

Titulillo: LOS ESTADOS MODIFICADOS DE CONCIENCIA EN LA PSICOLOGÍA  
CONTEMPORÁNEA

Los estados modificados de conciencia y su uso en la psicología contemporánea  
Una revisión de literatura

Trabajo de grado para optar al título de Psicólogos

María Angélica Benavides Gómez<sup>1</sup>

Daniel Sebastián Moreno Zambrano  
Estudiantes

Gustavo Lara Rodríguez  
Director

Mayo 31 de 2013

Programa de Psicología  
Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud  
Universidad del Rosario

---

<sup>1</sup> Nota de autor: Esta investigación se realizó en el Semillero de investigación sobre Psicología Integral del Programa de Psicología, de la Universidad del Rosario.

Envío de correspondencia a: [ang.benavidesg@gmail.com](mailto:ang.benavidesg@gmail.com) o a [gustavo.lara@urosario.edu.co](mailto:gustavo.lara@urosario.edu.co)

Universidad del Rosario  
Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud  
Programa de Psicología

Acta de Aprobación del trabajo de grado

Los aquí firmantes certificamos que el trabajo de grado elaborado por

María Angélica Benavides Gómez

Daniel Sebastián Moreno Zambrano

Titulado: Los estados modificados de conciencia y su uso en la psicología contemporánea

Cumple con los estándares de calidad exigidos por el programa de psicología para la aprobación del mismo.

Esta acta se firma a los 04 días del mes de Junio de 2013

Comité de trabajo de grado:

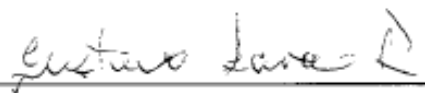
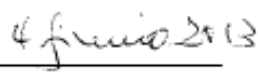
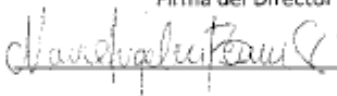

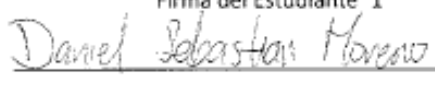
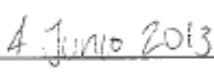

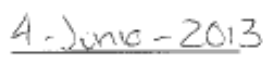
 _____	 _____
Firma del Director	Fecha
 _____	 _____
Firma del Estudiante 1	Fecha
 _____	 _____
Firma del Estudiante 2	Fecha
 _____	 _____
Firma del Coordinador de T.G.	Fecha

Tabla de contenido

Resumen .....	4
Abstract .....	5
Objetivos .....	6
Introducción .....	6
Marco Teórico .....	7
<i>Conciencia</i> .....	7
<i>Perspectivas en el Estudio de la Conciencia</i> .....	7
<i>Psicología transpersonal</i> .....	20
<i>Budismo Mahayana</i> .....	22
<i>Estados de conciencia</i> .....	26
<i>Estados alterados de conciencia (EAC)</i> .....	28
<i>Diferenciación entre síntomas psicóticos y características de estados transpersonales</i> .....	32
<i>EAC en psicoterapia</i> .....	33
<i>Prácticas de transformación de la conciencia</i> .....	35
<i>Meditación</i> .....	38
<i>Oración</i> .....	42
<i>Mapas de la conciencia</i> .....	47
Conclusiones .....	49
Referencias .....	52

## Resumen

La conciencia, sus diversos estados y las propiedades específicas de estado han sido materia de indagación en prácticamente todas las culturas. Como producto de ello, se han generado multiplicidad de perspectivas sobre el valor de estos estados de conciencia y sobre los modos adecuados de producirlos y utilizarlos. A éstos últimos se les conoce como prácticas de transformación o tecnologías de la conciencia. En el presente trabajo, luego de presentar las posturas contemporáneas básicas utilizadas para el estudio de la conciencia, se revisan las concepciones que sobre ella surgen desde la psicología transpersonal y en el budismo mahayana. Le sigue la presentación del concepto de estados y estados alterados de conciencia en la psicoterapia. Tras discutir la noción de prácticas de transformación de la conciencia se concluye con una presentación más detallada de la meditación y la oración como ejemplos de tecnologías de conciencia utilizadas como medio de sanación y de crecimiento personal.

Palabras clave: conciencia, estados de conciencia, estados modificados de consciencia, psicología transpersonal, Budismo.

### Abstract

Consciousness, states of consciousness and their specific properties, have been subject of inquiry in almost every culture. As a consequence of this, they have generated multiple perspectives on the value of these states of consciousness and the appropriate ways to produce and utilize them. These most recent ones are known as transformational practices or technologies of consciousness. In this paper, after presenting the basic contemporary frameworks used for the study of consciousness, the conceptions that arise thereon from transpersonal psychology and Mahayana Buddhism are reviewed. The concept of states and altered states of consciousness in psychotherapy are presented. Finally, after discussing the notion of practices of consciousness transformation, the investigation concludes with a more detailed presentation of meditation and prayer as examples of awareness technologies used as a means for healing and personal growth.

**Keywords:** consciousness, states of consciousness, modified states of consciousness, transpersonal psychology, Buddhism.

## Objetivos

Este trabajo revisa algunos de los diferentes estados modificados de conciencia y su uso en la psicología contemporánea. Para lograr este propósito, es necesario revisar los elementos teóricos que permitan conocer el origen y la evolución conceptual del término conciencia y estados de conciencia. Luego se orienta el trabajo investigativo desde la concepción de la psicología integral y transpersonal. Dentro de este marco referencial se continúa con la exploración de algunas de las tecnologías de la conciencia más influyentes e importantes que se han desarrollado y su uso en algunas manifestaciones de la psicología contemporánea.

## Introducción

La conciencia ha sido un campo de interés fundamental para el conocimiento del hombre y de su realidad. Por su complejidad es objeto de estudio de una gran variedad de disciplinas que, a través de enfoques muy diversos, intentan definirla y explicarla desde perspectivas particulares. Existen perspectivas materialistas que la explican como resultado de la evolución biológica, y perspectivas idealistas que la ven como un fundamento de lo real, independiente de lo material. Así, cualquier intento de definirla de manera unívoca se encuentra con obstáculos hasta ahora insuperables. Sin embargo la importancia de su estudio es cada vez más grande puesto que la conciencia es un elemento central en la vida de todos los seres humanos en todas las culturas y a lo largo de todo su ciclo vital.

A lo largo de la historia se han producido diversidad de prácticas y tecnologías para la transformación de la conciencia. Mediante ellas es posible acceder a estados modificados de conciencia que permiten la exploración y conocimiento profundo del ser y son un medio para potencializar el crecimiento personal y sociocultural de los pueblos.

Este trabajo explora algunas de estas prácticas de transformación de la conciencia. Una tecnología de estados de conciencia es una herramienta poderosa para explicar y modificar comportamientos, pensamientos e interacciones sociales. Un buen uso de los estados modificados de conciencia ayudaría a la persona a conocerse a sí misma, integrarse y fortalecerse mentalmente para afrontar mejor los obstáculos de la cotidianidad.

Baruss comparte que hay al menos 29 definiciones distintas de conciencia (Wallace & Fisher, 1991). Una definición definitiva no existe; sin embargo, el reconocimiento de varias definiciones puede brindar un método ideal para entender qué es la conciencia y

cómo se origina” (Bancroft, 1998, p.1). Clarificar los términos utilizados ayuda a evitar confusiones entre las disciplinas y lograr así un mejor entendimiento de las posturas (Bennett, Dennett, Hacker, &Searle, 2007).

### Marco Teórico

#### *Conciencia*

La palabra conciencia proviene del latín *conscientia*, que tiene significados diversos como conocimiento común a varias personas; conocimiento exacto y profundo; conocimiento interior; conocimiento moral; conciencia buena o mala (Mir, 1995). Esta definición resalta el conocimiento como componente principal de lo que es la conciencia.

El conocimiento ha sido un tema crítico en la filosofía, de hecho existe una teoría del conocimiento que se interesa, entre otras cosas, por la relación entre el sujeto que conoce con el objeto a conocer, conocida como gnoseología (Salin-Pascual, 2007). Por otra parte, existe la epistemología, que Salin-Pascual (2007) define como “un método crítico para el estudio y validez del conocimiento científico”. Se suelen confundir estos dos conceptos, pero el primero se refiere más a una teoría de la verdad y de lo posible, materia y forma, y sostiene que el conocimiento está vinculado con la relación entre un sujeto en posición de conocer y un objeto. Es por ello que la gnoseología se preocupa más por la realidad del objeto, en este punto se hace visible la idea de la filosofía idealista en la cual se presenta al pensamiento como creador de realidad, en correspondencia con la teoría de la percepción, es decir el sujeto que conoce crea a partir de su acción de conocer al objeto conocido. De lo anterior, se entiende que existe una diferencia entre la realidad y la realidad inferida que cada sujeto crea y dota de sentido.

Se cree que la percepción del mundo real, se refiere al mundo físico, pero la mayoría de lo que se percibe, no es solo un segmento de dicho mundo físico, sino una parte altamente socializada de él. La realidad llega a ser construida en la ciudad y en cada cultura, por lo tanto la percepción es realista con respecto a una parte del mundo objetivo que se define por consenso, lo que culturalmente se ha especificado como real e importante.

#### *Perspectivas en el Estudio de la Conciencia*

Wallace (2002) señala que el desarrollo de las ciencias occidentales desde el tiempo de Copérnico parece haber sido influenciado por la cosmología medieval Cristiana. Así que el infierno simbolizado ha sido situado en el interior de la tierra mientras que el cielo estaba

afuera en el espacio. Igualmente el mundo subjetivo del hombre fue tildado como el centro de control del mal, a la vez que el mundo externo objetivo estaba libre de tal contaminación moral. Por tal motivo, afirma que no es accidental que haya sido la astronomía quien inicia la revolución industrial, mientras que a la psicología le tomó trescientos años empezar y, gracias a los años de conductismo radical, la conciencia solo en los últimos años, haya sido tenida en cuenta.

Esto da como resultado una visión del mundo, en donde fuera del sujeto existe una realidad independiente y dentro del individuo se da una reconstrucción de la realidad basado en información sensorial. Lo cual, generaría un problema al tratar de estudiar el mundo objetivo externo, pues no hay ningún criterio objetivo externo para comparar las representaciones mentales subjetivas del mundo externo con la información empírica que se percibe. El único instrumento que se tiene para observar la mente es la mente misma (Wallace, 2002).

Para muchos pensadores resulta problemático la acción de observar la mente con la mente misma, puesto que no permite la separación de objeto y sujeto como si ocurre en las observaciones científicas. Wallace (2002) afirma que esta preocupación es legítima pero a esto responde que incluso con una mente no entrenada, el sujeto puede detectar sus estados emocionales, puede observar las ideas y las imágenes que surgen en la mente y es capaz de usar la introspección para reconocer los cambios en la agitación y calma de la mente de un momento a otro, de hecho no solo se es consciente de objetos, sino de la conciencia como tal, pues se puede ser consciente de que se está siendo consciente. Por lo cual dice el autor, que aunque es cierto que no hay separación absoluta entre el instrumento de observación y el fenómeno que se observa, también es cierto que esto no excluye necesariamente el procedimiento del campo de la exploración científica (Wallace, 2002).

De hecho, si se continúa con esa corriente materialista, no habría la posibilidad de que emerja en un futuro una ciencia empírica de la conciencia. De igual manera, como varios investigadores ya han intentado, si las ramas cognitivas siguen ligadas a los preceptos metafísicos del materialismo científico, lo que se hará será reducir la conciencia a algo que pueda ser estudiado y entendido según este marco conceptual.

Para explicar la conciencia, algunas ramas de la ciencia cognitiva fundamentándose principalmente en términos de la ciencia computada y partiendo desde enfoques netamente



representacionales, la definen como un emergente de redes organizadas jerárquicamente, en las cuales intervienen varias estructuras cerebrales y funciones mentales y del pensamiento, tal como lo podemos inferir de las afirmaciones de Wilber (1997, p. 1):

La ciencia cognitiva tiende a considerar la conciencia como enraizada en esquemas funcionales de mente/cerebro, ya sea en un simple estilo representativo [...] o en los más complejos modelos emergentes/conexionistas, cuya visión de la conciencia es un emergente de redes integradas jerárquicamente. El emergente/conexionista es tal vez, el modelo dominante de la ciencia cognitiva en este punto, y está muy bien resumido en “Stairway to the mind” – 1995 Alwyn Scott; siendo la ‘escalera’ de jerarquía la sumatoria de emergentes de la conciencia. (p. 1)

El modelo de conciencia que propone esta visión está íntimamente ligado con términos jerárquicos y emergentes es decir, que la vida mental está organizada en niveles ascendentes de los cuales surge uno más amplio, proponiendo la conciencia como el producto final de distintos niveles. Scott (1995) propone una visión jerárquica de la organización mental, que compara con una pintura formada a partir de pequeños niveles que van formando cada vez más grandes fenómenos que dan resultado a la gran obra.

Para definir la conciencia desde el modelo cognitivo, De la Fuente (2002) le da una mirada objetiva al funcionamiento mental de la conciencia. Cómo él lo propone en su texto:

Desde el punto de vista cognitivista, se ha propuesto un modelo psicológico, en el que la conciencia es vista como el producto final de la interacción de una representación mental del Yo, que reside en la memoria de trabajo, e interactúa en procesos perceptuales, de memoria y de pensamiento. (p. 6)

Se observa como los diferentes autores van integrando elementos a sus propuestas de lo que es la conciencia, De La Fuente propone al Yo como una parte activa que da identidad a lo que es conciencia. Ya no es solo una unión de elementos mentales que producen la conciencia sino que un Yo activo integra dichos elementos y da lugar a la conciencia.

Sin embargo, dentro de la ciencia cognitiva, han surgido modelos que critican la noción representacional ya que la consideran incompleta y proponen ampliarla. La noción de enacción considera que el conocimiento en el hombre no se genera solo por la mera lectura del mundo exterior, sino más que todo por la capacidad del hombre de plantear,

hacer emerger y producir nuevas cuestiones a partir de la captación de los elementos informativos. En palabras de Varela:

Tanto en el cognitivismo como en el conexionismo, el criterio del conocimiento sigue siendo una representación adecuada de un mundo externo que está dado de antemano. Este enfoque es incompleto, porque la mayor capacidad del conocimiento en los seres vivos consiste en plantear las cuestiones relevantes que van surgiendo en cada momento de nuestra vida. Estas cuestiones no están predefinidas sino que son enactuadas: se las hace emerger desde un trasfondo y lo relevante es aquello que nuestro sentido común juzga como tal, siempre dentro de un contexto. (Varela, 1990, p.120)

En este sentido, el autor le da fuerza a la capacidad creativa y activa del ser humano para interpretar y crear el mundo. Lo explica desde una relación circular en donde la acción y la interpretación se mueven de manera constante y el conocimiento, lo conocido y el conocedor se relacionan de manera interactiva produciendo conocimiento. “La expresión ‘hacer emerger’ quiere significar la total circularidad de la acción / interpretación, en la línea de la hermenéutica fenomenológica que la entiende como un encadenamiento de la acción y el conocimiento, el conocedor y lo conocido en un círculo indisociable” (Varela, 1990, p.120).

A diferencia de la ciencia cognitiva, la neurociencia busca comprender la vida mental a partir de acontecimientos orgánicos, y se enfoca en el estudio de las estructuras, dinámicas y funciones neurales que hacen posibles los diversos procesos mentales con los que funciona el hombre. Al respecto Bennet et al. (2007, p. 16) plantean:

Las preguntas empíricas sobre el sistema nervioso son el campo de la neurociencia. El cometido de ésta [neurociencia] es establecer los hechos en los que concierne a las estructuras y las operaciones neurales. Es tarea de la neurociencia cognitiva explicar las condiciones neurales que hacen posibles las funciones perceptivas, cognitivas, cogitativas, afectivas y volitivas.

La neuropsicología es una rama de la neurociencia que se enfoca en estudiar fenómenos psicológicos. Esta da explicación a la conciencia desde la relación entre las distintas estructuras y funciones cerebrales mediadas por neurotransmisores. “Hoy en día, la posición predominante [en la neurociencia] es que la conciencia es una "propiedad

emergente" del cerebro en su totalidad" (De la Fuente, 2002. p. 3). Esta idea propone al cerebro como el correlato biológico de la conciencia. Wilber profundiza esta idea en su artículo Una teoría integral de la conciencia:

Considera a la conciencia enraizada en los sistemas nerviosos, neurotransmisores y mecanismos orgánicos del cerebro. Distinto de la ciencia cognitiva, la cual a menudo se basa en la ciencia computada y es, consecuentemente vaga acerca de cómo la conciencia está realmente relacionada con las estructuras cerebrales y orgánicas, la neuropsicología es un enfoque con una base más biológica. Considera la conciencia como residiendo intrínsecamente en sistemas neurales de alta complejidad. (Wilber, 1997, p. 71)

Perspectivas más actuales integran la neurociencia y el modelo cognitivo, brindando una visión no excluyente entre estas. De acuerdo con Hohwy (2009) la neurociencia cognitiva tiene como principal objetivo encontrar los correlatos neurales particulares de la conciencia y para esto se han manejado dos enfoques dominantes. Uno de ellos se ha basado en el estado, es decir, es un enfoque que trata de encontrar los correlatos neurales del estado de conciencia global de un individuo, especialmente aquellos de conciencia alerta, no tanto los de estados de inconciencia ni estados de sueño. El otro enfoque está encaminado a conocer los correlatos neurales del contenido, es decir la percepción consciente de diferentes objetos por encima de otros. Cuando se habla de contenido, el autor lo explica hablando de contenido representacional, el hecho de percibir conscientemente un objeto y hacer una representación de éste. Por lo tanto se concentra en contenidos conscientes más que aquellos no conscientes.

Neurobiológicamente se proponen estructuras cerebrales que influyen en el proceso de la conciencia. Afirma Hohwy (2009) que el tallo cerebral puede ser el correlato neural de los estados de conciencia citando a Merker (2007) y Shewmom (1999) por un estudio de niños con hidrocefalia nacidos casi sin corteza pero con el tallo cerebral ileso, que usualmente son calificados de estados vegetativos pero sostienen que estos niños muestran un comportamiento que sugiere que funcionan en un estado consciente.

De hecho Hohwy (2009) cita el estudio de Velmans y Schiff (2007) en donde a un paciente con un estado mínimo de conciencia, estado vegetativo, se le estimuló

eléctricamente el tálamo y se observó luego que presentaba comportamientos que indicaban un estado más pleno de conciencia.

De la Fuente (2002) cita a Rodolfo Llinás, quien propone un modelo neurobiológico que explica la conciencia. En él, Llinás afirma que básicamente la conciencia existe por señales eléctricas, que generan oscilaciones en las neuronas talámicas que van conectadas a las regiones de la corteza. Este modelo explica por qué las imágenes conscientes se perciben como un todo. El mismo autor concluye que “estar consciente es un estado que justamente corresponde a la realidad externa, pero no tiene realidad objetiva” (De la Fuente, 2002, p. 2).

Bennett et al. (2007) aclaran que las investigaciones realizadas en el campo de la neurociencia, dan respuesta a preguntas de tipo experimental o práctico, mientras que la filosofía se encarga de buscar respuestas a preguntas de tipo conceptual.

Las preguntas conceptuales (las que, por ejemplo, se refieren a los conceptos de mente o memoria, pensamiento o imaginación), la descripción de las relaciones lógicas entre los conceptos (como las que existen entre los conceptos de percepción y sensación, o los de conciencia y autoconciencia) y el examen de las relaciones estructurales entre los distintos campos conceptuales (por ejemplo, entre el psicológico y el neural, o el mental y el conductista), son el campo propio de la filosofía. (Bennett et al., 2007, p. 16).

Desde otro punto de vista, el psicoanálisis propone la conciencia según los siguientes términos:

Freud considera la conciencia como un dato de experiencia individual, que se ofrece a la intuición inmediata, y no intenta dar una nueva descripción de la misma. Se trata de « [...] Un hecho que no tiene equivalente y que no puede explicarse ni describirse [...]. Sin embargo, cuando se habla de la conciencia, todo el mundo sabe inmediatamente, por experiencia, de qué se trata». (Laplanche, 2008, p. 71)

Freud plantea el concepto de conciencia como un elemento de la intuición inmediata, que es obtenido como información recogida por la experiencia individual. Una definición bastante general, pues acepta la dificultad de la conciencia para ser explicada y descrita. Freud se apoya en la cultura para mostrar la conceptualización de este término desde una perspectiva popular, dado que cada individuo por experiencia innata lo entiende.

Para el psicoanálisis clásico, el ser consciente es entendido en términos de experiencia absolutamente individual, transitoria y descriptiva:

Ser consciente es, en primer lugar, un término puramente descriptivo que se basa en la percepción más inmediata y segura. La experiencia nos muestra luego que un elemento psíquico (por ejemplo, una percepción) no es, por lo general, duraderamente consciente. Por el contrario, la conciencia es un estado eminentemente transitorio. Una representación consciente en un momento dado no lo es ya en el inmediatamente ulterior, aunque pueda volver a serlo bajo condiciones fácilmente dadas. Pero en el intervalo hubo de ser algo que ignoramos. (Freud, 1923).

Para el psicoanálisis clásico, la conciencia cumple la función específica de percibir estímulos o vivencias inmediatas. Da la posibilidad a la persona de notar las cosas y de “darse cuenta” de sus experiencias momentáneas. Enfatiza en su característica de ser inconstante y de la imposibilidad de acceder a esta función todo el tiempo. Se evidencia cuando se presentan lapsos de tiempo en los cuales la conciencia no es total y la persona se ausenta mentalmente.

Por otra parte, y de acuerdo con Laplanche (2008), se formula la conciencia en el psicoanálisis de dos maneras, la primera es de manera descriptiva, es decir una cualidad temporal que integra en fenómenos psíquicos las percepciones del medio exterior e interior. La segunda forma, es ver la conciencia como función del sistema percepción-conciencia. Este sistema para Freud tiene diferentes características, desde el punto de vista tópico se sitúa en la periferia del aparato psíquico, donde recibe información del mundo exterior y del mundo interior, particularmente la función placer- displacer y las reviviscencias mnémicas.

Es importante resaltar que aunque el psicoanálisis se estableció evitando definir lo psíquico a partir de la conciencia, adopta una posición de entender el concepto de conciencia como algo relevante en la teoría, más no como un concepto primario, Como si lo es la noción de lo inconsciente. Más específicamente expresado por el autor:

La diferenciación de lo psíquico en consciente e inconsciente es la premisa fundamental del psicoanálisis [...] el psicoanálisis no ve en la conciencia la esencia

de lo psíquico, sino tan sólo una cualidad de lo psíquico, que puede sumarse a otras o faltar en absoluto” (Freud, 1923).

De hecho Freud (1923) hace un comentario crítico donde comenta sobre otras psicologías diciendo “Una tendencia extrema, como por ejemplo la del conductismo, nacida en América, cree poder establecer una psicología que no tiene en cuenta este hecho fundamental [la conciencia]”.

“Así como proverbialmente el pez no se percata de la existencia del agua, a la conciencia en tanto que matriz de toda experiencia se le prestó poca atención en comparación con el comportamiento” (Wilber, 1996b, p. 103). Como se infiere del anterior apartado, en el estudio de la conciencia algunos enfoques crean e implementan métodos que buscan obtener datos específicos, claros y comprobables, es decir, buscan estudiar la conciencia de manera objetiva. Algunos ejemplos de esta situación, son las visiones de conciencia propuestas por el enfoque cognitivo y neuro-científico.

La conciencia no era un objeto adecuado para los instrumentos y la filosofía de la ciencia occidental, diseñados para observar y medir fenómenos materiales objetivos. Este problema técnico sigue existiendo, pero últimamente la conciencia se ha convertido, por fin, en un tema de investigación respetable”. (Wilber, 1996b, p. 103)

Desde el abordaje fenomenológico una de las definiciones más básicas y populares que se le ha asignado al término conciencia, es el darse cuenta. Notar y vivenciar el momento experimentado y cada uno de los elementos, tanto internos como externos que en el intervengan. Así como lo evidencia De la Fuente (2002, p.2):

Tenemos advertencia de lo que nos rodea y también de nuestros sentimientos, nuestros pensamientos y nuestras intenciones, en una sucesión de estados subjetivos que están integrados y son presididos por un Yo único y estable. Como humanos tenemos un nivel elevado de conciencia, la autoconciencia, que es la capacidad de reflexionar sobre los contenidos de nuestra conciencia.

Una herramienta para conocer la conciencia es la autoconciencia que se refiere a la capacidad para reflexionar sobre los contenidos de la conciencia. (De la Fuente, 2002). Esta característica es un evento que ocurre en ciertos momentos específicos, pues cambia temporalmente. Para Tart (1983), la autoconciencia es un continuo, en donde de un extremo se encuentra el contenido fusionado con la percepción consciente y en el otro extremo la

conciencia de estar consciente surge a la par del contenido. Para explicar esto, usa el ejemplo de un hombre que mira una planta y sabe que la está mirando en un extremo del continuo, pero se puede dar el caso al otro extremo en donde esté mirando tan consumido en la planta que ni siquiera se da cuenta que la está mirando.

Teniendo en cuenta la apreciación de De la Fuente (2002), el ser consciente de alguna experiencia incluye elementos como la subjetividad y un “yo” único y estable. En general, si nos referimos a la subjetividad, hablamos directamente de una forma de vivir y de describir la experiencia en términos de primera persona, por lo que se entendería que la experiencia subjetiva se vive de forma individual. Este aspecto de la conciencia ha sido desarrollado desde la introspección y la fenomenología.

La línea introspectiva, se refiere a la capacidad que tiene la persona para “adentrarse” en sus propios procesos y contenidos mentales, pensarse a sí mismo desde su interior. El campo subjetivo de la persona tiene un lugar primordial en la apreciación personal que se le da a la experiencia vivida. Deja de lado la objetivación y medida de los fenómenos para dar lugar a las percepciones individuales y formas únicas de pensar acerca de lo que se está pensando. Siguiendo los planteamientos de Wilber (1997) acerca de la introspección:

La conciencia es mejor entendida en términos de intencionalidad enraizada en relatos de primera persona -la inspección e interpretación del conocimiento inmediato en experiencia vívida-; y no en tercera persona o conocimiento objetivista, no importa cuán 'científico' ello pudiera parecer. Sin negar sus significativas diferencias, en una amplia categoría incluye desde la intencionalidad filosófica a la psicología introspectiva, existencialismo y fenomenología. (p. 1)

Como afirma Wallace (2002), la ciencia moderna no ha desarrollado una metodología rigurosa de introspección para observar el fenómeno de los procesos mentales conscientes y estados de conciencia. Uno de los pioneros de la psicología americana, William James, reconoció la importancia del rol de la introspección para el estudio de procesos mentales. Es necesario decir que una mente propensa a una variación entre alteración y embotamiento es un instrumento de observación no confiable e inadecuado, por lo cual, James era consciente de la necesidad de transformar esta herramienta en un instrumento científico estable y con alto grado de atención, aunque no sabía cómo lograrlo.

La fenomenología, por su parte, propone que las personas tenemos la posibilidad de vivir e interpretar de manera única la experiencia vivida, y de darle una significación personal a los fenómenos, además de obtener directividad en el proceso de la concientización. Es decir que la característica fundamental es la capacidad de darle al contenido una orientación voluntaria. “Para Husserl, la conciencia se caracteriza por su 'tendencia hacia', el dirigirse hacia algo. Esto es lo que se ha denominado 'intencionalidad’” (Montero, 2007, p. 131). Este elemento juega un papel fundamental en toda la propuesta fenomenológica, pues es la intencionalidad la mediadora entre la experiencia en sí y la vivencia e interpretación interna.

La postura fenomenológica ha evolucionado y ha ampliado su campo de estudio. Aunque en un principio podría pensarse que la fenomenología se interesaba únicamente en la experiencia subjetiva del individuo, Varela et al. (1997) manifiestan la importancia del consenso y del aspecto corpóreo en la experiencia misma. Es decir no solamente nos concentramos en lo subjetivo, sino que la experiencia hace parte de un contexto, es también de carácter físico y se crea en la relación bidireccional de estos factores. Las personas no somos solamente subjetividad o experiencia interna, estamos inmersos en un cuerpo físico y tangible y nos desarrollamos en un contexto. Lo cual nos desarrolla como parte de una intersubjetividad. Las experiencias subjetivas no solo son de carácter individual y personal, también se generan en experiencias intersubjetivas. Es decir, en algunas culturas estas experiencias se desarrollan y se vivencian en grupos de personas al mismo tiempo. Algunas veces suceden durante rituales o ritos sagrados, desde los cuales se le da un sentido a la experiencia de carácter espiritual.

Como plantean Varela et al. (1997) al referirse a la evolución del concepto fenomenológico y a las tareas que esta disciplina implica:

Comenzó con una conciencia individual solitaria, entendió que la estructura que buscaba era puramente mental y accesible a la conciencia en un acto de introspección filosófica abstracta, y desde allí tuvo grandes dificultades para generar el mundo consensual e intersubjetivo de la experiencia humana. Y al no tener otro método que su propia introspección filosófica, por cierto no pudo realizar la maniobra final para regresar a su experiencia, al comienzo del proceso. La tarea del



fenomenólogo ahora consistía en analizar la relación esencial entre la conciencia, la experiencia y el "mundo-vida". (Varela et al, 1997, p. 41)

En el contexto específico de estados de conciencia, Revonsuo, Kallio y Sikka (2009), explican el término conciencia en dos formas, la primera es la conciencia fenomenológica primaria definida como: “La experiencia subjetiva en sí misma. Consiste en patrones de experiencia subjetiva o qualia: sensaciones, percepciones, emociones, imágenes mentales y/o reflexiones internas. Todo contenido fenomenológico” (p. 189). La segunda es la conciencia reflexiva, explicada de este modo: “Es dependiente de la conciencia fenoménica primaria. Requiere que nos concentremos en algún fenómeno en particular y seleccionarlo como entrada para un procesamiento consciente profundo (nominación, categorización, juicio, evaluación o elección del curso de acción)” (p. 189).

Se expresa la conciencia como proceso en el que estas formas son continuación la una de la otra. Al llegar algún contenido fenoménico a la conciencia en el cual se interese la persona, accederá este al campo de la conciencia reflexiva y se convertirá en una experiencia mucho más profunda y elaborada.

La fenomenología propone que el proceso de concientización abarca toda una cantidad de pasos de los cuales no somos propiamente conscientes. Uno de los postulados centrales de la fenomenología, es el de proponer que más que solo prestar atención y observar el fenómeno, es necesario vivenciar la experiencia y reflexionar acerca del sí mismo viviendo dicha experiencia. Es decir experimentar el fenómeno en su estado puro. Siguiendo al autor: “En otras palabras, toda conciencia, siendo en primer lugar conciencia de un objeto, ha de ir acompañada de una reflexión segunda sobre la propia actividad” (Montero, 2007, p. 132). Es una manera de conectarse con el aquí y el ahora, estar presente en la experiencia del momento exacto y darle sentido desde la postura subjetiva.

Esta concepción, propone además que es necesario crear un espectro en donde pueda surgir todo lo anterior ya nombrado. La creación del campo de la conciencia es uno de los “pasos” fundamentales en el proceso fenomenológico. No se refiere a un espacio físico y tangible, el campo de la conciencia es definido por Ravagnan (1965) en términos de espacio en el cual pueden surgir distintos fenómenos.

El campo expresa de tal modo una organización y, por ende, una estructuración que contiene numerosas implicaciones y es constitutivo de sí mismo en la medida de su

referencia a una experiencia vivida, en consecuencia, hablar de campo es hablar de una simultaneidad de fenómenos experimentados en una situación actual. [...]

Campo es, desde entonces, organización y esta organización constituye un "sector" estructurado y vívido en una experiencia contemporánea, presente, y que irrumpe como un nacimiento en la dimensión temporal (Ravagnan, 1965, p.2)

Al hablar del campo de la conciencia como estructura significativa en el proceso de concientización de la experiencia, surge la idea de conciencia como continente y contenido. Ese campo que se forma para contener, es también un campo capaz de ser conocido y ampliado, que a su vez es el contenido de un campo más amplio. Podría describirse al continente como el espacio que surge para poder contener, mantener o “guardar” ciertos contenidos. Y contenido, como el contenido mismo que se deposita en dicho campo o espectro. Ravagnan (1965) explica esta propuesta “Conciencia del objeto y conocimiento del objeto expresarían no solamente la idea de campo sino también la reflexión y pertenencia a un sujeto para que el objeto exista” (p. 1). El sujeto y el objeto se conciben como una co-creación mutua. Pues sin el sujeto que conozca no existiría el objeto a conocer. Se crean y se modifican en una dinámica de creación y conocimiento que se amplía, y en la que el continente se convierte en contenido al ampliar la experiencia. Esto podría convertirse en un proceso trascendente. La persona tiene la posibilidad de ampliar tanto su campo de conciencia que se incluyen experiencias y vivencias que se catalogan como transpersonales.

Aunque la propuesta fenomenológica podría confundirse con la postura existencialista, se evidencian diferencias claras entre estos dos enfoques. De acuerdo con Varela (1997), la postura fenomenológica se interesa en estudiar y conocer la experiencia subjetiva sin tener en cuenta otros factores relevantes. Por su parte el existencialismo como forma de conocimiento se interesa en la experiencia misma, y además reconoce y acepta el consenso social y el factor físico o corpóreo como ingredientes activos e interactuantes con la experiencia.

La ironía del procedimiento husserliano, pues, es que Husserl sostenía estar dirigiendo la filosofía hacia un enfrentamiento directo con la experiencia pero ignoraba el aspecto consensual y el aspecto corpóreo directo de la experiencia. (En esto Husserl seguía a Descartes: denominó a su filosofía un cartesianismo del siglo

XX.) No es sorprendente, pues, que filósofos europeos más jóvenes se apartaran cada vez más de la fenomenología pura para abrazar el existencialismo. (Varela et al, 1997, p. 41)

Luego de que el estudio de la psique humana se viera muy influenciado por el conductismo y el psicoanálisis, y gracias a la necesidad de llenar algunos vacíos en la investigación y práctica psicológica, surge el humanismo, denominado la tercera fuerza, cuyo objetivo es aproximarse al conocimiento del hombre, abarcando también las cualidades humanas específicas y únicas del ser. “El principal interés de la psicología humanista, la tercera fuerza de Maslow (1969), trataba el contenido humano. Esta disciplina satisfacía el interés en la conciencia e introspección como complementos importantes al acercamiento objetivo de las investigaciones” (Grof, 2010, p. 126).

Abraham Maslow, quien desarrolla su teoría de la personalidad y del desarrollo a partir de una jerarquía de necesidades que motivan el comportamiento y dirigen la atención, empezando por el estado motivado por la deficiencia, en donde se encuentran las necesidad fisiológicas más básicas, tales como la comida el agua y el oxígeno, luego un estado motivado humanísticamente, hasta subir a un estado motivado por, lo que antes llamó actualización y auto-trascendencia (Kaspro, 1999).

Este nuevo enfoque multidimensional se interesó por la totalidad del ser humano, enfatizando en su capacidad de decisión para lograr la autorrealización y en el potencial creciente de la persona. Sin embargo, los mismos pioneros de este enfoque se dieron cuenta que aún hacía falta incluir un aspecto relevante del ser para obtener una psicología que abarcara todo el espectro humano. El aspecto espiritual de la persona y todo lo que esto abarca hacía falta para crear una psicología integradora de todo el espectro de desarrollo de conciencia disponible para el ser humano. Es así como surge la psicología transpersonal.

No se pretende mostrar las aproximaciones anteriormente exploradas como equivocadas o erróneas, las vías de conocimiento y exploración implementadas por cada una de las concepciones propuestas se consideran insuficientes para obtener respuestas absolutas a la complejidad de la conciencia. Por esto, y como lo afirma Wilber “los psicólogos transpersonales están interesados en una síntesis del conocimiento oriental de la conciencia con los conceptos y el empirismo psicológico de occidente” (1996b). Lo que se ha buscado es una unificación e integración de aportes de distintas disciplinas, donde no se

nieguen o absoluticen las posturas, pero donde se pueda obtener una amplitud conceptual del tema.

### *Psicología transpersonal*

En 1967, un pequeño grupo de trabajo en el que estaban incluidos Abraham Maslow, Anthony Sutich, Stanislav Grof, James Fadiman, Miles Vich y Sonya Margulies se reunió en el parque Menlo, en California, con el objetivo de crear una nueva psicología que hiciera honor a todo el espectro de la experiencia humana, incluidos los diversos estados poco comunes de conciencia. (Grof, 2010, p. 127).

Esta podría verse como una postura controversial de la psicología ortodoxa, pues al incluir el desarrollo espiritual como objeto de estudio, entra a confrontar una cantidad de posiciones previas acerca de las creencias y prácticas espirituales, pues anteriormente se catalogaban como patológicas, y a sus precursores se les catalogaba como psicóticos o esquizofrénicos. Sin embargo, la psicología transpersonal interpreta estas situaciones espirituales como años de preparación y de introspección de la psique, sobre todo en las culturas orientales (Grof, 2010). En relación con este tema es necesario aclarar que aquellos estados patológicos pueden ser vistos desde esta corriente como una parte del amplio abanico de estados de conciencia (Wilber, 1996c). Puede inferirse entonces que uno de los objetivos de este enfoque es el de integrar todos los aspectos de la persona para potenciarlos y brindar bienestar.

La psicología transpersonal es un enfoque amplio dirigido a acceder e integrar estados del desarrollo que van más allá del ego adulto, sin necesidad de promover ningún tipo de religión, pero reconociendo la importancia de las experiencias espirituales y trascendentales que comparten un sentimiento de conexión, altruismo y creatividad.

Las experiencias espirituales directas que implican la inconsciencia colectiva o las figuras y los reinos arquetípicos son vistas como resultados patológicos del cerebro. Los psiquiatras de la corriente dominante moderna, a menudo, interpretan las experiencias visionarias de los fundadores de grandes religiones, santos y profetas, como manifestaciones de serias enfermedades mentales (Grof, 2010, p. 127).

La psicología transpersonal considera que las teorías predominantes del desarrollo necesitan ser complementadas con el estudio de los estados del ego adulto que van más allá

de lo normativo, es decir, su objetivo es fomentar el desarrollo humano a lo más alto, además de remover la patología. Este objetivo del desarrollo a lo más alto, se refiere a profundizar e integrar el sentido de conexión con uno mismo, los demás, el mundo, incluso el cosmos entero. Este proceso lleva consigo las más altas cualidades humanas tales como la creatividad, la compasión, la sabiduría y el desapego.

Un teórico clave en esta investigación es Ken Wilber, el cual ha elaborado un modelo del desarrollo que retoma los estados del desarrollo humano planteados por Freud, Jung, Piaget entre otros y los incorpora con estados derivados de tradiciones de la sabiduría no occidental (Kasrow, 1999). El modelo incluye diez estadios de la conciencia, que van desde la subconciencia, la autoconciencia y la supraconciencia y en cada uno se maneja una visión distinta del sí mismo y la relación con los objetos, puesto que la percepción de identidad, la conducta moral, el pensamiento y las necesidades del yo es significativamente diferente. El proceso de cambio de un nivel a otro, inicia con la identificación o fusión con cada fase, lo cual significa que la persona está tan metida en esa fase que no es capaz de ver más allá de ella, el siguiente paso es la diferenciación, en el cual se desidentifica con la fase en la que se encontraba, para dar lugar a la inclusión o inmersión en donde la persona integra las etapas anteriores para llegar a ascender a un nuevo estadio. Cabe aclarar que una persona siempre está en varios estadios en diferentes proporciones, pero su centro es el estadio en donde pasa mayor tiempo. De la misma manera como se habló anteriormente, cada vez que se sube a un nivel, lo que antes era el sujeto, pasa a ser el objeto de observación, por esta misma razón, a lo largo del proceso se disminuye el egocentrismo, dado que el yo abarca cada vez más, así que el desarrollo va dirigido a reducir el egoísmo (Wilber, 2000).

A continuación se presentarán brevemente las etapas iniciales pero se hará énfasis en las etapas de supraconciencia. La etapa uno, indiferenciación personal, es posterior al nacimiento y en ella el mundo físico y el yo se encuentran fusionados. La etapa dos es la identificación con las emociones y en ella el niño siente al mundo como una extensión de él, de modo que el mundo ve, siente y piensa como él piensa, especialmente la madre. El tercer estadio, la identificación con los procesos mentales, muestra a un niño con imágenes símbolos y conceptos, que puede manejar para relacionarse con el mundo. El siguiente estadio es la identificación con el pensamiento grupal, en él se forma una identidad

etnocéntrica y sociocéntrica en las cuales el niño se identifica con su etnia y grupos al interior de ella, esto es definido por el rol que ocupa. La quinta etapa, identificación con el propio pensamiento, opera en el propio pensamiento, permite a la persona pensar sobre el pensamiento mismo, aparece un pensamiento más global y que trasciende lo sociocéntrico y lo etnocéntrico. El sexto nivel es el de identificación con el “yo”, es ese “yo” que hace posible las emociones y los pensamientos con los cuales se identificaba el sujeto en estadios anteriores, pero acá se hace evidente, es aquel testigo que experimenta mente y cuerpo como un ser integrado. La etapa siete, es en la que se presenta la identificación de la naturaleza en la cual no hay separación entre sujeto y objeto, sin que se pierda la propia identidad, crece un sentimiento de fraternidad universal y de confianza en el proceso evolutivo de cada ser humano. El nivel octavo, se refiere a la identificación con “Dios”, se está identificado con lo que está de detrás de todo lo manifestado, en ello se experimenta una sensación de liberación al no estar atado a ningún objeto ni identificado con ninguno; el ateo encuentra esta unidad en el universo mismo. La novena es el misticismo informe, en palabras de Merlano (2000) “Implica la unión con el vacío esencial de lo cual emana todo lo que es. Similar a el sueño profundo, pero consciente” (p. 15) toda forma percibida, incluso Dios, pasan a ser objetos que hacen parte de la experiencia de ser consciente; en este nivel desaparece la dualidad, por lo que no existe un yo que percibe algo, sino la conciencia plena que es la que conoce, es y sabe. El décimo nivel es la diferenciación transpersonal y en él, se pierde la sensación de ser testigo, ya no hay un objeto que se observa, se es el objeto; es la liberación última, en esta etapa lo único es la existencia (Wilber, 1996c).

### *Budismo Mahayana*

En la actualidad las concepciones y tecnologías de la conciencia propuestas por la cultura oriental han entrado a occidente con mucha fuerza. La cultura occidental se ha dado la oportunidad de recibir y conocer nuevas propuestas, se ha abierto a otros tipos y metodologías de aproximación al conocimiento. Esta disposición ha generado grandes avances en la integración de las diversas propuestas.

Las concepciones de oriente se centran en las vivencias trascendentales del ser y en la potencialización de habilidades subjetivas para la búsqueda de crecimiento espiritual. Resulta muy difícil resumir la complejidad de este supuesto, pero algo de lo más

fundamental se sigue en este apartado: “La clarificación de la propia conciencia ha sido considerada la más alta de las metas humanas y la vía hacia la salud psicológica y la iluminación. Las disciplinas de la conciencia y muchas religiones orientales se proponen precisamente eso” (Wilber, 1996a, p. 105).

Las culturas orientales han diferido de los mecanismos propuestos y utilizados por occidente para el estudio de la conciencia, (es posible que algunas de las tecnologías propuestas por occidente sean utilizadas por oriente en otros aspectos) y se aproxima a la conciencia desde la experiencia subjetiva. Su estudio se centra en el uso de diversas tecnologías de experiencia individual para potencializar dicha vivencia y buscar el crecimiento personal de quien la experimenta.

Lo que tradicionalmente se ha denominado como el modelo clásico de la conciencia y el consecuente paradigma que llegó a desarrollar es, en realidad, un producto del período Upanishádico de la India. Dicho modelo sería, eventualmente, transportado a la China, al Tibet, al Japón, como también a la Indochina (si bien en la forma de budismo y no de hinduismo). Dicho modelo se podría definir a partir de una serie de concepciones y condiciones del ser humano que llega a tener la experiencia de sí mismo como un estado de ser puro el cual trasciende la multiplicidad, tanto espiritual como material. Dicho estado luego entra a la actividad de lo cotidiano, en la forma de una persona más purificada y próspera, con respecto a la conciencia espiritual y terrenal-material. A su vez, considera dicho estado del ser como el origen y el fin de lo múltiple (Organ, 1970, p. 196).

La vacuidad es un concepto esencial en el Budismo Mahayana. En palabras de Blofeld:

Creo que la acusación de pesimismo, totalmente infundada, que ciertos críticos occidentales lanzan contra el Budismo se debe, en gran medida, a que confunden la vacuidad con el vacío puro y simple – en el sentido negativo de la nada – llegando así a la conclusión – blasfemia para los Budistas – que el nirvana es sinónimo de extinción. (Blofeld, 1962)

Teniendo en cuenta esta dificultad, se presenta la imposibilidad de definir la vacuidad de manera teórica y de poner en palabras lo que se debe conocer a través de la

experiencia pura y el entrenamiento mental. Sin embargo, se ha concebido la vacuidad como el momento mental fértil desde el cual se puede captar el todo de la experiencia misma en el momento presente, lo cual da la posibilidad de producción pura de ideas y vida sin restricciones sensoriales, físicas o culturales.

La vacuidad budista – shunyata – es un gran misterio. Es un concepto que está en el corazón mismo de toda la enseñanza del Budismo Mahayana. Se ha escrito sobre este tema innumerables tratados y las alusiones que se han hecho sobre él en las escrituras sagradas llenarían volúmenes. Sin embargo, como todo lo que es objeto de experiencia mística, la vacuidad no puede ser ni descrita ni definida. (Blofeld, 1962)

Podría expresarse a la vacuidad como la conciencia siendo forma que contiene y contenido que surge. No como existencia y verdad única sino más bien como estado unificador e integrador, que niega la tendencia a la separación y reducción de todos los fenómenos, a la escisión de la persona y de su manera de ser y de estar en el universo promoviendo la validez y la coexistencia de la diferencia en la unidad misma. Es decir, lo que se considera diferente o desconocido coexiste con lo que se considera normal, como distintas caras de la misma moneda, en donde surgen como campos emergentes que tienen la capacidad de generar cambios y ampliar la concepción de lo que es el ser. Desde esta concepción, lo que se considera diferente o fuera de la norma no se cataloga como falso o erróneo, simplemente se considera parte vital de la experiencia, como parte del todo integrativo de la conciencia humana que se desarrolla a través del entrenamiento mental por medio de la meditación.

Se ha expresado la dificultad para llegar a este estado y la existencia de meditadores que lo han intentado y no lo han logrado. Podría catalogarse a esta como una de las características de los estados transpersonales y una de las metas por lograr para quienes se interesan en la potenciación de su self por medio de estas prácticas.

La explicación dada generalmente es que no puede existir separación valedera entre lo absoluto y lo relativo, entre la realidad y las apariencias, entre la fuente de origen y el universo manifestado, o entre el “creador” y lo “creado”. Nada es real, en el sentido en que nada tiene una existencia independiente que le pertenezca como propia, y no es más que un fenómeno transitorio, combinación de millones



de fenómenos todavía más fugaces. Sin embargo, todo es real en el sentido que es una manifestación del Ser sin atributos y por lo tanto inasequible (Blofeld, 1962).

Contrario a la tendencia occidental, el budismo a lo largo de sus dos mil quinientos años de historia ha desarrollado métodos rigurosos para desarrollar la atención, la cual se ha usado para explorar el origen, la naturaleza y la conciencia.

De acuerdo con Wallace (2002), la ética es el fundamento de todas las prácticas budistas. Cuando la atención se encuentra en un estado de equilibrio, libre de laxitud y excitación, se experimenta espontáneamente una sensación de bienestar y paz interior. Para entrar en contacto con estos substratos de la conciencia un requisito previo necesario es la práctica de una forma de vida integral que dé lugar a un balance mental y a relaciones armoniosas con los otros.

Pero no es suficiente, de acuerdo con el budismo, que para liberar la mente irreversiblemente de las afecciones y lo que la oscurece, se ponga la atención en el substrato de la conciencia con un alto grado de estabilidad y claridad. Para lograrlo se requiere llegar al último estado fundamental de la conciencia que está incluso antes de las diferencias conceptuales de sujeto y objeto, mente y materia y existencia y no existencia. Esta conciencia fundamental no ha sido tocada por ningún tipo de desequilibrios de sufrimiento. Es un estado de conciencia que subyace el estado de bienestar, o eudaimonia del cual hablaba Aristóteles, que trasciende la imaginación y logra la culminación de la búsqueda de la liberación del sufrimiento que es el objetivo pragmático del budismo. En este punto, es importante tener presente que “la mente real y la mente engañosa son dos aspectos de la mente” como afirma Thich Nhat Nanh en su libro *Transformation and Healing* (Rohatsu Sesshin, 2008).

Se piensa que la mente considerada normal parece ser saludable, pero está de todas maneras influenciada por un amplio rango de distres, ansiedad y frustración, de modo que se adopta una perspectiva evolutiva en donde se piensa que estos rasgos deben servir para algo, o de otro modo no se hubieran mantenido.

Para los budistas aquel estado normal de la mente es disfuncional pues oscila entre lo obsesivo compulsivo y el estupor, pero a lo largo del desarrollo, la experiencia constante de estas situaciones mentales disfuncionales han hecho creer que es un estado de salud normal y razonable. Con este sentimiento común de molestia interna, el ser humano se

consuela con aquellos estímulos internos y externos de placer, que lo que hacen es ocultar la mente disfuncional y los síntomas que nos permitirían darnos cuenta. Parece entonces que la mente es intrínsecamente disfuncional, pues es propensa a desniveles atencionales, cognitivos y emocionales, pero haciendo la mente una herramienta útil es posible redescubrir los estados de bienestar que surgen de una mente balanceada, en la cual, si se entra en contacto con la naturaleza de la mente en su nivel más primordial, se disipa aquella oscuridad aparente y se libera de todo sufrimiento.

Hablando de esta relación entre el mundo y el individuo, el conferencista en Rohatsu Sesshin (2008), cita a Yatsutani Roshi quien afirmó que nuestro más grande problema es pensar que yo estoy aquí y el mundo está allá afuera, como si existiera una realidad externa a nosotros, pero lo que no conocemos es que cuando se tiene una fantasía esta es real, de hecho toda fantasía y toda idea son reales para cada quien las cree, pues de hecho no puede haber una ilusión separada de la realidad.

El orador en Rohatsu Sesshin (2008) ejemplifica la aparente separación cuando se está teniendo una discusión con alguien, la separación parece tan obvia y real, dado que soy “yo” contra “otro”, pero cuando se realiza una meditación se dan dos aspectos, uno es la conciencia y el otro es la respiración, así que el observador es la conciencia y la respiración es objetivizada para ser el objeto observado. En este caso también se tiene la separación, el observado y lo observado, pero pregunta el orador, ¿en dónde están los límites entre el observador y la respiración? Pues en este caso no son tan claros los límites entre la conciencia y la respiración. De igual manera ocurre cuando lo que hacemos es objetivizar el yo para hacerlo un “objeto” de observación desde otro observador, que es el nuevo “sujeto” generado. Esto surge de la idea de un “yo” que es producto de la conciencia regresando a sí misma y objetivizando el observador, a tal punto que se observa alguna representación objetivizada de nuestro ser.

#### *Estados de conciencia*

Para Tart (1983, p. 37) la conciencia es un sistema o “una configuración de interacciones y dinámicas de componentes psicológicos que desempeña varias funciones en ambientes altamente cambiantes”. En su opinión “un estado de conciencia no es definido en términos de algún contenido particular de conciencia, comportamiento específico o cambio fisiológico, pero sí en términos de los patrones de funcionamiento psicológico general.”

(1972, p.176). Señala además que la ciencia ha basado sus posturas y sus investigaciones en un único estado de conciencia, dejando de lado la multiplicidad existente de estos, limitándose para tratar algunos aspectos psicológicos, aunque afirma que son funcionales para el estudio del mundo físico. Propone entonces aplicar el método científico al desarrollo de ciencias que incluyan en sus posturas la existencia de varios estados de conciencia, y así obtener perspectivas complementarias basadas en supuestos diferentes.

Tart (1983) plantea la necesidad de incluir en el estudio de la conciencia estructuras psicológicas y así lograr un entendimiento más profundo de esta. Pues propone que la conciencia está influenciada por dichas estructuras que una vez son formadas, se mantienen latentes e inactivas, pero son activadas si la situación lo precisa, son una “organización relativamente estable de los componentes que realizan una o más funciones psicológicas relacionadas”. Se infiere la existencia de estas estructuras psicológicas por la posibilidad de obtener respuestas distintas a la información recibida del ambiente. Aclara que no siempre se obtiene la misma respuesta al mismo estímulo bajo las mismas circunstancias. Existe, por tanto, una capacidad de procesamiento de la información que depende de las estructuras que estén activadas en determinado momento bajo determinada situación.

Tart (1983) propone la existencia de un estado discreto de conciencia definido como una configuración dinámica y única de estructuras psicológicas que mantiene su identidad, un sistema activo de subsistemas psicológicos. Si bien los subsistemas pueden variar con los estados discretos de conciencia, las propiedades de la totalidad del sistema se mantienen reconocibles y aunque haya variaciones en los subsistemas o en el ambiente, el sistema discreto de conciencia es estabilizado por procesos que ayudan a mantener la identidad y la función. El autor especifica además que los estados de conciencia no son algo dado, sino una construcción altamente compleja, que funciona como una herramienta especializada para interactuar con el ambiente y las personas en él, de modo que es a la vez útil para hacer ciertas actividades pero llega a ser peligroso para hacer otras. Las personas *fácilmente pueden diferenciar el estado de vigilia común, un estado de sueño y un estado diferente en donde se duerme sin soñar, incluso se identifica el estado de ebriedad; algunas personas llegan a identificar estados particulares inducidos por sustancias, por vías meditativas o por emociones demasiado fuertes* (Tart, 1983).

El estado ordinario de conciencia, al que se le denomina como estado de conciencia base, está compuesto por elementos estructurales que son una pequeña cantidad de potenciales entrenados y seleccionados por la cultura y algunos factores aleatorios. Estos potenciales son aquellos con los que nace el ser humano, pero que de acuerdo a la cultura en la que se nace, se seleccionan algunos de los que están disponibles para ser desarrollados, los demás se rechazan o simplemente se ignoran. Por tanto Tart plantea que el ser humano es por una parte beneficiario y por otra parte víctima de la selección particular que hace la cultura y en esta medida los estados alterados de conciencia son importantes para reestructurar temporalmente la conciencia y así salir de la norma cultural y hacer posible, conocer y desarrollar potenciales latentes (Tart, 1983).

#### *Estados alterados de conciencia (EAC)*

Se entiende un estado alterado de conciencia como: “un cambio en el patrón general de la experiencia consciente o como la sensación subjetiva o el reconocimiento explícito de que la propia experiencia subjetiva ha cambiado” (Revonsuo et al., 2009, p. 187). La postura neuro-científica brinda una definición de EAC que se basa en la disfuncionalidad: “estado en el cual los mecanismos neuro-cognitivos de la conciencia tienen una tendencia a incrementar la producción de tergiversaciones como alucinaciones, ilusiones y distorsiones en la memoria” (Revonsuo et al., 2009, p. 187).

Farthing (1992), define un EAC como un “cambio temporal en todo el patrón de experiencia subjetiva, de manera que el individuo cree que su funcionamiento mental es claramente diferente de ciertas normas generales para su estado normal de vigilia” (Revonsuo et al., 2009, p. 189). Según esta definición se sigue que es la persona misma quien vivencia dicha experiencia la que puede notar el cambio de su estado normal, sin embargo en ocasiones son las otras personas las que perciben el cambio de conciencia aunque quien lo experimente no lo pueda reconocer. Tart también brinda una definición de lo que es un estado alterado de conciencia, lo explica en términos de cambios cualitativos en la experiencia y cuantitativos en intensidad. Además plantea un EAC como experiencia personal, pues es un individuo dado el que se hace cargo de la vivencia. Sin embargo, esta postura no niega que los EAC también pueden ser estados intersubjetivos, donde varios individuos comparten la experiencia.

Un estado alterado de conciencia para un individuo dado es uno en el cual se siente claramente un cambio en el patrón de funcionamiento mental, es decir, no solamente un cambio cuantitativo (más o menos alerta, imágenes visuales, más agudo, más apagado, etc.), sino también que algunas cualidades de sus procesos mentales son diferentes. (Revonsuo et al., 2009, p. 189).

El factor común en las definiciones encontradas para estados alterados, es la propuesta que trata de un cambio en los patrones “normales” o generales de experiencia subjetiva. Sin embargo, en el campo teórico se han encontrado dificultades a la hora de definir exacta y unificadamente qué se considera un estado alterado de conciencia. Esto es comprensible si se entiende la premisa que la definición no podría ser absoluta dadas las diferencias culturales y las concepciones de normalidad. Algunos autores como Revonsuo et al. (2009), consideran que hay un vacío en la concepción de lo que es un estado alterado de conciencia y lo que no lo es, y proponen una nueva definición: "argumentamos que las definiciones tradicionales fallan en la no clarificación entre los estados alterados y los normales de conciencia. Planteamos una nueva definición de EAC y argumentamos que el camino apropiado para entender este concepto es considerarlo como una noción representacional” (Revonsuo et al., 2009, p. 187).

Los autores explican los estados alterados de conciencia desde una noción representacional como: “la alteración que sucede no es una alteración de conciencia (o de experiencia subjetiva) en sí misma, pero es una alteración en la relación informacional o representacional entre la conciencia y el mundo”(Revonsuo et al., 2009, p. 187). Es decir, en un estado de conciencia base o normal, la relación entre la conciencia y el exterior es una diferente a la relación que sucede cuando el estado de conciencia cambia. La experiencia que sucede no se altera en ninguno de los estados que se vivencia, lo que cambia o se altera es la manera como la conciencia se relaciona con la experiencia. Por esto la alteración que se presenta no es de carácter de contenido sino relacional, es decir no cambia el contenido sino la manera como interactúa la conciencia con el mundo. Lo que cambia en el estado de conciencia no es la experiencia sino la manera como experimentamos o vivenciamos lo que sucede. En relación con la percepción del mundo y la relación con este, Tart (1983) explica la conciencia como una construcción semi-arbitraria, dado que existen algunas reglas fijas que rigen la realidad física, que conllevan

consecuencias ineludibles que no se pueden ignorar. Pero una vez exista una coincidencia mínima adecuada para la supervivencia entre el mundo y la conciencia, ésta puede llegar a ser muy arbitraria en lo referente a las complejas relaciones sociales. Esta idea resalta que la conciencia en relación con el mundo, no es completamente subjetiva ni completamente objetiva, de hecho, dependiendo del estado de conciencia la percepción de realidad cambia, de modo que pueden aparecer nuevos elementos capaces de ser percibidos, tanto en el campo subjetivo como en el campo objetivo.

Así mismo afirma el autor que la percepción del mundo real, es una habilidad fuertemente determinada por la cultura y por los factores sociales, que se ha ido construyendo con el aprendizaje a través de la vida, en donde, influenciada por lo social, la conciencia aprende a percibir cierto tipo de estímulos que son permitidos e importantes para cada cultura y a ignorar aquellos que no lo son. Cita Tart el ejemplo de las personas que viven en nevados, las cuales están acostumbradas a reconocer varios tipos de nieve que una persona que vive en otros contextos no sería capaz de reconocer. No obstante, nuestra percepción es realista, pero solo en un segmento muy particular de realidad, al que se le conoce como la realidad consensual, que se refiere a un sistema intersubjetivo de percepción selectiva de un pequeño número de estímulos que son considerados importantes y reales. Es por esto que el ser humano está alerta selectivamente a las cosas que ya le son familiares, dejando frecuentemente de percibir estímulos desconocidos, sin embargo, cuando un elemento novedoso entre en el campo perceptual puede tomar toda la atención. A consecuencia de esto se propone un estudio de la conciencia que vaya más allá de las limitaciones culturales, pues se puede pensar que los procesos de enculturación perturban la percepción y con ella la conciencia (Tart, 1983).

Un estado alterado de conciencia discreto (EACd) es un estado discreto de conciencia diferente del estado de conciencia base, con propiedades únicas en sí mismo. Tart aclara que alterado es un término puramente descriptivo que no implica valores.

Tart (1983) distingue diez procesos psicológicos básicos en los cuales se presentan variaciones relevantes en los estados alterados de conciencia que no son definitivos pero ayudan a categorizar el conocimiento. Estos son: exterocepción, interocepción, procesamiento de estímulos, memoria, subconsciente (que se refiere al inconsciente de Freud más procesos psicológicos que se salen del estado discreto pero a los que se puede

acceder en estados alterados), emociones, evaluación y toma de decisiones, sentido espacio temporal, sentido de identidad y respuesta motora.

Los EAC permiten al individuo disponer de potenciales psicológicos que no están accesibles en el estado de vigilia ordinario (Sidkey, 2009). Esto hace pensar que la alteración en los estados de conciencia tiene como objetivo, permitir un funcionamiento distinto que puede posibilitar el desarrollo de diferentes capacidades para distintos aspectos de la realidad. Estos potenciales son acordados por cada cultura para ser “buenos”, “santos” o “naturales” y solo estos deben ser desarrollados. Cada cultura tiene sus criterios propios y son declarados la esencia del ser humano. De igual manera existen los potenciales que son considerados lo opuesto y que deben ser inhibidos desde la infancia. Sin embargo, se da un fenómeno en donde la mayoría de la población de alguna cultura está segura de que su propio sistema es el correcto mientras que todo lo que es diferente es incivilizado, anormal, peligroso o inferior. De tal manera que de los potenciales con los que nace, no se mantienen sino una mínima cantidad, solo los que la cultura permite que sean cultivados.

Para Grof (2007), el concepto *estado de conciencia no-ordinario* es demasiado general, dado que incluye una amplia gama de posibilidades de cambio de estados de conciencia por procesos patológicos, los cuales no son relevantes para un estudio del potencial curativo, transformador y evolutivo de la conciencia.

Los estados de conciencia holotrópicos, según afirma Grof (2007), “se caracterizan por una transformación específica de la conciencia, asociada con cambios perceptuales dramáticos en todas las áreas sensoriales, emociones intensas e inusuales y alteraciones profundas en el proceso de pensamiento” (p. 2). El mismo autor afirma que el contenido de estos estados tiende a ser espiritual o místico. En este punto la persona puede llegar a experimentar un amplio rango de fenómenos transpersonales tales como la sensación de unión con otras personas, con el universo o con Dios. Son entonces experiencias, que ya han sido descritas por personas que llegan a ellas por diferentes métodos, en distintas culturas y son estudiadas por diversas corrientes científicas y filosóficas.

Desde el punto de vista neurológico, se ha observado que todos los estados alterados de conciencia, como meditación, hipnosis, etc. comparten un aspecto cognitivo controlado por desregulación en la corteza prefrontal, evidenciando que hay capas neuroanatómicas funcionales que son claves para los EAC (Cvetkovic, 2011).

*Diferenciación entre síntomas psicóticos y características de estados transpersonales*

Al hablar de estados transpersonales que se caracterizan por pérdida de los límites del ego, se puede llegar a confundir con características psicóticas, en donde una estructura débil del yo, puede producir síntomas como delirios, alucinaciones e incongruencia con la realidad, por tal razón es necesario trazar una línea que marque la diferencia entre tales estados de enfermedad y aquellos estadios de conciencia plena. De acuerdo con Kasprov & Scotton (1999), la experiencia mística se caracteriza por una pérdida de los límites del ego, que da como resultado un sentimiento de unión con las otras personas, la naturaleza y el universo. En la filosofía del yoga, es este estado espiritual, la verdadera naturaleza de la realidad y del self, pero toda la actividad mental se encarga de oscurecer esta verdad creando una experiencia de separación. Este concepto implica que se puede acceder más fácil al terreno espiritual por medio de actividad cognitiva que por la disminución de la identidad del ego. Experimentar contacto con este terreno puede ser tanto constructivo como destructivo tanto para un sano desarrollo del ego como para los medios por los cuales los límites del ego son trascendidos. Estos medios pueden ser el desarrollo espiritual o la enfermedad, lo cual puede permitir un contacto prematuro con este terreno a través de un ego poco cohesionado. Este modelo puede dar cuenta de las similitudes entre estados psicóticos y estados místicos así como de las diferencias significativas entre las secuelas de experiencias místicas y de experiencias psicóticas.

En la práctica clínica, se hace necesario discriminar tales condiciones para optimizar el tratamiento y evitar tratamientos innecesarios, que pueden llegar a ser incluso perjudiciales. Lukoff (1985) propone cuatro criterios para diferenciar ambos estados, sugiere que experiencias transpersonales pueden ocurrir más probablemente en pacientes con un buen funcionamiento pre mórbido, un agudo inicio de síntomas dentro de un periodo de tres meses, la presencia de estresores precipitantes que puedan explicar los síntomas agudos y una actitud positiva de exploración hacia la experiencia.

Como señalan Kasprov et al. (1999) y Wilber (2000) los modelos transpersonales permiten entender la presencia de síntomas psicóticos, dado que cada estadio del desarrollo abre a la experiencia nuevas habilidades o nuevas patologías, dependiendo de la capacidad de cada individuo para integrar las experiencias asociadas a cada estadio. De modo tal que una experiencia en la cual, se presenta un sentido de conexión directa con alguien o algo



fuera de los límites del ego, para un individuo puede despertar sentimientos de amor universal y entendimiento empático, para otro no preparado para tal pérdida de los límites de su ego, puede provocar síntomas de paranoia o delirios con el fin de reforzar y proteger su ego. De igual manera, en otros niveles del desarrollo de sabiduría intuitiva, caracterizada por un pensamiento no racional, una persona con un ego sano e intacto, puede ser vista por los demás como un sabio, perspicaz e intuitivo, mientras que en una persona no preparada, puede causar ideas de grandiosidad e inflación del ego.

#### *EAC en psicoterapia*

Investigar y presentar el uso de los estados modificados de conciencia en psicoterapia como medio de sanación y crecimiento personal es uno de los objetivos principales de este trabajo. Uno de los mayores exponentes de esta práctica es el psicólogo transpersonal Stanislav Grof. La psicoterapia psicodélica fue la práctica más conocida con la cual comenzó su carrera en estados modificados de conciencia, esta técnica involucró métodos como el uso de LSD para cumplir los objetivos terapéuticos del paciente. Sin embargo y gracias a la prohibición del uso de drogas en la década de los 60, el autor comienza a descubrir que es posible experimentar y explorar estos estados desde el uso de técnicas de respiración dirigidas, ahora catalogadas como “respiración holotrópica”.

Para la psiquiatría clásica occidental los estados modificados de conciencia se han catalogado como patológicos, buscando así patologizar también a los mayores exponentes de esta aproximación al potencial humano. Desde esta postura, las experiencias a las que se accede son consideradas como irracionales y falsas, es decir que para los métodos objetivos que ellos usan no son comprobables como reales. Frente a este argumento Grof (2007) sostiene que las experiencias a las cuales se accede por medio de la respiración, son reales y comprobables ya que cualquiera puede acceder a ellas sin la utilización de algún elemento externo a la misma persona.

La psicología transpersonal ha hecho progresos significativos hacia la corrección de los prejuicios etnocéntricos y cognocéntricos de las principales corrientes psiquiátricas y psicológicas, particularmente por su reconocimiento de la naturaleza genuina de las experiencias transpersonales y su valor. En vista de una moderna investigación de la conciencia, la actual catalogación de la espiritualidad como patológica, característica del monismo materialista, es insostenible. En

estados holotrópicos, las dimensiones espirituales de la realidad pueden ser directamente experimentadas de un modo tan convincente como nuestra experiencia del mundo material, si no más aún. Un estudio detallado de las experiencias transpersonales muestra que no pueden ser explicadas como productos de un proceso patológico en el cerebro, sino que son reales. (Grof, 2010, p. 129)

Los comportamientos y estados "normales" del ser, los socialmente aceptados, se han restringido y limitado de manera tal que se ha dicho que son los únicos 'saludables'. El enfoque transpersonal propone la existencia de estos estados de carácter curativo, de expansión, de evolución y de crecimiento personal con implicaciones profundas derivadas de su práctica en el campo psicológico.

Un aspecto a tener en cuenta que resalta Wallace (2002) es que en occidente se ha desarrollado históricamente una ciencia de la enfermedad mental, pero no una de la salud mental. De hecho, no existe un consenso científico en la identificación de la salud mental. Ni se han desarrollado prácticas que enseñen como cultivar la salud mental o los estados de bienestar y alegría.

De este planteamiento surge la necesidad de aclarar hasta dónde todas estas experiencias son producto del imaginario de la persona que las experimenta. Para esto, la psicología transpersonal, Grof, (2010), propone lo siguiente:

El asunto de vital importancia es, sin duda, el de la naturaleza ontológica de las experiencias espirituales descritas con anterioridad. ¿Pueden interpretarse y rechazarse como fantasmagoría sin sentido producidas por un proceso patológico que aflige al cerebro, que aún tiene que ser descubierto e identificado por la ciencia moderna, o se trata de un reflejo objetivo de la existencia de dimensiones de la realidad, a la cual no se puede acceder en estados ordinarios de conciencia? Un estudio detallado de las experiencias transpersonales muestra que son ontológicamente reales y que contienen información sobre dimensiones ocultas de existencia, las cuales pueden ser consensualmente validadas (Grof, 1998, 2000). En cierto modo, la percepción del mundo en estados holotrópicos es más precisa que nuestra percepción diaria del mismo. (p. 130)

De acuerdo con lo anterior, se puede concluir que las experiencias vividas en estados no ordinarios de conciencia son absolutamente válidas para el campo psicoterapéutico y no solamente reductibles a la imaginación y fantasía de quienes lo experimentan. Además de esto, se puede observar cómo el concepto de lo “real” va más allá de lo tangible y comprobable. Las calificaciones verdadero–falso, real–no real de la experiencia se convierten en una postura de validación de la misma. Es decir, estos calificativos que se utilizan para denominar los estados ordinarios de conciencia bajo el dominio del consenso social y que no podrían calificar al tiempo la misma experiencia, en las experiencias de tipo modificado pasan a un segundo plano, pues más que calificar la experiencia se intenta validarla desde la experiencia subjetiva. Incluir todo el campo perceptual y fenoménico del ser humano y sus implicaciones terapéuticas es una de las propuestas de la psicología transpersonal.

#### *Prácticas de transformación de la conciencia*

Existen diferentes prácticas y técnicas para acceder a estados alterados de conciencia, propuestas por diversos enfoques o posturas que se han interesado en la exploración de dichos estados. Sin embargo, aunque sean planteamientos de diversos focos conceptuales, comparten en común que tienen como objetivo general, crear un cambio temporal que les permita entrar en contacto con elementos que se salen del estado de conciencia base. Algunas de estas tecnologías serán explicadas a continuación.

Los psicólogos transpersonales han desarrollado unas nuevas tecnologías a partir de las cuales es posible acceder a estados alterados de conciencia y darles un uso terapéutico. “Esto incluye procedimientos no farmacológicos, como la práctica de la meditación, música, danza, ejercicios de respiración y otros acercamientos que no pueden verse como agentes patológicos por más que forzáramos nuestra imaginación” (Grof, 2010, p. 130).

Para esto, Stanislav Grof, propone el término holotrópico, el cual se explica así:

Esta palabra compuesta significa literalmente “orientado hacia la totalidad” o “moviéndose en dirección a la totalidad” (del griego holos = totalidad y trepein = moverse hacia o en dirección a). Este término sugiere que en nuestro estado diario de conciencia, nos identificamos solamente con una pequeña fracción de quien realmente somos. (Grof, 2010, p. 129)

Este término integra el todo, y surge desde la intención de movimiento hacia la totalidad. Se refiere a la capacidad del ser de captar y darse cuenta del 'todo' en un estado de conciencia específico. Sugiere también que en el estado habitual de conciencia no es posible abarcar todos los estímulos provenientes del medio. Es decir, permanecemos la mayor parte del tiempo en un estado incompleto de conciencia desde el cual no es posible acceder a la totalidad.

También se definen los estados holotrópicos de conciencia, como pertenecientes al grupo de los estados no ordinarios de conciencia. "En estados holotrópicos, podemos trascender la estrecha barrera de nuestro ego y encontrarnos con un rico espectro de experiencias transpersonales que nos ayudan a recuperar nuestra completa identidad". (Grof, 2010, p. 129).

Una técnica ancestral para alterar el estado de conciencia, es modificar la respiración, está se ha utilizado en diferentes actividades como el yoga y la meditación. Por medio de la hiperventilación, Stanislav Grof observó la influencia de la respiración sobre la conciencia y la atención, por lo cual elaboró un tipo de respiración a la que llamó respiración holotrópica, en donde acompañado de trabajo corporal y música evocativa, se llega a un poderoso estado de conciencia modificada en donde se puede acceder a memorias, experiencias perinatales e incluso huellas arquetípicas (Kaspro et al., 1999).

Este método, que combina medios sencillos tales como una respiración más rápida, técnicas musicales y de sonido y un cierto tipo de trabajo corporal, es capaz de inducir toda la amplia gama de experiencias que solíamos presenciar en las sesiones psicodélicas. En general, estas experiencias son más suaves y la persona ejerce un mayor control sobre ellas, pero su contenido es en esencia el mismo, aunque no se utilicen drogas. El catalizador principal aquí no es una misteriosa y fuerte sustancia psicoactiva, sino el proceso fisiológico más natural y básico que pueda imaginarse: la respiración. (Grof & Grof, 2006, p. 122).

La imaginación guiada, otra de las técnicas terapéuticas utilizadas, de acuerdo con Kaspro y colaboradores (1999), desarrollada por Jung, implica un viaje a través de sueños, recuerdos y fantasías, incluyendo otros elementos mentales, por medio de la guía activa del terapeuta; afirman que una mayor estimulación sensorial, no solo visual, ayuda al participante a engancharse más durante la terapia. Para Jung, esta práctica, a diferencia de

la acción de pensar sobre los sentimientos, permite un contacto más profundo con procesos emocionales e intuitivos. La salida del estado de conciencia base, se presenta por la atenuación de las actividades ejecutivas del intelecto y por la atención interiormente dirigida hacia información interna (Kasprow et al., 1999). La Roche, Batista & D'Angelo (2011) define la imaginación guiada como un proceso que usa la imaginación con el propósito de evocar imágenes sin la presencia de estímulos externos relacionados para producir estados físicos y psicológicos particulares incluyendo estrés y relajación. Para cada individuo, por razones culturales y de la propia historia, las imágenes pueden tener diferentes efectos.

Kasprow et al. (1999), se refieren a una práctica implementada en terapia transpersonal que utiliza la hipnosis para llegar a conocer las vidas pasadas de los pacientes, lo cual los ayuda a conectar conflictos actuales con situaciones importantes vividas en vidas anteriores. Al ser la teoría subyacente de la reencarnación un tema bastante controvertido, los autores de todas maneras lo validan como una obtención de información recolectada metafóricamente; y una recolección completa y la integración de la misma parece solucionar psicológicamente el conflicto. En este caso, el estado de conciencia cambia al configurar un estado completamente distinto de percepción y recolección de información acerca de un ser con una historia de vida diferente. De igual manera se puede resaltar la capacidad de esta terapia de alterar la identidad del individuo momentáneamente, siendo otra persona, con otra historia de vida expuesta a diferentes situaciones, de donde se rescatan experiencias asociadas a síntomas presentes que afrontados, producen bienestar psicológico.

Otra técnica que igualmente provoca la efectividad para la incursión en EAC, es la privación sensorial junto al aislamiento, pues implica una reducción significativa de estimulación sensitiva.

Probablemente la forma más conocida y polémica para acceder a EAC en esta sociedad es el uso de sustancias psicoactivas, que por medio del cambio neuroquímico, alteran el estado de conciencia. Han sido utilizados por diferentes culturas chamánicas alrededor del mundo. En la década de los 50 del siglo pasado se empezó a dar un uso terapéutico de tales sustancias, En el caso específico del LSD, “se hacía cada vez más evidente que el LSD y sustancias similares no producían sus contenidos psicológicos por

sus efectos farmacológicos. Era mejor considerarlos como catalizadores no específicos: agentes que energizan la psique y facilitan la manifestación de elementos previamente inconscientes” (Grof & Grof, 2006, p. 122). Pero por razones políticas y sociales, estas prácticas se prohibieron unos años después. Pero recientemente se ha retomado el interés por su uso terapéutico (Kasprov et al., 1999).

### *Meditación*

Otra forma conocida para acceder a estos estados de conciencia diferentes de la vigilia común, es la meditación. Farthing (1992) la define como “un procedimiento ritual destinado a cambiar el estado de conciencia de uno por medio del mantener voluntariamente la variación en la atención” (citado en Wilde y Murray, 2009). Esta definición hace pensar que los EAC no son un concepto remoto que está solo asequible para un grupo exclusivo de personas, además entra un poco en contradicción con la definición mostrada previamente de la perspectiva de la neurociencia que caracteriza los estados de conciencia como tergiversaciones y funciones cognitivas disfuncionales. El diccionario de Oxford define meditar como “concentrarse en la mente de uno por un tiempo para propósitos espirituales o de relajación” (citado en Wilde et al., 2009). Las dos definiciones comparten la acción de concentrarse, es decir, dirigir la atención a un objetivo específico. Aunque Wilde et al. (2009) resaltan que para algunas personas es más fácil lograr este objetivo, para todos es posible desarrollarla.

Existen varios tipos de meditación, pero la mayoría de las técnicas involucran una posición absolutamente quieta, generalmente sentado, con la cabeza, el cuello y la columna en línea recta vertical, de modo que exista un esfuerzo muscular significativo aunque mínimo. En relación con esto, algunos sistemas de pensamiento creen que la línea vertical formada en esta posición permite activar centros de energía latente, *chakras*, que a su vez pueden liberar un potencial humano latente, fuerza *Kundalini*, que está situada en la base de la columna. La posición cómoda permite a receptores quines-tésicos adaptarse, a tal fin que la imagen corporal se desvanece y como gran parte del sentido de identidad proviene de dicha imagen corporal, la posición cómoda y estable de la meditación al desvanecer la imagen corporal, contribuye a desvanecer el sentido de identidad, lo cual a su vez desestabiliza el estado de conciencia base, requisito previo para entrar en un estado modificado de conciencia (Tart, 1989).

De acuerdo con Wilde y colaboradores (2009), hay dos tipos de meditación, concentrativas y meditaciones del darse cuenta, ambos utilizan la atención en distintas maneras para dirigirla y expandirla. La meditación concentrativa, básicamente enseña a invertir toda la atención en una sola cosa, puede ser un objeto externo o una sensación interna. La restricción de atención a los otros estímulos, inhibe el pensamiento y el procesamiento de una alta cantidad de información, lo cual libera energía y reduce el funcionamiento de varios subsistemas de la conciencia ordinaria. Parece haber un estado de vacío en donde la conciencia se mantiene pero no existe un objeto de conciencia. De hecho, en meditaciones como el Zen y Vipassana, toda la atención del practicante se centra en su respiración y sensación corporal. Esto contribuye a la creación de estados de conciencia modificados. Tart describe un sentimiento de alivio y frescura en la percepción como efecto secundario a la meditación concentrativa. La meditación del darse cuenta tiene como objetivo ayudar a ser completamente sensitivo y percibir lo que sea que está sucediendo sin tener reacciones sobre aquello. La cuestión es ser un observador consciente de lo que está pasando sin entrar a pensar en ninguna de las cosas que están pasando. De modo que al no identificarse con los estímulos que están pasando la energía se escapa de los habituales procesos automáticos que ayudan a mantener los estados ordinarios de conciencia. A tal fin que la conciencia se mantiene activa pero los subsistemas psicológicos disminuyen su actividad. El estado meditativo que se logra, es caracterizado por una percepción fresca en donde el meditador experimenta las cosas con más intensidad y claridad. Los beneficios reportados por meditadores avanzados, son sentimientos profundos de gozo, paz y compasión y estados trascendentes de conciencia, que van más allá de estados individuales a estados de profunda unión.

El budismo es una de las tradiciones contemplativas que cuenta entre sus prácticas con la meditación como método que brinda bienestar espiritual a la persona que lo practica por medio de la concentración, el silencio y la unificación. Allan Wallace, investigador y practicante de la cultura budista se ha interesado por interpretarla e integrarla con la cultura de occidente. En sus escritos, este autor explica como la meditación es una herramienta primordial en la modificación y expansión de la conciencia. Explica los elementos que intervienen en este proceso de expansión, los términos utilizados y las prácticas con las cuales se adquieren nuevos estados de conciencia, pues aunque se habla de meditación

como término primordial existen variaciones de esta según el sentido y el nivel de experiencia que el practicante tenga.

Uno de los términos más importantes en la teoría de esta tradición es “attentiveness” en el original inglés que aquí traducimos con el neologismo “atencionalidad”. Esto se refiere a la atención unificada y dirigida al todo, desde la cual es viable centrarse en sí mismo y en la totalidad, desarrollando la posibilidad de ampliar cada vez más el espacio de la conciencia, en donde gracias a dicha ampliación, el contenido se convierte en continente de manera constante. Es decir no hay un continente ni un contenido específico, pues siempre se incluirá más. El autor define la atención específicamente desde un contexto meditativo, se hace la aclaración que no es una definición desde el proceso cognitivo:

Un tema central en este manual de meditación es la atención, la cual se define como "el silencio del corazón inquebrantable por cualquier pensamiento, se percibirán las alturas y las profundidades del conocimiento; y el intelecto escuchará cosas maravillosas de Dios" Esto brinda una clase única de bienestar espiritual. (Wallace, 2009. p. 75)

En el budismo se describe un estado de conciencia específico en el cual la atención está unificada y dirigida a la totalidad. Este estado se denomina Samadhi y es definido como la estabilización meditativa de la persona, sin embargo en la tradición budista existen diferentes formas de presentar el Samadhi, este trabajo se centra en la perspectiva que presenta Wallace.

El auténtico samadhi, de acuerdo con las enseñanzas de Buda, es un estado de conciencia muy centrado en el cual todas las facultades mentales son unificadas y dirigida hacia un objeto particular. El nombre sánscrito samadhi está relacionado con un verbo que significa "juntos" o "recoger", como cuando uno recoge leña para encender fuego. Así samadhi literalmente significa "reunir" a sí mismo, es el sentido de lograr una compostura o unificación de la mente. (Wallace, 2009. p. 84)

Por otra parte, el autor en sus escritos incluye testimonios de personas pioneras en las prácticas meditativas y recoge la información que estas personas proporcionan acerca de sus experiencias personales. El monje San Simeón, practicante de estas técnicas, propuso tres objetivos en los cuales centrarse durante la práctica de la meditación. La clarificación



de sentido con el que se practique esta tecnología de modificación de la conciencia es primordial para su éxito, tanto terapéutico como personal.

El monje San Simeón (949-1022), por ejemplo, aconsejó a los contemplativos que aspiraran buscar ante todo tres cosas: liberarse de toda ansiedad respecto a las cosas reales e imaginarias, luchar por una conciencia pura, sin ningún sentido persistente de auto-reproche, y ser completamente independiente, de modo que los pensamientos propios no se sienten atraídos por cualquier cosa mundana, ni siquiera de su propio cuerpo. Entonces, después de retirar la conciencia propia de todas las preocupaciones mundanas, la atención se centra en el corazón. (Wallace, 2009. p. 76)

En su texto, se evidencia como Wallace (2009) propone una meditación centrada en el corazón, el amor, la espiritualidad, la fe. Señala la importancia de una mirada introspectiva centrada en la propia conciencia, para así expandirla hacia el exterior. Propone la posibilidad de encontrar el potencial humano y personal a través de la introspección y la meditación.

En su trabajo investigativo y propositivo, el autor relaciona algunas experiencias vivenciadas a través de prácticas meditativas del Cristianismo contemplativo con los resultados obtenidos de las prácticas meditativas budistas. Gracias a los testimonios de monjes cristianos se ha evidenciado que mediante la oración se puede acceder a estados similares a los que se accede por medio de la meditación budista. En este sentido el autor entabla una relación entre estas dos religiones, desde las que explica algunas similitudes y diferencias y en algunos puntos cruciales las integra de manera que se pueden unificar aspectos de la cultura oriental y occidental.

Contemplativos cristianos a través de los tiempos han reportado estados excepcionales de conocimiento interior y bienestar auténtico, una especie de "gozo de la verdad dada", que surgen cuando el corazón se purifica y es traído al descanso en sus propias profundidades internas. (Wallace, 2009. p. 77)

Resalta como diferencia crucial entre estas dos religiones la creencia de cuándo se puede perfeccionar la experiencia y acceder a estados más amplios de conciencia. Mientras que en la creencia cristiana se asegura que en el momento de la muerte corporal el espíritu accederá a un estado más amplio, el budismo asegura que en esta misma vida se puede

acceder a estados más amplios y más amplios de conciencia. Evidentemente, estas dos religiones podrían tener más diferencias que similitudes en cuanto a terminología se refiere, pero en general el sentido de la meditación y de la oración es el mismo. Por medios distintos se puede acceder a los mismos estados.

Esta es una diferencia fundamental entre las visiones del Cristianismo y el Budismo con respecto a las potencialidades de la práctica contemplativa, el Budismo siempre ha concluido que los más altos estados de conciencia se pueden lograr en esta vida, lo que resulta en la purificación permanente y la libertad de la mente. (Wallace, 2009. p. 83)

### *Oración*

En la tradición cristiana la oración se ha concebido como una forma de comunicación con un ser superior y como un elemento fundamental de la práctica. Podría decirse que la oración es la práctica mística más reconocida en occidente. También se le considera como un camino para acceder a EAC.

Nuestro tiempo ha sido testigo de un resurgimiento del interés por la mística de occidente. Se diría que occidente, largo tiempo abierto al zen y al yoga así como a los sistemas espirituales de oriente, quiere buscar ahora su tradición y su herencia espiritual propia. Son muchos los que ansían leer a los místicos para practicar la doctrina que enseñan y de este modo experimentar los estados de conciencia que describen. En pocas palabras, el interés por la mística cristiana forma parte de un ansia muy generalizada de meditación, de contemplación, de hondura. La mística ha dejado de ser algo intrascendente; está en el aire que respiramos. (Johnston, 1981, p. 2)

Esta práctica es utilizada en el campo psicológico y personal como método de sanación y crecimiento personal y toma un carácter meditativo y contemplativo al observarlo desde una postura transpersonal. La oración como tecnología de conciencia que conduce a lo transpersonal brinda posibilidades terapéuticas eficaces y es un método que retoma elementos altamente valorados por personas con orientación religiosa y espiritual.

Una de las características principales de la oración es el carácter relacional que conlleva. El objetivo principal de la oración es la comunicación con un ser supremo, y en contextos psicoterapéuticos lograr bienestar en quien la practica por medio de la

comunicación y la fe. Esto quiere decir que la persona crea una relación con un otro a quien considera superior y quien es capaz de escuchar y responder a las plegarias que se realicen.

El distintivo de la oración cristiana es que siempre es relacional - tiene lugar en el contexto de una relación de amor entre Dios y quien ora -. Algunas comunicaciones pueden ocurrir naturalmente. Por un lado podemos hablar con Dios de una manera muy sencilla utilizando nuestra mente o voz. Pero hay otras maneras de hablar con él, que no pueden venir inmediatamente a la mente.

(Walker, s.f. p. 1).

Existe multiplicidad de formas de oración, este trabajo se centra en algunas oraciones de tipo meditativo y contemplativo. La oración de tipo contemplativo es definida por Walker quien enfatiza que la oración contemplativa tiene un carácter meditativo muy importante. Este tipo de oración, exige a quien la practica que limpie todo su pensamiento tanto de imágenes como de palabras y de hechos mentales, dejándolo todo en blanco al servicio de Dios. Habla de desnudar el pensamiento hasta el punto de no saber absolutamente nada, solo estar dispuesto para Dios.

La oración contemplativa que va más allá de la idea y de la imagen, adentrándose hasta la nube supra conceptual del no-saber. Todo concepto, todo pensamiento y toda imagen han de ser sepultados bajo una nube de olvido. Mientras tanto, nuestro amor desnudo -desnudo por estar despojado de pensamiento- ha de elevarse hacia Dios, oculto en la Nube del No-Saber. (Johnston, 1981, p. 2)

Como lo plantea Walker, desde el punto de vista cristiano existen dos tipos de oración contemplativa, la primera es presentada como una oración centrada exclusivamente en la oración misma. Se aquieta el cuerpo y la mente buscando estar dispuesto para la oración, cada momento en el momento presente, es decir, es la oración del aquí y ahora. Esta oración es más de tipo de escucha que de habla, en el mismo silencio, y cuando se logra aquietar la completud del sí mismo de manera efectiva, se logrará la comunicación con Dios.

Hay dos versiones de la oración en la tradición cristiana, que se denominan comúnmente contemplativas. Esta primera versión se trata de ser/estar "presente a Dios en cualquier momento". Otros pueden usar el término "atención plena".

Comienza con estar presente para Dios en el estudio de la Biblia y en el momento

de la oración, y poco a poco se desborda más en nuestra vida cotidiana. Es una manera de llegar a estar completamente atenta a Dios en el mundo que nos rodea (esto viene bajo el título de la oración Kataphatic) que comienza en los tiempos regulares de oración mientras aquietamos nuestros pensamientos y nuestros cuerpos, que es también conocido como la práctica Centrada en la oración. (Walker, s.f., p. 4).

Este tipo de oración contemplativa puede convertirse en una forma de oración llamada oración Apofática. Este tipo de oración es explicada como la oración que no tiene formas ni imágenes, y se centra en el hecho de diferenciar a Dios de su creación. Es decir, en este tipo de oración la persona busca conectarse con un Dios que es principalmente no humano y que está separado de todas las cosas existentes. Se percibe a Dios como un Ser incomprendible para quien ora, un dios que es un misterio pero que sigue siendo un Dios lleno de amor. (Walker, s.f., p. 4).

El otro tipo de oración contemplativa es la llamada oración del corazón. En esta oración, como en las anteriormente nombradas las palabras no son necesarias. Esta oración se puede asemejar al momento en el que se observa al ser amado sin hablar. Se trata solo de contemplar y amar. (Walker, s.f., p. 4). Cómo se plantea en el texto La nube del no saber “El amor significa amar a Dios por sí mismo, por encima de todo, y amar a los demás como a uno mismo” este es el fin último del segundo tipo de oración contemplativa. Que sea el amor el que inunde el momento de la oración para así mismo orar a través del amor y que el objetivo sea amar orando.

La oración puede ser de tipo expresivo o de tipo contemplativo. Es decir se puede exteriorizar o interiorizar. Algunos tipos de oraciones centran su práctica en expresar por medio de palabras, pensamientos, imágenes o acciones la plegaria, deseos o agradecimientos. Mientras que la oración de tipo contemplativo busca el crecimiento personal o la sanación espiritual por medio del silencio mental y físico. Es decir, busca la quietud de pensamiento, en donde el objetivo es desnudar la mente y el cuerpo de cualquier tipo de expresión. Por medio del silencio se busca la comunicación con un ser superior.

La oración centrada, como lo propone Blanton (2010), podría catalogarse como la síntesis de los otros tipos de oración. Esta oración es de tipo contemplativo y se le ha denominado como la oración pura, además se le conoce como el método de la

contemplación cristiana. En esta oración la práctica principal consiste en escoger una palabra sagrada en la cual se represente la intención de dar consentimiento a la presencia y acción de Dios en quien ora. Es decir se carga a esa palabra sagrada de intencionalidad. (Bourgeault, 2004).

El objetivo principal de esta práctica es centrar toda la atención en Dios a través de la palabra escogida, limpiar el pensamiento por medio de dicha palabra y concentrar la mente y el cuerpo en Dios. Es decir, lograr presencia a través de la palabra sagrada. Se busca una postura cómoda en la que se pueda entregar la presencia por medio de la evocación de la palabra sagrada, si se nota que algún tipo de pensamiento irrumpe provocando desconcentración, se vuelve a pensar en la palabra escogida. Así como lo plantea Blanton, es necesario diferenciar la escogencia y evocación de dicha palabra con un mantra, pues la palabra no se repite varias veces ni se produce ningún sonido con ella. Es simplemente una palabra que se utiliza como catalizador o limpiador mental. Como lo afirma (Bourgeault 2004), esta norma recoge las cuatro R de la Oración Centrada: resistir sin pensar, retener sin pensar, reaccionar a ningún pensamiento, y retornar a la palabra sagrada. "La única actividad es la atención que se ofrece a Dios de forma implícita mediante el abandono de todos los pensamientos o explícitamente al retornar a la palabra sagrada" (Keating, 1999. p.82)

Ahora bien, al indagarse cual es la utilidad de la oración centrada en la psicoterapia, el autor se refiere como primer ítem a que la oración centrada ayuda a mostrar el porqué las personas necesitan orientación. Al ser una práctica consciente, la persona puede darse cuenta y expresar de manera adecuada qué tipo de molestia o sufrimiento tiene. Al utilizar prácticas contemplativas es la misma persona a su propio ritmo quien sana y se da cuenta de su progreso. "La oración Centrada, como una práctica consciente, es útil en la psicoterapia, ya que nos ayuda a entender por qué la gente necesita orientación" (Blanton, 2010. p. 141).

Una de las principales razones por las cuales las personas acuden a psicoterapia es por algún tipo de sufrimiento mental, esto es, que las personas en muchas situaciones dan por hecho cosas que en su pensamiento crean y las cuales no necesariamente son reales. Además se les carga de energía que conlleva al sufrimiento mental innecesario de la

persona. Este tipo de sufrimiento tiene además el efecto bola de nieve, donde a lo largo del tiempo se va cargando más y más la idea que se tiene y así mismo aumenta el sufrimiento.

De acuerdo con las prácticas de atención consciente, hay dos principales factores determinantes de sufrimiento mental humano. Siegel (2007) identifica la primera causa de tensiones internas como la tensión dentro de la mente entre lo que es y lo que debería ser (Blanton, 2010. p. 141).

Esto puede convertirse en un círculo vicioso y el sufrimiento del paciente se convierte en un sinfín de pensamientos encadenados los cuales no tienen una base real. Al implementar técnicas contemplativas y de relajación en la psicoterapia se puede brindar ayuda esencial al paciente que tiene esta condición, pues el mismo puede generar técnicas de afrontamiento y mejoramiento de su condición.

En cuanto a pacientes que buscan en las psicoterapias obtener crecimiento personal, estas tecnologías pueden brindar elementos fundamentales. La diferenciación del yo como primera medida para así poder surgir como ser independiente es una de las ventajas que la oración centrada puede lograr, así como lo afirma Blanton, “La oración centrada se puede pensar en un conjunto de habilidades: Identificación, separación, liberación, y el encuentro” (p. 142). Estos elementos se refieren al proceso que la persona realiza al practicar la oración centrada. En otras palabras podría pensarse como un reconocimiento propio a través de la oración, para luego separarse del todo sin dejar de ser parte de la totalidad, a partir de esto lograr la liberación de las ataduras que genera los pensamientos intrusivos y al finalizar lograr el encuentro de amor con Dios como figura máxima de desarrollo.

De acuerdo con Kasrow (1999), Carl Jung fue tal vez el primer clínico quien se interesó por el enfoque espiritual para llevar a cabo una psicología profunda. Así mismo fue uno de los primeros en examinar transculturalmente las experiencias espirituales así como el misticismo oriental, la religión nativa americana y el chamanismo africano y su relevancia para la salud psicológica. Jung resaltó que la conciencia lleva en sí misma tendencias hacia el crecimiento y evolución. Esta idea lleva consigo profundas implicaciones a la concepción del hombre, pues como sugiere Jung, el desarrollo no termina con la formación del ego adulto y el pensamiento racional, sino que se da hasta lograr altos estados de conciencia y continua a lo largo de la vida que además es una experiencia interior que todo individuo puede buscar.

La espiritualidad como medio de crecimiento personal y evolutivo, es uno de los aspectos más importantes planteados por el enfoque transpersonal. Sin embargo, así como los autores lo sugieren, es necesario aclarar la diferencia entre espiritualidad y religión.

Grof plantea las diferencias de estos dos conceptos y formas de vida, explicándolos así:

“La espiritualidad se basa en experiencias directas de aspectos y dimensiones no ordinarios de la realidad. No requiere de un lugar especial o de una persona asignada oficialmente que medie con lo divino. Los místicos no necesitan iglesias o templos. El contexto en el cual experimentan las dimensiones sagradas de la realidad, incluyendo su propia divinidad, son sus cuerpos y su naturaleza” (Grof, 2010, p. 129).

La espiritualidad se entiende como camino de conocimiento y crecimiento personal. Se interesa en el bienestar y satisfacción de necesidades humanas más que en el control social, económico y político de un grupo de personas determinado.

La espiritualidad requiere de un tipo especial de relación entre el individuo y el cosmos y es, en su esencia, un asunto privado y personal. En comparación, la religión organizada requiere de una actividad grupal institucionalizada que se desarrolla en un lugar ya designado como puede ser un templo o una iglesia y consta de un sistema de personas autorizadas y asignadas que pueden tener o no, experiencias de realidades espirituales. Una vez que la religión se vuelve organizada, a menudo, pierde completamente la conexión con su fuente espiritual y se vuelve una institución secular que se sirve de las necesidades humanas sin satisfacerlas (Grof, 2010, p. 130).

Con esta diferenciación no se pretende hacer una crítica a los modelos o sistemas religiosos. Simplemente para los fines conceptuales del trabajo se aclara la diferencia para no caer en confusiones. Sin embargo, es importante reconocer que es posible que las creencias netamente religiosas brinden a sus seguidores algún efecto similar a los que se proponen en este trabajo, crecimiento personal, sensación de unidad, bienestar, etc.

### *Mapas de la conciencia*

Uno de los procedimientos realizados en esta práctica es “mapear” la experiencia vivida. Así, el desarrollo de esta técnica ha desembocado en una gran cartografía profunda de la psique humana.

“Un conocimiento intelectual de los territorios interiores y una comprensión de las etapas del proceso de transformación pueden resultar de gran ayuda para quienes experimentan estados alterados de conciencia, ya sean planificados e inducidos por medios conocidos, o espontáneos e inesperados” (Grof, 2006, p. 123)

Se propone a la psique humana como conformada por territorios. Las diferentes corrientes o fuerzas psicológicas se encargaron de estudiar solo algunos pocos de los territorios de los que se compone la psique humana. En este punto y luego de los resultados obtenidos por el uso de sustancias psicoactivas, la psicología transpersonal propone que hace falta incluir dos territorios para el estudio de la misma. Estos son el perinatal y el transpersonal. La implementación de la respiración holotrópica, fue catalizador para lograr el conocimiento de estos dos territorios de la psique humana que antes se habían excluido del estudio científico psicológico.

Las experiencias perinatales o las experiencias vividas a lo largo de la vida a menudo se pueden interpretar como atormentadoras o generadoras de traumas, la sana confrontación y reminiscencia de estas pueden tener un efecto sanador y potencializador de bienestar en el individuo que por medio de las prácticas holotrópicas enfrenta dichas vivencias. Así como lo explica Grof (2006), en su texto *La tormentosa búsqueda del ser*:

Muchas sesiones holotrópicas traen a la superficie emociones difíciles o sensaciones corporales desagradables de diverso tipo, pero su surgimiento completo posibilita una liberación de su influencia perturbadora. Por regla general, en el trabajo holotrópico uno se libera de un problema al enfrentarlo y trabajar con él; es un proceso de purga y limpieza de viejos traumas y, a menudo, abre el camino hacia experiencias y sentimientos muy agradables y hasta extáticos y trascendentes. (p. 123).

El autor propone tres categorías existentes en las cuales se incluyen las diversas vivencias las cuales se han conocido a través de un EAC, esto, con el fin de organizar el tipo de estado modificado de conciencia al cual se ha accedido. Se organizan también según el momento del desarrollo transpersonal que la persona experimentó. Estas categorías se han denominado según la experiencia vivida, y estas categorías son la experiencia perinatal, natal y de experiencias biográficas o de experiencias transpersonales.



El espectro de experiencias de estados alterados de conciencia es rico en extremo; sin embargo, todas las experiencias parecen pertenecer a una de tres categorías. Algunas son de naturaleza biológica, relacionadas con acontecimientos postnatales traumáticos de la propia vida. Un segundo grupo gira en torno de estos dos temas: el morir y el nacer, y son vivencias que parecen estar profundamente conectadas con el trauma del nacimiento biológico. La tercera gran categoría incluye experiencias que pueden llamarse transpersonales y que van más allá de la experiencia humana común: están íntimamente relacionadas con el inconsciente colectivo de Jung. (Grof, 2006, p. 123)

### Conclusiones

El estudio de la conciencia predata los esfuerzos que la ciencia contemporánea ha desplegado en su investigación. La conciencia, con sus diversos estados de manifestación, ha sido un campo de exploración recurrente desde los tiempos premodernos. En las culturas antiguas se generaron tecnologías muy diversas para la exploración de los distintos estados de conciencia y de sus propiedades funcionales y su uso estuvo asociado inicialmente a las prácticas rituales mágicas y religiosas.

En el escenario posmoderno contemporáneo la conciencia es un tema prioritario del interés científico que, entendiendo su enorme complejidad, la ha abordado desde multiplicidad de metodologías de estudio y desde variados campos disciplinares.

En la psicología contemporánea, la conciencia ocupa lugares diversos dependientes básicamente de los enfoques y escuelas psicológicas. Desde los abordajes fenomenológicos, pasando por el interés de las etnopsicologías y de las psicologías cultural y transcultural, hasta las psicologías transpersonal e integral, se ponen en evidencia, las enormes posibilidades de los estados modificados de conciencia para el desarrollo humano individual y colectivo.

La modificación de los estados de conciencia es una herramienta enormemente útil para la psicoterapia. La investigación y la práctica desde perspectivas como las de Tart y Grof evidencian que las tecnologías de modificación de los estados de conciencia son muy útiles y poderosas como herramientas de intervención en la salud mental.

Una de las implicaciones de los estados modificados de conciencia en la sociedad, es que el conocimiento y buen manejo de estos exigen el desarrollo de procesos de

formación y modelos educativos que brinden a las personas la posibilidad de conocer y acceder a estos de forma controlada. A pesar de que la gente cambia de estados de conciencia constantemente, usualmente no son conscientes de ello. El beneficio que brindan estos estados no puede reducirse al campo puramente experimental ni al terapéutico controlado. Sus implicaciones tocan todos los ámbitos del funcionamiento cotidiano del ser humano.

La educación formal y no formal que una cultura da a sus miembros, facilita o inhibe el desarrollo de estados discretos de conciencia a través de procesos de normalización y de penalización. Por ejemplo, en esta sociedad el consumo de alcohol es una herramienta popular, legal e incluso promovida abiertamente, que es usada en muchos casos para manejar elementos psicológicos como las emociones, el estrés, la necesidad social, entre muchos otros aspectos. Es importante hacer ver que existen métodos más funcionales y menos riesgosos que ayudan de igual manera a manejar elementos psicológicos relativamente difíciles de manejar y no solo como un uso recreativo. De la meditación, por ejemplo, se han puesto en evidencia sus enormes contribuciones a la salud, física, emocional, mental y espiritual de los individuos y colectivos que la practican sistemáticamente

La capacidad plástica y dinámica de la conciencia de ser modificada y expandida cuenta con innumerables evidencias. Esta capacidad intrínseca de la conciencia se evidencia a nivel individual y en experiencias intersubjetivas y grupales. En este sentido desde un punto de vista evolutivo, se pensaría que al ser la posibilidad dinámica de transformación de la conciencia una capacidad común en todo individuo, debe tener un importante valor adaptativo que se ha conservado a través de todos los años de evolución del ser humano, por ello es de cuestionar la visión que desde algunas disciplinas se le ha dado.

Teniendo en cuenta la plasticidad y moldeabilidad de la conciencia, se hace evidente que la investigación psicológica no puede estancarse en los hallazgos realizados hasta el momento. Por esto, los EAC implican la actualización constante en tendencias terapéuticas e investigaciones en el campo psicológico.

El investigador, el psicoterapeuta o el educador, que desee utilizar en su campo de acción las tecnologías de modificación de los estados de conciencia, debe desarrollar tanto

un conocimiento objetivo, de tercera persona, como una experticia vivencial de primera persona para entender por sí mismo las características, potenciales y dificultades de su trabajo. En este sentido se hace eco a la prescripción presocrática del templo de Delfos “Hombre concóete a ti mismo”. Las profundidades de la conciencia apenas comienzan a ser desentrañadas por la ciencia contemporánea. Ellas inciden de manera notoria en las posibilidades de síntesis de epistemologías y metodologías de investigación, hasta ahora vistas típicamente como excluyentes. Por ejemplo, el esfuerzo de las alianzas entre ciencia y religión (Kabat-Zin & Davidson, 2011) tal como la desarrollada por el *Instituto Mind and Life*, creado por el Dalai Lama, evidencia que el encuentro con las tradiciones espirituales de la humanidad (el budismo, en este caso) abre espacios promisorios para la integración de dimensiones humanas más generosas y profundas para el bienestar del mayor número de seres.

### Referencias

- Almorpín, T. (2009). Conceptos y problemas relativos a la evolución de la conciencia. *Intersticios*, 31, 105-125.
- Bancroft, M. (1998) *What is consciousness? An overview of various definitions*. Recuperado de [http://enspirepress.com/hypnosis\\_information\\_articles/what\\_is\\_consciousness/what\\_is\\_consciousness.html](http://enspirepress.com/hypnosis_information_articles/what_is_consciousness/what_is_consciousness.html) el 15 de septiembre de 2012.
- Bennett, M., Dennett, D., Hacker, P., & Searle, J. (2007). *Neuroscience and philosophy. Brain, mind & language*. Nueva York: Columbia University Press.
- Blanton, G. (2010). The other mindful practice: Centering prayer & psychotherapy. *Pastoral Psychol*, 60, 133 - 147
- Blofeld, J. (1962). *The Zen teachings of Huai Hai*. Recuperado de <http://alcione.cl/?p=71>
- Bourgeault, C. (2004). *Centering prayer and inner awakening*. Cambridge: Cowley
- Cvetkovic, D., & Cosic, I. (2011). *States of Consciousness*. Londres: Springer.
- De la Fuente, F. (2002). El estudio de la Conciencia: estado actual. *Salud Mental*, 25, 1-9.
- Farthing, G. (1992). *The psychology of consciousness*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Freud, S. (1996). El yo y el ello. Lo consciente y lo inconsciente. *Obras completas*. Madrid: Rógar.
- Grof, S. (1998). Ken Wilber's spectrum psychology: Observations from clinical consciousness research. En D. Rothberg & S. Kelly (Eds.). *Ken Wilber in dialogue: Conversations with leading transpersonal thinkers* (85-115). Wheaton, IL: Quest Books.
- Grof, S. (2000). *Psychology of the future: Lessons from modern consciousness research*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Grof, S. (2010). Breve historia de la psicología transpersonal. *Journal of transpersonal research*, 2, 125 – 136.
- Grof, S., & Grof, C. (2006). *La tormentosa búsqueda del ser: Una guía para el crecimiento personal a través de la emergencia espiritual*. Barcelona: La Liebre de Marzo.
- Grof, S. (2007). *Psychology of the future: Lessons from modern consciousness research*. New York: State University of New York Press.

- Hohwy, J. (2009). The neural correlates of consciousness: New experimental approaches needed? *Consciousness and Cognition*, 18, 428-438.
- Johnston, W. (1981). Introducción. En: Anónimo (s.f.) *La nube del no saber*. Recuperado de <http://www.disc.ua.es/~gil/nube-del-no-saber.pdf>
- Kabat-Zinn, J., & Davidson, R. (2011). *The mind's own physician: A scientific dialogue with the Dalai Lama on the healing power of meditation*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Kaspro, M., Scotton, B.(1999). A review of transpersonal theory and its application to the practice of Psychotherapy. *The Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 8, 12 - 23.
- Keating, T. (1999). *Open mind, open heart*. New York: Continuum.
- Laplanche, J. (2008). *Diccionario de psicoanálisis*. Paidós Editorial: Barcelona.
- La Roche, M., Batista, C. & D'Angelo, E. (2011). A content analyses of guided imagery scripts: A strategy for the development of cultural adaptations. *Journal of Clinical Psychology*, 67(1), 45-57.
- Llinás, R. (2000). Una nueva teoría de la conciencia y sus trastornos. En: F., De la Fuente (2002). El estudio de la Conciencia: estado actual. *Salud Mental*, 25, 1-9.
- Merker, B. (2007). Consciousness without a cerebral cortex: A challenge for neuroscience and medicine. *Behavioral and Brain Sciences*, 30 (1), 63-81.
- Merlano, A. (2000). *Etapas en el desarrollo de la conciencia un enfoque desde la psicología transpersonal*. Recuperado de <http://www.sasanacolombia.org/data/editorfile/Etapas%20en%20el%20desarrollo%20de%20la%20consciencia.pdf>
- Mir, J. M. (1995). *Diccionario ilustrado latino-español español-latino*. Barcelona: Bibliograf.
- Montero, J. (2007). La fenomenología de la conciencia en E. Husserl. *Universitas Philosophica*, 48, 127 – 147.
- Organ, T. (1970). *The Hindu quest for the perfection of man*. Ohio:Ohio University Press.
- Ravagnan, L. (1965) Concepción fenomenológica del "campo" de la conciencia. *Revista de Psicología*, 2, 49-54. Recuperado de [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art\\_revistas/pr.861/pr.861.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.861/pr.861.pdf)

- Revonsuo, A., Kallio, S. & Sikka, P. (2009). What is an altered state of consciousness? *Philosophical Psychology*, 22, 187 – 204.
- Rohatsu sesshin (2008). Conferencia en Worldview Center Maleny. Recuperado de <http://www.openway.org.au/events/rohatsu08/RohatsuDharmaTalkTranscript2008.pdf>
- Quirce, C. (2010) El modelo del arriba y del debajo de la conciencia: análisis etnopsicofarmacológico del uso de plantas enteogénicas. *Reflexiones* 90(1), 195-214.
- Salín-Pascual, R. (2007). La auto-cognición, su importancia en las neurociencias clínicas. *Revista Mexicana de neurociencia*, 8.
- Shewmon, D., Holmes, G. & Byrne, P. (1999). Consciousness in congenitally decorticate children: Developmental vegetative state as self-fulfilling prophecy. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 41, 364 - 374.
- Sidky, H. (2009). A shaman's cure: The relationship between altered states of consciousness and shamanic healing. *Anthropology of Consciousness*, 20 (2), 171-197.
- Siegel, D. (2007). *The mindful brain*. New York: W.W. Norton & Co.
- Siegel, R. (s.f.). Meditación y psicoterapia. Recuperado <http://www.avanzarcolombia.com/>
- Tart, C. (1983). *States of consciousness*. New York: Dutton.
- Tart, C. (1972). States of consciousness and state-specific sciences. *Science*, 174.
- Varela, F., Thompson, E. & Rosch, E. (1997). *De cuerpo presente. Las ciencias cognitivas y la experiencia humana*. España: Gedisa S.A.
- Velmans, M. & Schiff, N. (2007). *The Blackwell companion to consciousness*. Oxford: Blackwell publishing.
- Wallace, B. & Fisher, L.E. (1991). *Consciousness and behavior* (3<sup>rd</sup> ed.). New York: Harper Collins.
- Wallace, A. (2002). A science of consciousness: Buddhism, the modern west. *The Pacific World: Journal of the Institute of Buddhist Studies*, 4, 15-32.
- Wallace, A. (2009). Exploring the nature of consciousness. En A. Wallace: *Mind in the balance: Meditation in science, Buddhism and Christianity*. New York: Columbia University Press, 75 - 86.

- Walker, J. (s.f.). Types of prayer. Recuperado de <http://www.prayerreleven.org/wordpress/wp-content/uploads/2011/08/Types-of-Prayer.pdf>
- Wilber, K. (2000). *Una visión integral de la psicología*. México: Alamah.
- Wilber, K. (1997). Una teoría integral de la conciencia. *Journal of Consciousness Studies*, 4 (1), 71 - 92.
- Wilber, K. (1996a). *Una Teoría de todas las cosas*. Barcelona: Kairós.
- Wilber, K. (1996b). Psicología perenne: El espectro de la conciencia. En F. Vaughan. & R. Walsh. *Más allá del ego: textos de psicología transpersonal*. Barcelona: Kairós.
- Wilber, K. (1996c). El modelo evolutivo de la conciencia. En F. Vaughan. & R. Walsh. *Más allá del ego: textos de psicología transpersonal*. Barcelona: Kairós.
- Wilde, D. J., Murray, C. D. (2009). An interpretative phenomenological analysis of out-of-body experiences in two cases of novice meditators. *Australian Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 37 (2), 90-118.