones más encantadas” del orden de lo humano, que permitan comprender tal y como se ha venido afirmando, la intrincada red de relaciones existentes, por ejemplo, como en la antropología de G. Bateson. A nivel más cotidiano, se presencia un *desencantamiento vertiginoso*, que se ha pulverizado en los diferentes órdenes de la vida y del saber académico.

En este sentido, el agua ha dejado de ser un recurso vital, que simplemente se manufactura y embotella, más que preservarla y cuidarla. Los árboles, son tan solo otro recurso (madera) que nos permite comodidades en el hogar y las oficinas. Y bien podríamos decir lo mismo con las tierras y otros recursos fundamentales. De alguna manera, la inclusión de la etnopsicología y de la psicología transpersonal, resultan ser apuestas académicas respetuosas y empáticas, pero también vitales y necesarias.

## REFERENCIAS

- Álvarez-Quintero, J.F, Jaramillo-Guzmán, J.A, & Velásquez-Carvajal, J.C, (2011). *La terapia psiquedélica como herramienta en la psicoterapia transpersonal*.  
<https://bibliotecadigital.usbcali.edu.co/jspui/handle/10819/248>
- Apud-Peláez, I.E. (2017). *Antropología, psicología y estados alterados de conciencia. Una revisión crítica desde una perspectiva interdisciplinaria*. *Revista Cultura y Droga*, 22 (24), 34-58. <https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/culturaydroga/article/view/3196>
- Alesina, L., Bertoni, M., Mascheroni, P., Moreira, N., Picasso, F., Ramírez, J., & Rojo, V, (2011). *Metodología de la investigación en Ciencias Sociales. Apuntes para un curso inicial*. <https://perio.unlp.edu.ar/catedras/mis/wp->
- Allport G., May, R., & Maslow, A, C., (1963). *Psicoterapia Existencial*.  
<https://es.scribd.com/doc/225887280/Rollo-May-Rogers-y-Allport-Psicoterapia-Existencial>
- Bauman, Z. (2017). *Vida líquida*. Paidós.  
<https://circulosemiotico.files.wordpress.com/2012/10/vida-liquida-zygmunt-bauman.pdf>
- Baptista, M. del P. Fernández, C., & Sampieri, R., (2010). *Metodología de la investigación* (5a ed.). McGraw-Hill. <https://www.icmujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>
- Benenzon, R.O. (2004) *Teoría de la musicoterapia* (aportes al conocimiento del contexto no verbal). Mándala ediciones S.A.S.  
[https://www.scribd.com/document\\_downloads/direct/403601408?extension=pdf&ft=1638243548&lt=1638247158&user\\_id=549170929&uahk=w9kPemUyXhfuHYGQlOYQyrhVUw](https://www.scribd.com/document_downloads/direct/403601408?extension=pdf&ft=1638243548&lt=1638247158&user_id=549170929&uahk=w9kPemUyXhfuHYGQlOYQyrhVUw)

Berman, M. (1987). *El reencantamiento del mundo*. Cuatro Vientos.

<https://medhc16.files.wordpress.com/2018/03/1-el-reencantamiento-del-mundo.pdf>

Bogdan, R & Taylor, S. J., (1994). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación. La búsqueda de significados (2a ed.)*. Paidós. <http://mastor.cl/blog/wp-content/uploads/2011/12/Introduccion-a-metodos-cualitativos-de-investigaci%C3%B3n-Taylor-y-Bogdan.-344-pags-pdf.pdf>

Brahma. (2004). *El poder del silencio*. Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris.

[https://www.scribd.com/document\\_downloads/direct/218097397](https://www.scribd.com/document_downloads/direct/218097397)

Celis A., Kalawski A., Cerda M., Martínez M. C., Poirot A., Recuero M. A., Reyes G., Ringler F., Susaeta M. (2016). *Cielo azulado. Psicología y psicoterapia humanista y transpersonal*. Editorial Universidad de La Serena.

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=dABtDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA309&dq=efectos+fisiol%C3%B3gicos+de+la+respiracion+holotropica+&ots=WlxlhxKnw&sig=M6UrHcTCNWsw2l9gb0MtgIN0w1M#v=onepage&q&f=false>

Chul Han, B. (2018). *La sociedad del cansancio*. (Segunda edición, cuarta impresión). Herder.

[https://underpost.net/ir/pdf/cy3/la-sociedad-del-cansancio\\_.pdf](https://underpost.net/ir/pdf/cy3/la-sociedad-del-cansancio_.pdf)

Contreras, C., & Zenteno, F. (2013). *El Potencial Integrativo de la Respiración Holotrópica en los Procesos de Cierre de la Adolescencia*.

<http://www.transpersonaljournal.com/pdf/vol6issue1/Cristobal%20Contreras.pdf>

Dahlke, R. (2000). *Las etapas críticas de la vida* (Segunda). Plaza y Janés editores, S.A.

<https://cupdf.com/document/dahlke-rudiguer-las-etapas-criticas-de-la-vidapdf.html>

Del Castillo, J. P., E., Martínez, Noblejas, M. Á., Pacciola, A., Pintos, C., & Schulenberg, M., (2013). *Manual de psicoterapia con enfoque logoterapéutico*. Manual Moderno.

- Escudero J.M. (1978). *C. Rogers: una alternativa para la enseñanza*. Revista española de pedagogía <https://revistadepedagogia.org/xxxvi/no-142/c-rogers-una-alternativa-para-la-ensenanza/101400049628/>
- Escotado, A. (1999). *Historia de las drogas*. Alianza editorial.  
<https://www.pensamientopenal.com.ar/system/files/2018/06/doctrina46688.pdf>
- Fericgla, J. (1998) relación entre la música y el trance extático. Música Oral del Sur.  
[https://josepmfericgla.org/web\\_Fundacio\\_JMFericgla\\_2/pdf/josep\\_maria\\_fericgla\\_la\\_relacion\\_entre\\_la\\_musica\\_y\\_el\\_trance\\_exctatico.pdf](https://josepmfericgla.org/web_Fundacio_JMFericgla_2/pdf/josep_maria_fericgla_la_relacion_entre_la_musica_y_el_trance_exctatico.pdf)
- Fericgla, J. (2002) Estados modificados de conciencia, caos y creatividad. Cultura y Droga. <http://culturaydroga.ucaldas.edu.co/downloads/Culturaydroga8>
- Fericgla, J. M. (2003). *Las experiencias activadoras de estructuras en el desarrollo individual y de las sociedades*. Revista cultura y droga. Año 8. N 10.  
[http://vip.ucaldas.edu.co/culturaydroga/downloads/Culturaydroga10\\_02.pdf](http://vip.ucaldas.edu.co/culturaydroga/downloads/Culturaydroga10_02.pdf)
- Fericgla, J. M. (2011). *Epoiteia. Avanzar sin olvidar. Respuestas a las cuestiones más frecuentes tras vivir una experiencia transformadora*. La liebre de marzo.
- Frankl. (1982) En el principio era el sentido. Espapdf. <https://x07aq9tnam.pdcn.xyz/dl2.php>
- Frankl, V. (1991). *El hombre en busca de sentido* (12a ed.). Herder.  
[https://www.inaes.edu.py/application/files/6515/8516/6361/RESILIENCIA.\\_FRANKL\\_VIKTOR\\_-1979\\_-EL\\_HOMBRE\\_EN\\_BUSCA\\_DE\\_SENTIDO.pdf](https://www.inaes.edu.py/application/files/6515/8516/6361/RESILIENCIA._FRANKL_VIKTOR_-1979_-EL_HOMBRE_EN_BUSCA_DE_SENTIDO.pdf)
- Frankl, V. (1994). *El hombre doliente*. Herder.  
<https://mercaba.org/Libros/frankl,%20viktor%20e%20el%20hombre%20doliente.pdf>
- Frankl, V. (1997). *Psicoanálisis y existencialismo. De la psicoterapia a la logoterapia* (6a ed.). Fondo de Cultura Económica.

<https://desarmandolacultura.files.wordpress.com/2018/04/frankl-viktor-e-psicoterapia-y-existencialismo.pdf>

Frankl, V. (2003). *Ante el vacío existencial. hacia una humanización de la psicoterapia*. Herder.

<http://www.untumbes.edu.pe/vcs/biblioteca/document/varioslibros/Ante>

Fromm, E. (1970). *La revolución de la esperanza*. <http://pueblosoka.jimdo.com/descarga-libros-pdf/>

Gandler.S.(2010). Conciencia y vida cotidiana en la Filosofía de la praxis de Adolfo.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3227382>

Giove R.A. (2015) *Rituales de la vida, cotidianos y sagrados*. Foros internacionales.

Espiritualidad indígena / Sección 1, pp. 39-45.

[https://www.takiwasi.com/docs/arti\\_esp/ritualesdelavida.pdf](https://www.takiwasi.com/docs/arti_esp/ritualesdelavida.pdf)

González, L. C. (2003). *La cara humana de la psicología* (Primera edición). Universidad de Manizales.

[https://biblioteca.umanizales.edu.co/ils/opac\\_css/index.php?lvl=author\\_see&id=6287](https://biblioteca.umanizales.edu.co/ils/opac_css/index.php?lvl=author_see&id=6287)

Grof, S., & Grof, C. (1990). *Más allá de la muerte: las puertas de la consciencia*. Debate.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=75789>

González O., H, & Iruarrizaga. M.I. (1993). *Características de los principales tipos de drogas*.

Scielo <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/farmacodependencia-marihuana-revision-bibliografica/8/>

Grof, S. (1994). *Psicología transpersonal: nacimiento, muerte y trascendencia en psicoterapia*.

Kairós.

Grof, S. (1999). *El juego cósmico. Exploraciones en la frontera de la conciencia humana*.

Kairós. <https://es.scribd.com/document/127444263/Grof-Stanislav-El-Juego-Cosmico>

- Grof, S., & Bennett, H. Z. (2002). *La mente holotrópica: los niveles de la conciencia humana*. Kairós.
- Grof, S. (2006). El viaje definitivo la consciencia y el misterio de la muerte. La Liebre de Marzo, S. L. <https://pdfcoffee.com/qdownload/stanislav-grof-el-viaje-definitivo-l-a-consciencia-y-el-misterio-de-la-muerte-pdf-free.html>  
[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/59703424/EL\\_VIAJE\\_DEFINITIVO-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/59703424/EL_VIAJE_DEFINITIVO-)
- Grof, S., & Grof, C. (2011). *La respiración holotrópica. Un nuevo enfoque a la autoexploración y la terapia (Primera edición)*. La Liebre de Marzo, S.L.  
<https://docplayer.es/storage/39/19301675/19301675.pdf>
- Grof, S. (2015). *La psicología del futuro. Lecciones de la investigación moderna de la consciencia*. La Liebre de Marzo.  
<https://kupdf.net/downloadFile/590b3c9cdc0d604e10959ebc?preview=1>
- Han, B. C. (2020). *La desaparición de los rituales: una topología del presente*. Herder Editorial  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7878996.pdf>
- Hanh, N. (2016). *Silencio: el poder de la quietud en un mundo ruidoso*. Urano.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7878996.pdf>
- Hincapié L., H. (2011) *Revista Perspectivas en psicología*. Universidad de Manizales.  
<https://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/tempuspsi/>
- Landaeta, F. (2013). *Hacia una Comprensión Expandida del Potencial Transformador de la Respiración Holotrópica*. <http://www.transpersonaljournal.com/pdf/vol6-issue1/Felipe%20Landaeta.pdf>
- Lemos R. (2010). *La consciencia corporal, una puerta a la espiritualidad*. Universidad Iberoamericana. <http://ri.iberomx/bitstream/handle/iberomx/1183/015175s.pdf>

- Marinoff, L. (2017). *Más Platón y menos prozac*. B de Books. <http://ssr.cl/home/wp-content/uploads/2014/03/lou-marinof.pdf>
- Martínez, E. (2001). *Logoterapia. Una alternativa ante la frustración existencial y las adicciones. Colectivo aquí y ahora*.  
<http://www.redpapaz.org/escudos//images/stories/hojasdevida/hvefrenmartinez.pdf>
- May, R. (2000). *El dilema del hombre*. Gedisa.  
<https://kupdf.net/downloadFile/5982417bdc0d60c0262bb184?preview=1>
- Mazorco, E. J. (2013). *Respiración Holotrópica y Corporalidad: Una Marca Transversal*.  
<http://www.transpersonaljournal.com/pdf/vol6issue1/Julio%20Eduardo%20Mazorco.pdf>.
- Metcalf, B. (1995). *Examining the effects of holotropic breathwork in the recovery from alcoholism and drug dependence*.  
<http://static.ning.com/holotropicbreathwork/research/metcalfl995.pdf>
- Mindalia Televisión Plus. (2021, 11 de enero). *Estados expandidos de consciencia: un aprendizaje para el después, por Josep María Fericgla*. [Video]. YouTube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZHHgGzZxhh8>
- Naranjo, C. (2020). *El viaje sanador. Tratamientos pioneros de la terapia psicodélica*. Ediciones la llave. <https://es.scribd.com/document/512573322/El-Viaje-Sanador-Alta-Naranjo>
- Natale, F. (1997). *Danza trance. El éxtasis de los chamanes*. (Primera edición). Integral.  
<https://www.redalyc.org/pdf/557/55716976010.pdf>
- Ospina, L. F. (2001). *Psicología transpersonal: la visión del nuevo milenio, una perspectiva jurguina*. (Primera edición). Universidad de Manizales.  
[https://biblioteca.umanizales.edu.co/ils/opac\\_css/](https://biblioteca.umanizales.edu.co/ils/opac_css/)

- Palacio, C.J (2015) La espiritualidad como medio de desarrollo humano. Cuestiones teológicas. <http://www.scielo.org.co/pdf/cteo/v42n98/v42n98a09.pdf>
- Puente, I. (2014a). *Complejidad y Psicología Transpersonal: caos, auto organización y experiencias cumbre en psicoterapia*.  
[http://www.researchgate.net/publication/262764440\\_Complejidad\\_y\\_Psicologa\\_Transpersonal\\_caos\\_autoorganizacin\\_y\\_experiencias\\_cumbre\\_en\\_psicoterapia](http://www.researchgate.net/publication/262764440_Complejidad_y_Psicologa_Transpersonal_caos_autoorganizacin_y_experiencias_cumbre_en_psicoterapia)
- Puente, I. (2014b). *entrevista a Stanislav Grof – parte ii*. <http://www.ikerpuente.com/entrevista-a-stanislav-grof-parte-ii/>
- Quitmann, H. (2006). *Psicología humanística*. Herder.  
<http://3e3i.com/UserFiles/file//jekexavovoxeluvevan.pdf>
- Ronderos J. (2011). *Etnofarmacognosias y estados modificados de conciencia (emc) como potencial cognitivo en las dinámicas interculturales.*: Revista Cultura y Droga, 18.  
<http://vip.ucaldas.edu.co/culturaydroga/downloads/Culturaydroga16>
- Romaní, O. (1997). *Etnografía y drogas: discursos y prácticas*. Revista Nueva Antropología. Número 53-52. pa 39-66. <https://www.redalyc.org/pdf/159/15905303.pdf>
- Roth, G. (2010). *Mapas para el éxtasis. Enseñanzas de un chamán urbano*. Urano.  
[https://urano.blob.core.windows.net/share/i\\_dossier/001000240/001000240.pdf](https://urano.blob.core.windows.net/share/i_dossier/001000240/001000240.pdf)
- Rueger, C. (1998). *El botiquín musical*. RBA. <https://pdfcoffee.com/pdfcoffee/assets/pdf/min.pdf>
- Rhinewine, J., & Williams, O. (2007). *Holotropic Breathwork: The Potential Role of a Prolonged, Voluntary Hyperventilation Procedure as an Adjunct to Psychotherapy*. *The journal of alternative and complementary medicine*, 13, 771–776.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17931070/>

Saizar, M., & Bordes, M. (2014). *Espiritualidad y otros motivos de elección de terapias alternativas en Buenos Aires (Argentina)*.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14632745001>

Saint Exupery, A. D. (2016). *El principito*. Planeta.

Sánchez Vásquez. Universidad Autónoma de Querétaro.

<https://www.researchgate.net/profile/Stefan>

Samorini, Giorgio. (2003). *Animales que se drogan*. Cábamo.

<https://www.ladiscreta.com/2018/07/09/giorgio-samorini-animales-que-se-drogan-barcelona-canamo-ediciones-2003/>

Samorini, G. (2016). *Las fechas más antiguas de la relación humana con las drogas*. Revista Cultura y Droga, 21 (23), 91-113. DOI.10.17151/culrd.2016.21.23.6.

<https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/culturaydroga/article/view/3228>

Speciali, F. (1994). *Etnopsicología y estados modificados de consciencia*. Seminario los chamanismos. universidad de Caldas, taller de cultura y Droga.

<https://xdocs.pl/doc/fabrizio-speziale-etnopsico-y-emc-1-x8qdymlqwow>

Timothy Brewerton, Eyerman, J., Cappetta, P., & Mithoefer, M. (2011). *Long-Term Abstinence Following Holotropic Breathwork as Adjunctive Treatment of Substance Use Disorders and Related Psychiatric Comorbidity*.

[http://www.researchgate.net/publication/228780922\\_Long-Term\\_Abstinence\\_Following\\_Holotropic\\_Breathwork\\_as\\_Adjunctive\\_Treatment\\_of\\_Substance\\_Use\\_Disorders\\_and\\_Related\\_Psychiatric\\_Comorbidity](http://www.researchgate.net/publication/228780922_Long-Term_Abstinence_Following_Holotropic_Breathwork_as_Adjunctive_Treatment_of_Substance_Use_Disorders_and_Related_Psychiatric_Comorbidity)

Torres, F. y Adarve, D. (2014). La influencia de la respiración holotrópica sobre la percepción del sentido de vida actual de adultos de 23 a 33 años en la ciudad de Bogotá. Tesis de pregrado: Facultad de psicología, Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá.

Zinker, J. (1979). *El proceso creativo en la terapia gestáltica*. Paidós.

<https://kupdf.net/downloadFile/59f7f087e2b6f54c742c8dcf?preview=1>

## ANEXOS

### Anexo 1. Formato de consentimiento informado

#### FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Ciudad y fecha: \_\_\_\_\_

Yo, \_\_\_\_\_ una vez informado sobre el propósito, objetivo, procedimiento que se llevará a cabo en esta investigación y autorizo a **Cristian David Hurtado Duque**, para la realización de los siguientes procedimientos:

#### **1. Grabar la entrevista**

#### **2. Publicar y transcribir la información pertinente que de soporte a la investigación**

Adicionalmente se me informó que:

Mi participación en esta investigación es completamente libre y voluntaria, estoy en libertad de retirarme de ella en cualquier momento.

No recibiré beneficio personal de ninguna clase por la participación en este proyecto de investigación.

Toda la información obtenida y los resultados de la investigación serán tratados confidencialmente.

Hago constar que el presente documento ha sido leído y entendido por mí en su integridad de manera libre y espontánea.

\_\_\_\_\_

Firma

Documento de identidad \_\_\_\_\_ No. \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Huella:

## Anexo 2. Formato de entrevista

### Formato de Entrevista

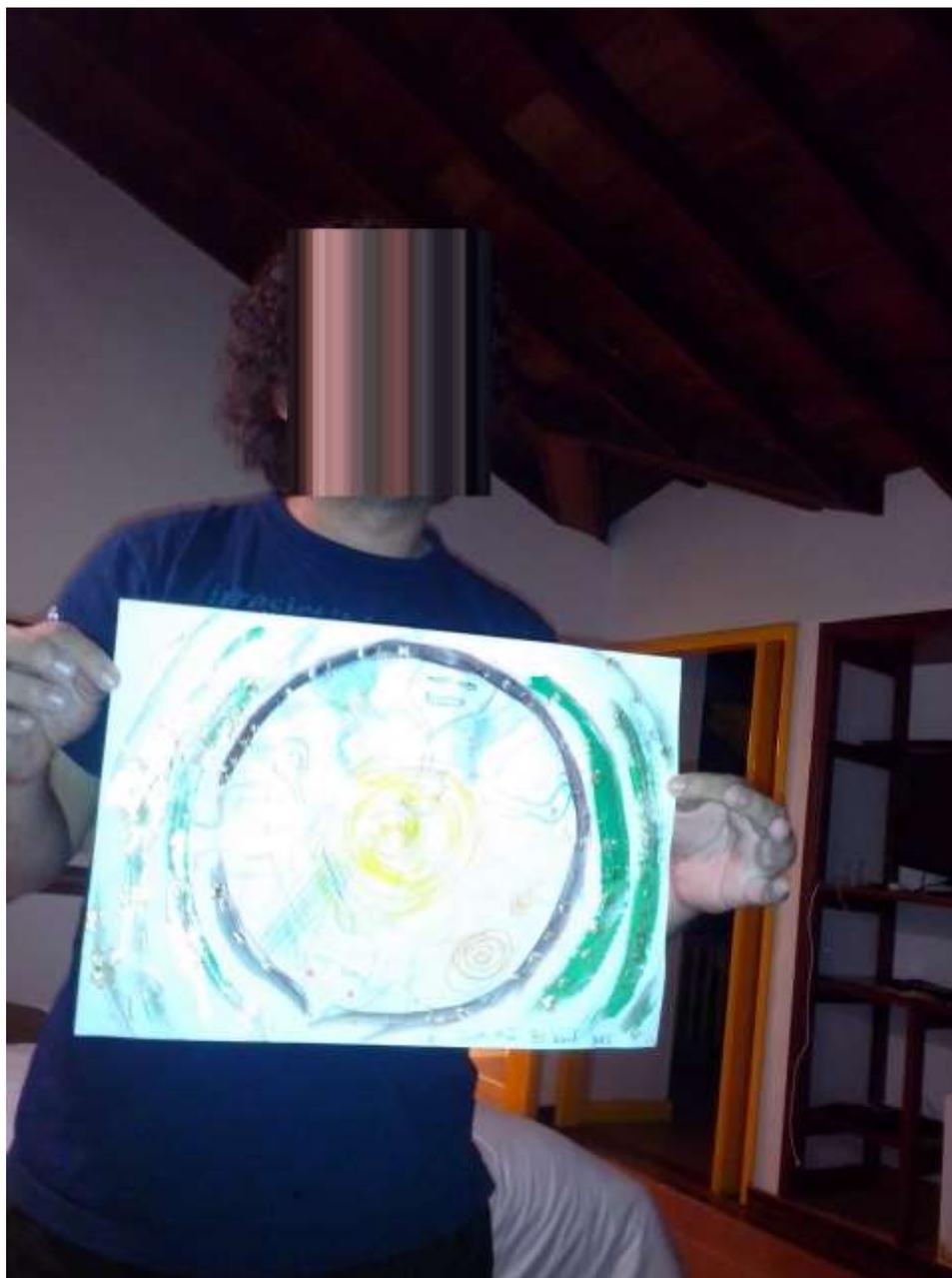
Fecha: \_\_\_\_\_

Hora: \_\_\_\_\_

1. ¿Qué le motiva a asistir a las sesiones de RH?
  
2. ¿Hace cuánto tiempo la práctica?
  
3. Describame cómo es la experiencia de una sesión con la RH, desde el inicio hasta el final de un encuentro.
  
4. Relátame las vivencias experimentadas a través de la respiración acelerada de la RH ¿Qué se experimenta?
  
5. ¿Considera ha experimentado un EEC a través de la RH?
  
6. ¿Qué impactos en su vida general, siente ha vivido después de las sesiones de la RH?

7. ¿De qué manera la práctica de la RH impactó el sentido de su vida?
  
8. ¿Hay algo más que le gustaría agregar?

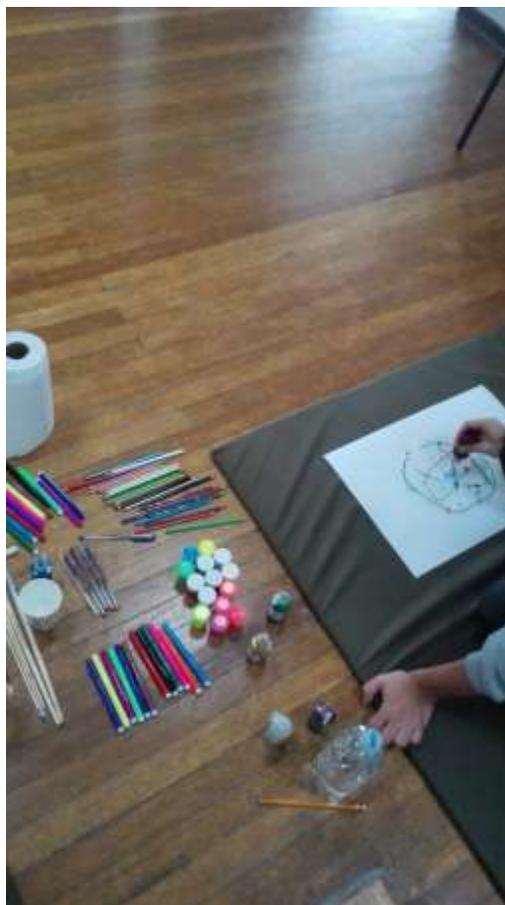
### Anexo 3. Fotografías de las observaciones de campo



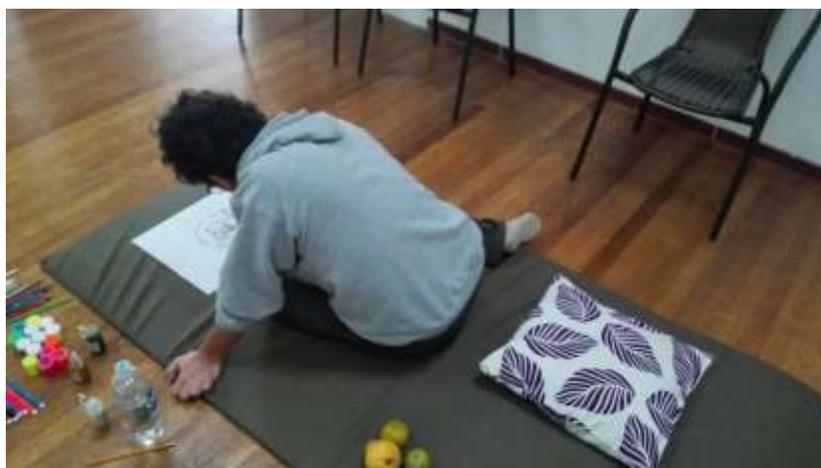
*Fotografía del mandala de un psiconauta posterior a una sesión de RH*



*Módulo de formación con el profesor Grof, Manizales, 2015*



*Integración de la experiencia de una sesión de RH a través del mandala, 2017*



*Integración de la experiencia de una sesión de RH a través del mandala, 2017*



*El investigador a punto de entrar en la experiencia de la RH*



*El investigador integrando la experiencia de la RH a través del trabajo artístico libre*

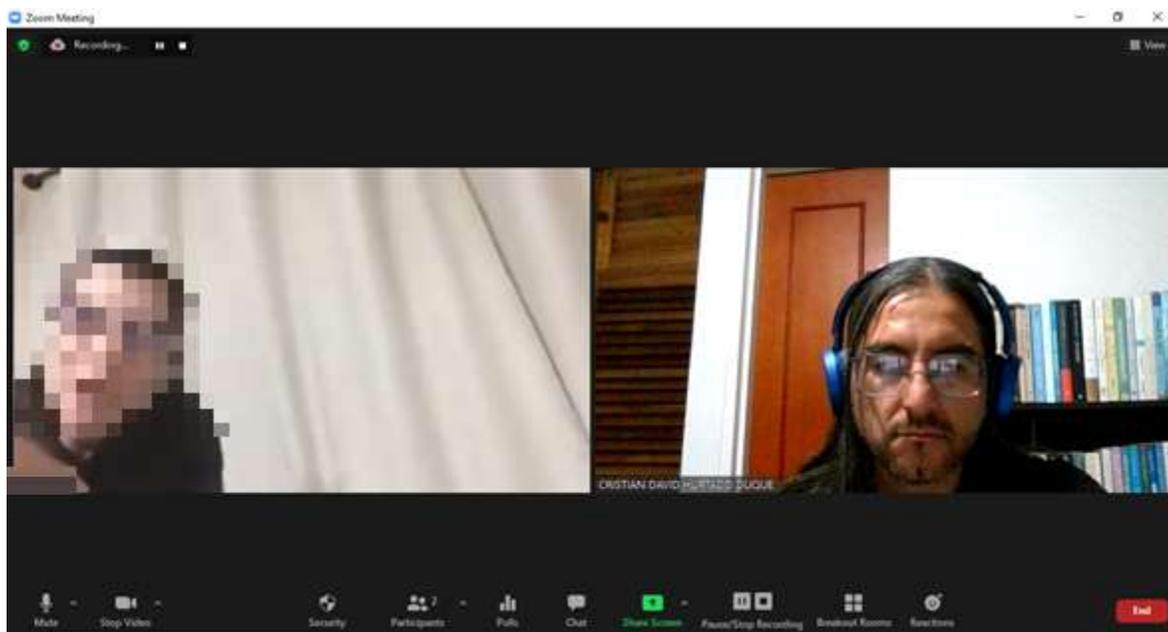


*El investigador en una sesión de psicología transpersonal y transformación*

*subconsciente, Manizales 2021.*

**Anexo 4. Fotografías de las entrevistas a profundidad**

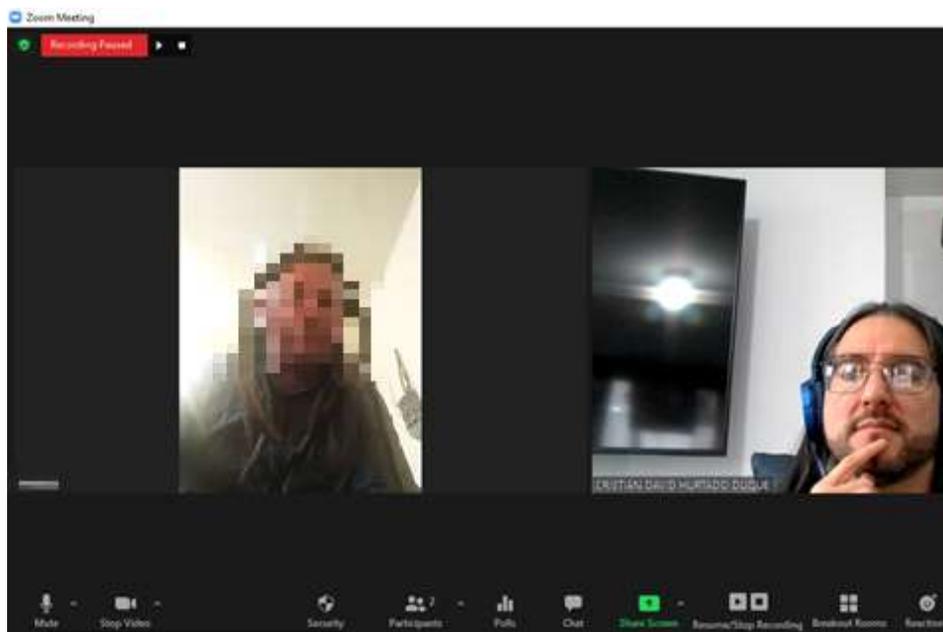
*Entrevista con psiconauta 1*



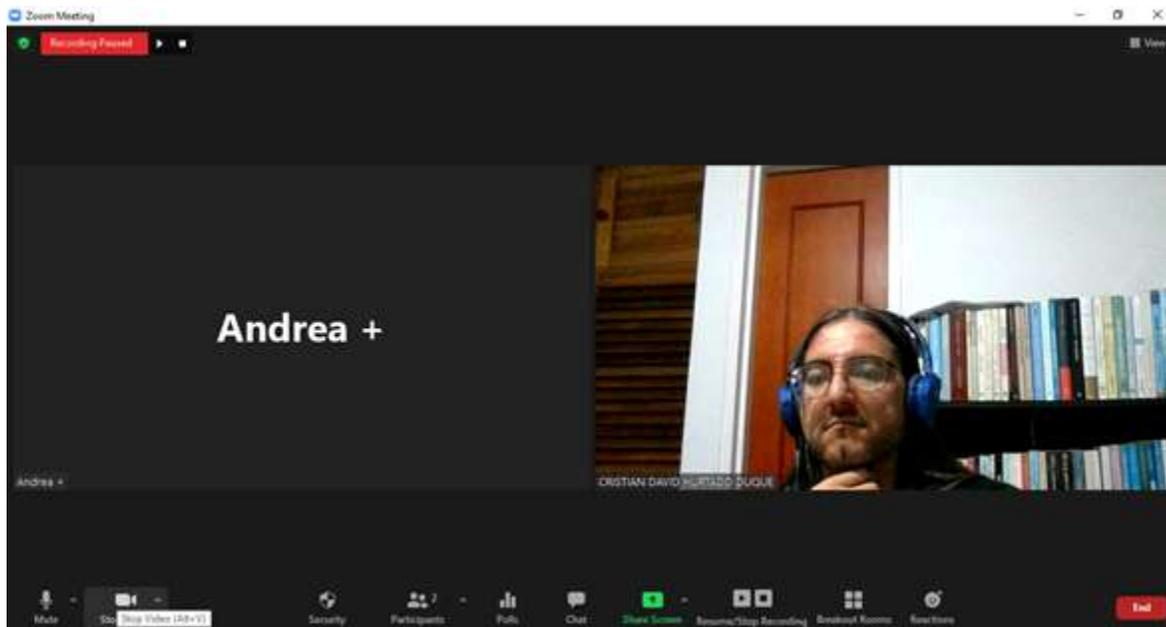
*Entrevista con psiconauta 2*



*Entrevista con psiconauta 3*

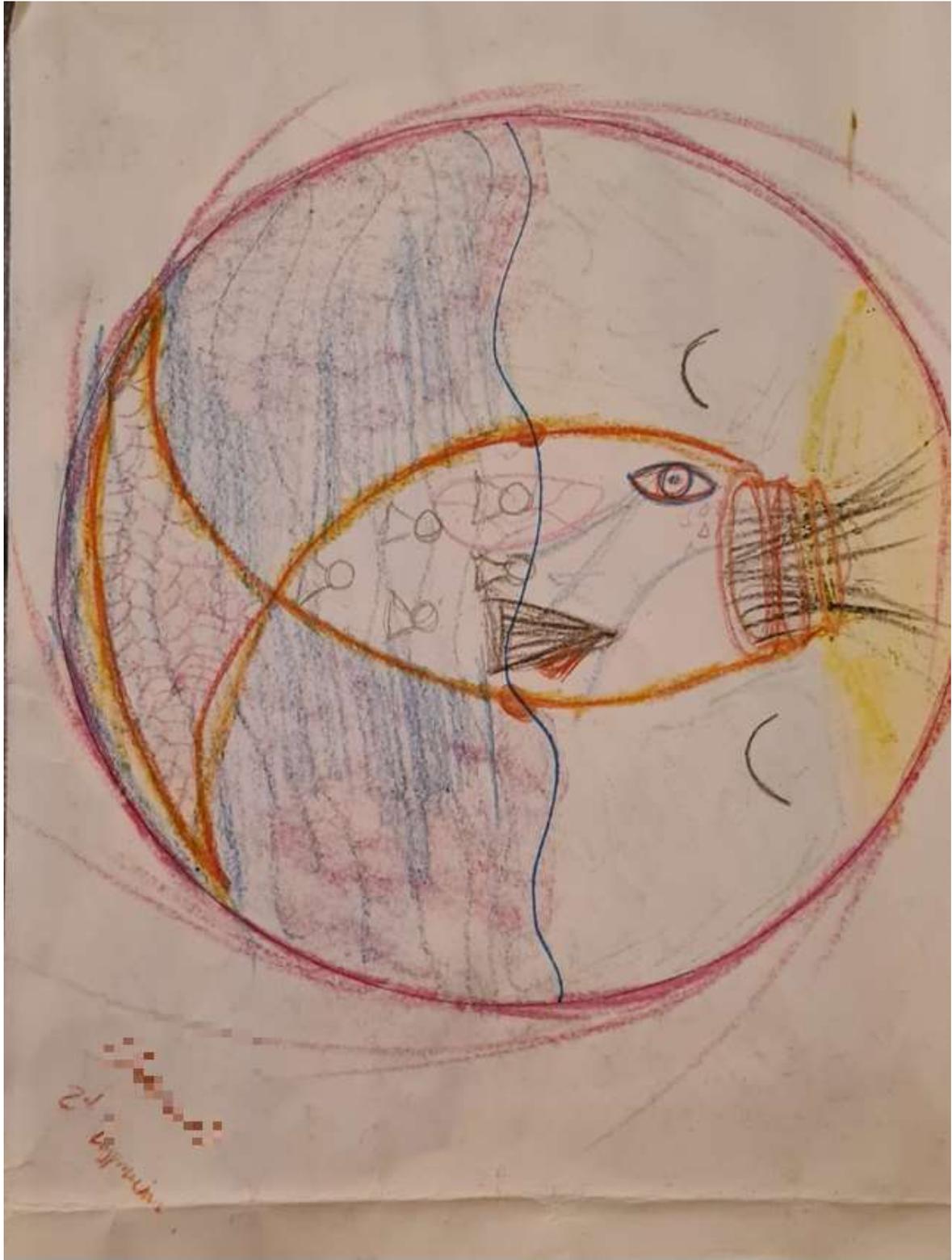


*Entrevista con psiconauta 4*

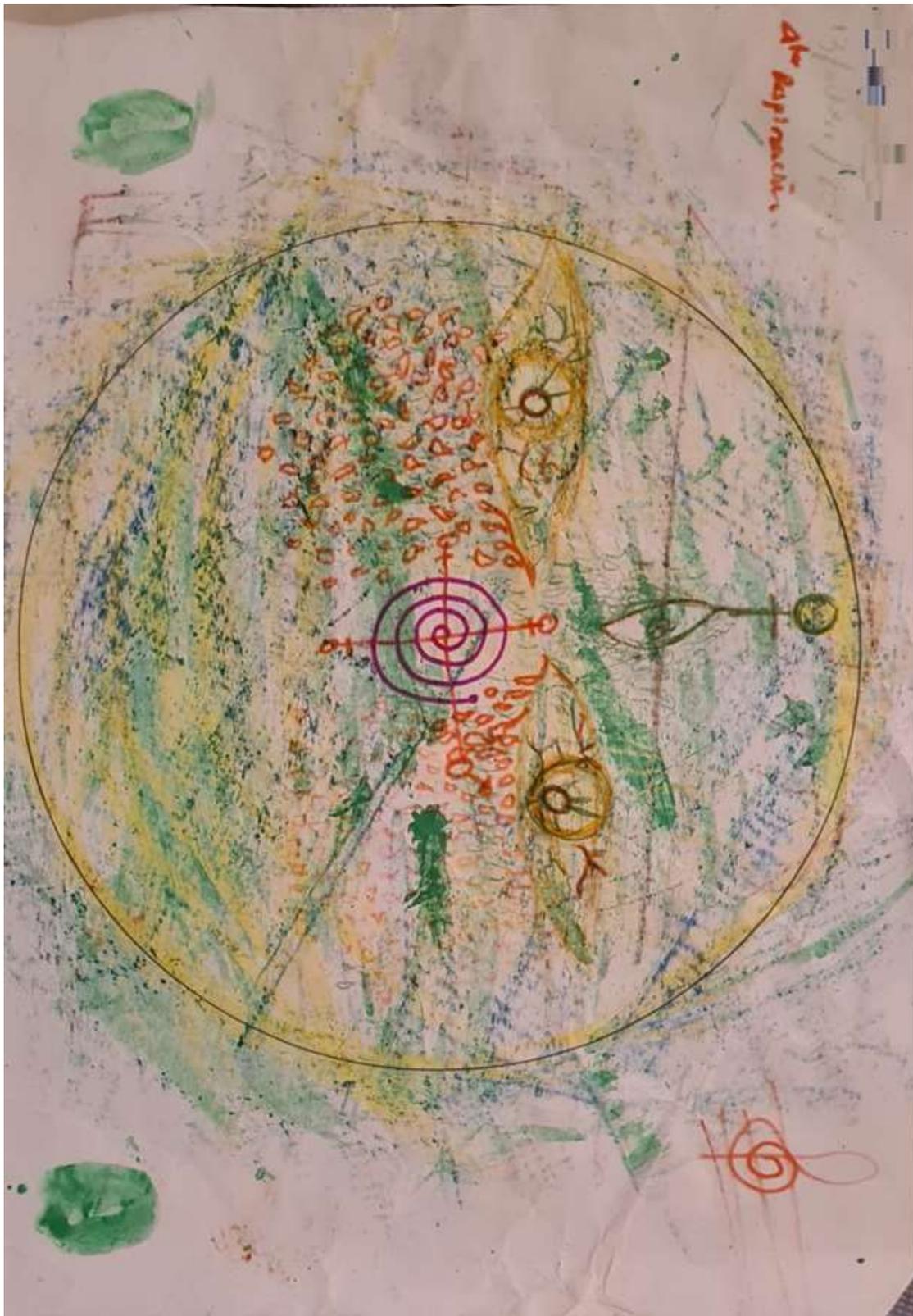


*Entrevista con Psiconauta 5*

Anexo 4 Consecutivo de mándalas de un Psiconauta.

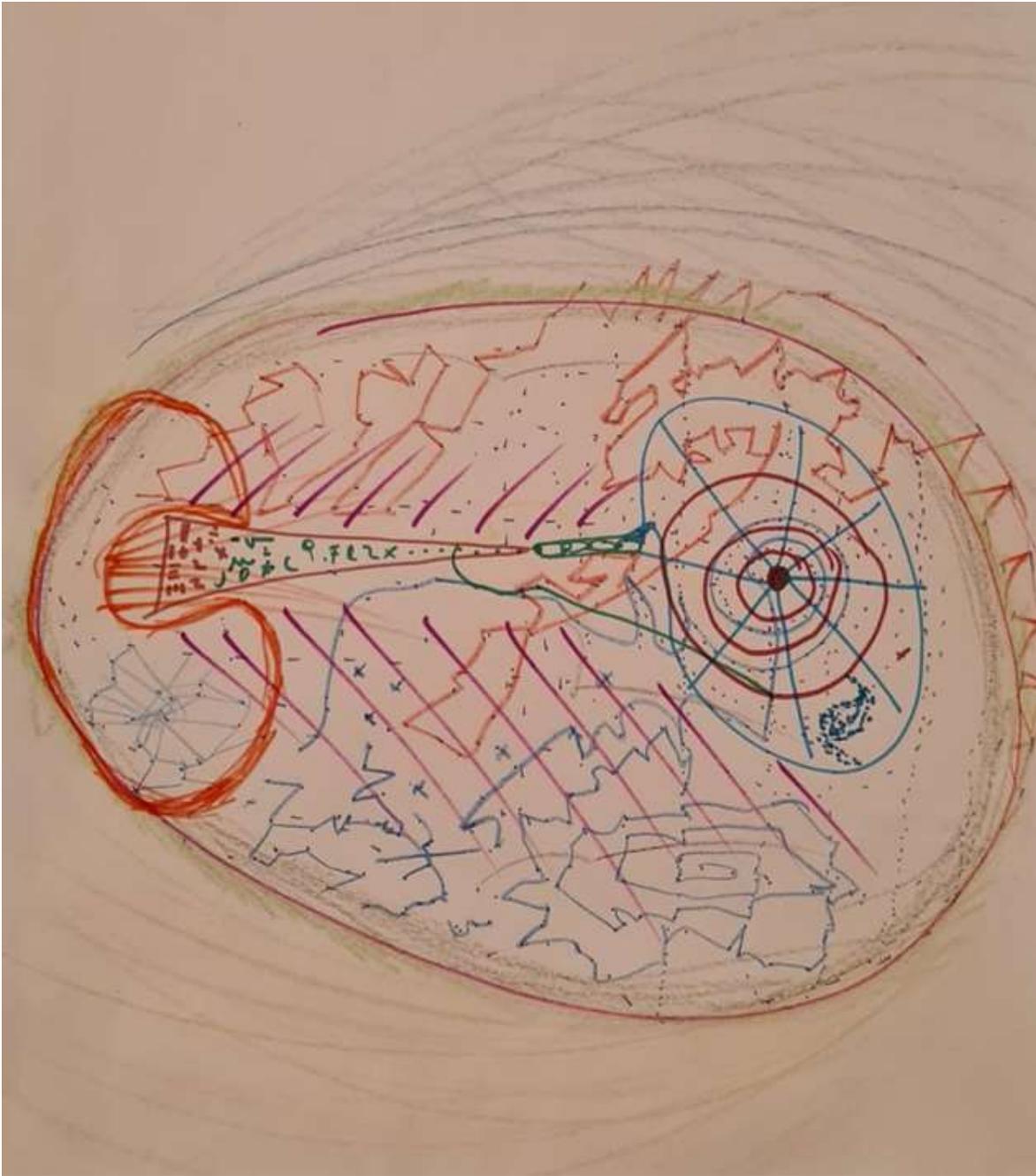




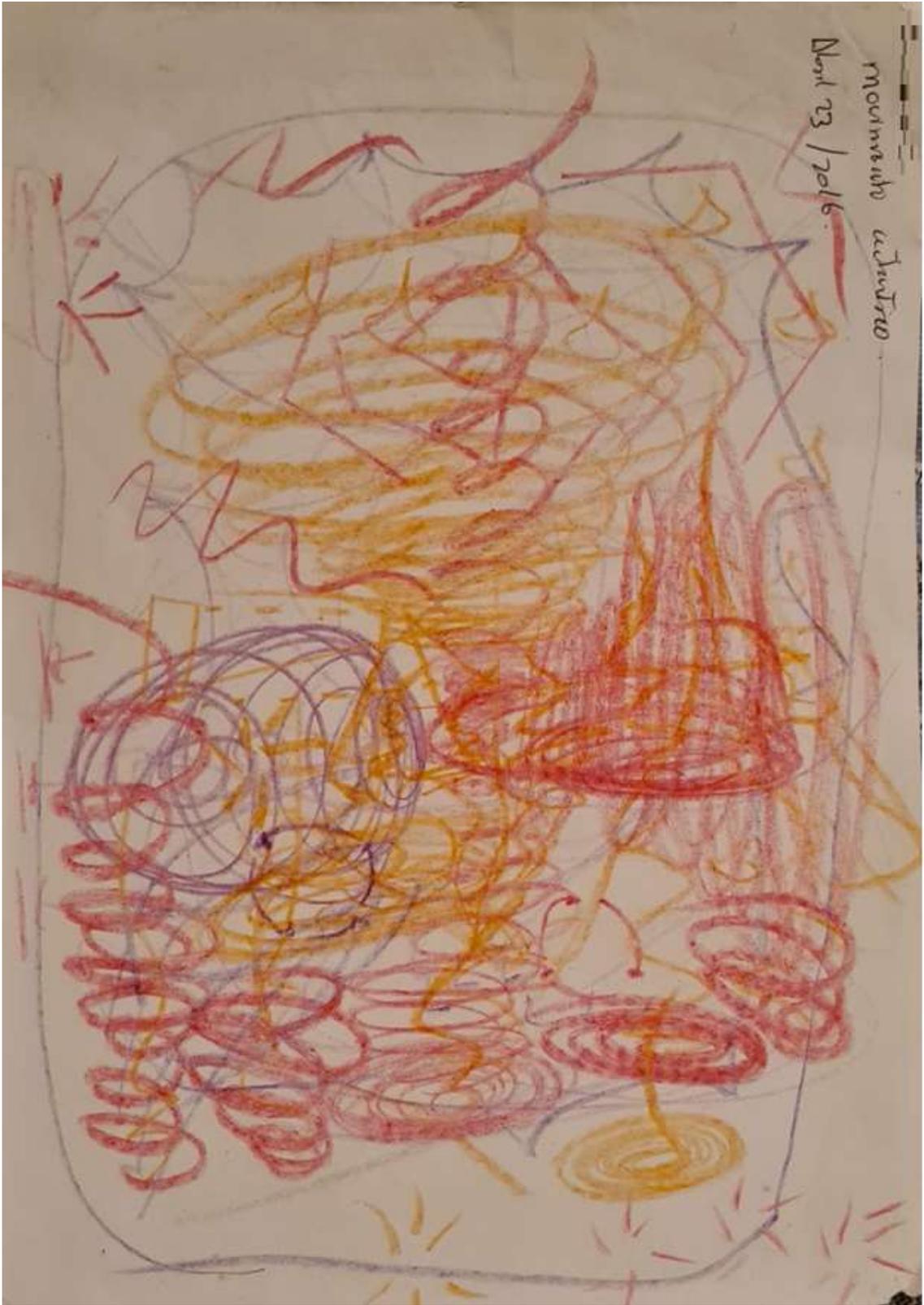






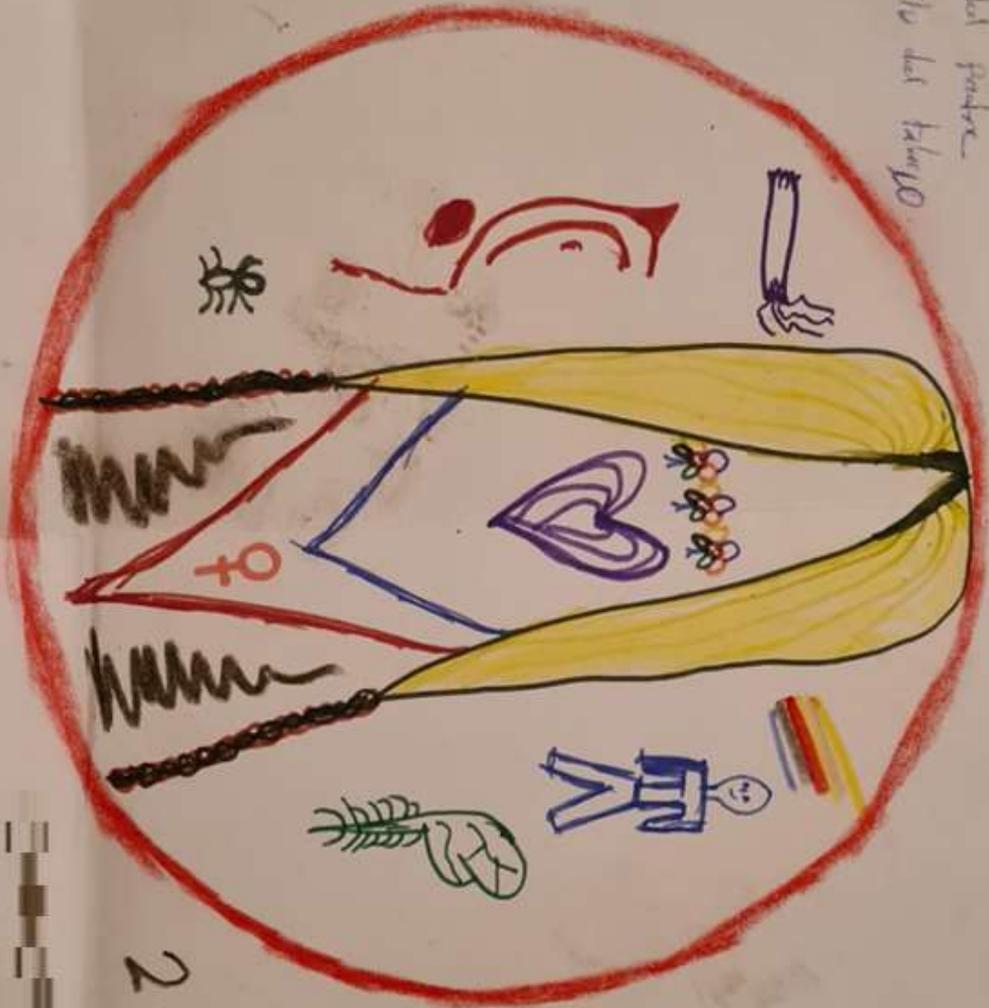






Nov 23 / 2016  
Mourinho's sketch

Fuego conson del padre  
Hijo del espíritu del trabajo



2 nov 2016







