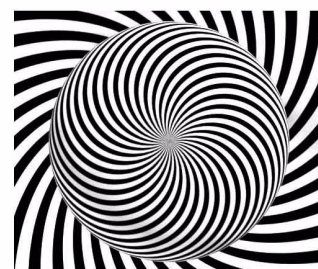

Navegando con conciencia



CÍRCULO DE ESTUDIOS
PSICONÁUTICOS



mindsurf

Mind Surf - Traducción

Coordinación: Angie

Traductores: Andrea, Lalo, Edy y Drukqs



NAVEGANDO CON CONCIENCIA

PERSPECTIVAS DE CUATRO DÉCADAS DE INVESTIGACIÓN EN PSICOTERAPIA CON IMAGEN, MÚSICA Y ENTEÓGENOS¹

William A. Richards

Práctica Privada, Baltimore, Maryland

RESUMEN: Se describe la participación del autor en investigaciones tempranas (1963-1964) con música, imágenes y enteógenos con Hanscarl Leuner y Walter Pahnke en la Universidad de Göttingen, junto con las contribuciones posteriores de Helen Bonny y el desarrollo de Imágenes Afectivas Guiadas. (GAI) en Música e Imaginaria Guiada (GIM). Las pautas para el trabajo efectivo con imágenes y música se discuten con referencia a la entelequia de la psique interpersonal, la paradoja de la fuerza y la trascendencia del ego, y la importancia de aceptar el contenido experiencial que se manifiesta en el momento presente. Se ofrecen reflexiones sobre el valor potencial de las experiencias trascendentales.

Palabras clave: Conciencia, Música e imágenes, Hanscarl Leuner, Helen Bonny, psilocibina

Fue un honor contribuir en el simposio sobre música y conciencia [2004], patrocinado por la Fundación Bonny, y especialmente para celebrar las contribuciones excepcionalmente sabias y sagradas de mi vieja amiga y colega Helen Bonny. Cuando me pregunté cómo se fue desplegando mi vida, mezclando mi amor por la música, mi espíritu de aventura al explorar otros estados de conciencia y espiritualidad, y mi dedicación a disminuir el sufrimiento innecesario en el mundo a través de la búsqueda de formas más efectivas de psicoterapia. , algunas experiencias inolvidables surgieron de mi memoria. En este artículo, reflexiono sobre estas experiencias y te invito a seguirme atrás en el tiempo.

¹ William A. Richards, S.T.M., Ph.D. es un psicólogo en práctica privada en Baltimore y miembro sénior del Council on Spiritual Practices, con sede en San Francisco. La correspondencia relativa a este artículo puede dirigirse a 25 16 Talbot Road, Baltimore MD 21216. El correo electrónico puede ser senttorichards3@earthlink.net.

"Este documento fue presentado en el Simposio, " Explorando la música y la conciencia: reunión de conquistadores ", patrocinado por The Bonny Foundation en Vera Beach, Florida, en marzo de 2004.

Hace unos cuarenta años, me encontraba como estudiante graduado de posgrado en la Universidad Georg-August en Göttingen, Alemania, estudiando teología y psiquiatría. Ahí un psiquiatra llamado Hanscarl Leuner (1962), jefe de la división de psicoterapia de la universidad, acaba de publicar una monografía titulada *Die experimentelle Psychose* (Las psicosis experimentales). En sus páginas, informó sobre los estados de conciencia descritos por los pacientes y sujetos voluntarios sanos, durante la acción de sustancias como la mescalina, la psilocibina y el LSD, que en ese entonces se denominaban "psicolíticas" (liberación de la mente). Posteriormente, estas misteriosas moléculas se denominaron "psicodélicas" (que expanden la mente) así como muchas otras etiquetas que van desde "psicotomiméticos" hasta "misticomiméticos". La comunidad médica ha tendido a utilizar el término inapropiado "alucinógenos". Más recientemente, el término "enteógenos", que significa literalmente que contiene a Dios, se ha puesto de moda (Jesse, 2001).

En ese momento, 1963 para ser exactos, Leuner aún no era plenamente consciente de las potentes variables del conjunto mental (las actitudes que uno trae a la oportunidad de explorar estados alternativos de conciencia) y el entorno físico e interpersonal (la seguridad y seguridad promovidas por un entorno agradable confiable, personas cuidadoras). A sus voluntarios se les administró generalmente una sustancia experimental y se los dejó solos. No es sorprendente por lo que sabemos hoy, muchas reacciones de pánico y paranoia experimentadas en medio de cambios de percepción sensorial, ráfagas coloridas de imágenes mentales, percepción del tiempo alterada y regresión a traumas infantiles, alimentando la esperanza de que estas sustancias podrían facilitar nuestra comprensión de la esquizofrenia. Paralelo a sus investigaciones con enteógenos, Leuner era conocido en los círculos psiquiátricos europeos por su creativo trabajo con imágenes psicológicas orientadas dinámicamente a la psicoterapia, al que llamó "experimentatellekatatymes Bilderleben" (EkB), generalmente traducido como "Imágenes afectivas guiadas" (GAI; Leuner, 1984; Leuner, Hom & Klessman, 1983).

Uno de los estudiantes graduados de Leuner, Gerhard Baer, estaba implementando un estudio comparativo de dos formas de psilocibina de acción corta (CZ-74 y CEY-19). La psilocibina es el principio activo de los llamados "hongos sagrados" que han sido parte integral de las ceremonias religiosas de los indios en México y América Central durante al menos dos mil años y aún continúan en uso en la actualidad. En esos días me tomaba demasiado en serio, a menudo iba sin desayuno para escribir todos mis sueños de la noche anterior. (Lo llamé "recopilar datos fenomenológicos"; en retrospectiva, sé que el desayuno habría sido mucho más útil para mí). Sin embargo, cuando dos de mis amigos me hablaron de su participación en el proyecto de investigación de la psilocibina y de las experiencias de la primera infancia que habían descubierto, decidí ver si yo podía incluirme en la investigación. Había oído que esta sustancia experimental podría engendrar una alucinación, y nunca había visto una y pensé que realmente podría ser una experiencia educativa que valiera la pena. Es importante señalar que, en ese momento, las señales en todo el campus que decían "LSD" se referían a los estudiantes demócratas

liberales. Nadie había oído hablar de Timothy Leary o Richard Alpert, ni del llamado "escándalo de Harvard" que se estaba gestando en el otro lado del Atlántico.

En cualquier caso, el Dr. Leuner me entrevistó brevemente, principalmente para determinar el alcance de mi consumo de alcohol, que era mínimo. Poco después, fui conducido a una habitación del sótano débilmente iluminada, con una cama pequeña y una mesa auxiliar, me administraron una inyección de psilocibina y me dejaron solo. Basándome en la piedad metodista de mi infancia, junto con mi anhelo de una mejor integración personal, me puse a entregar mi vida a ese Fundamento de Ser que llamé "Dios" y esperé la llegada de algún conflicto de la infancia, o al menos una decente alucinación. Para mi increíble sorpresa, en vez de eso me descubrí despertando en una forma de conciencia exquisitamente bella y mística fuera del tiempo. Aquellos de ustedes que han conocido estados de conciencia similares comprenderán que las palabras son poéticas en el mejor de los casos cuando se intenta describir tales experiencias. Si "yo" lo experimenté, o "eso" me experimentó, fué una cuestión de semántica; Todo lo que sabía era que estaba participando en algo increíblemente real y maravilloso que intuitivamente era reconocido como familiar y más básico que el mundo de la conciencia cotidiana. Incluía lo que William James (1902) llamó cualidades noéticas, conocimiento intuitivo con respecto a la realidad de ese Núcleo del Ser que muchos llaman "Dios", la belleza milagrosa y lo sagrado de la vida, la indestructibilidad de la conciencia (inmortalidad), la relatividad de las categorías kantianas de Tiempo, Espacio, Sustancia y Causalidad, y la interrelación de todos nosotros dentro de una red de conciencia infinitamente expandida (llamada la Hermandad del Hombre en círculos religiosos).

En medio de esta increíble epifanía, el Dr. Baer entró con una bata blanca y un estetoscopio, me pidió que abriera los ojos y me sentara en el borde de la cama, y él estaba muy seriamente decidido a revisar los reflejos de mi rodilla. Mientras él martillaba mis rodillas y garabateaba sus hallazgos, me senté en el borde de la cama con los brazos extendidos, sintiendo una infinita compasión por la ciencia en su infancia. Sentí que los investigadores no podían comenzar a imaginar lo que estaba sucediendo en mi campo de conciencia y estaba profundamente humillado y asombrado. La única "música" en esta sesión inicial, por cierto, fue causada por la recolección de los botes de basura metálicos del hospital en el exterior de mi ventana. Esto, lo experimenté como "las campanas del templo sonando".

Posteriormente, mientras estudiaba una copia de la monografía de Leuner que compré, noté menos de una página dedicada a "Experiencias Cósmicas Místicas", fenómenos que los sujetos rara vez habían informado, pero que incluyeron en su libro en aras de la exhaustividad. Después de escribir una descripción de la experiencia que tuve y compartirla con el Dr. Leuner, me empezaron a identificar como "ese estudiante estadounidense interesante que tuvo la experiencia mística" y pronto me convertí en asistente de investigación voluntario en su clínica. Durante el año subsiguiente, participé en la definición de la importancia del *set* y el *setting* y en el pionero uso de música durante el período de acción enteógena. Además, me animé a servir como compañía o guía para

profesionales de habla inglesa que deseaban experimentar los efectos de enteógenos de una manera legal y segura al visitar la clínica de Leuner.

El diseño del proyecto de investigación, para el cual yo había sido voluntario, requería recibir psilocibina en cuatro ocasiones, dos sustancias de acción corta en dos niveles de dosificación cada una. Ninguna de las siguientes sesiones resultó ser trascendental, aunque cada una de ellas fue interesante a nivel personal y psicodinámico. Después de la cuarta sesión, me pregunté si había sido ingenuo y crédulo, si había proyectado mi conocimiento del misticismo sobre el funcionamiento difuso del cerebro alterado. Me pregunté si lo que yo había llamado espiritual era simplemente una variedad atípica de placer sexual ordinario.

Waiter Pahnke y la introducción de música

Fue en ese momento que Walter Pahnke llegó a Göttingen, acabando de terminar su disertación en Harvard, que se centró en el ahora famoso "Experimento del Viernes Santo". En ese proyecto de investigación, él había dado psilocibina o ácido nicotínico (vitamina B-6) a los estudiantes de teología de una manera doble- ciega, en la capilla del sótano de la Capilla Marsh de la Universidad de Boston. Wally había descubierto que aquellos que recibieron psilocibina realmente informaron un número significativamente mayor de fenómenos místicos que aquellos que recibieron ácido nicotínico (Pahnke, 1963). Él había recibido una beca de viaje para visitar clínicas en toda Europa donde se estaba realizando la investigación con enteógenos, y había decidido establecerse con su esposa e hijos en Göttingen, ya que la investigación de Leuner era la más completa en ese momento. Nos conocimos en la clínica y rápidamente nos hicimos buenos amigos.

Después de describir mis cuatro sesiones de psilocibina a Wally, propuso un quinto experimento, en el que emplearíamos una dosis ligeramente más alta de psilocibina y también usaríamos música durante el período de acción enteógena. Wally sabía que la música a menudo estaba siendo utilizada por personas en el área de Boston que habían estado explorando los estados de conciencia engendrados por estas sustancias, y también que la música se usaba en Saskatchewan y en California, donde otros proyectos de investigación estaban en progreso. El Dr. Leuner estuvo de acuerdo con la propuesta, acepté, y Wally y yo fuimos a comprar música. En particular, recuerdo haber comprado una copia del *Réquiem alemán* de Brahms y la *Fantasía y fuga en sol menor* de Bach.

La siguiente sesión, el día de San Valentín de 1964, demostró ser un punto clave en mi desarrollo personal y profesional. Temía que hubiera exagerado lo que ocurrió en la primera sesión de psilocibina. En cambio, me di cuenta de que ya había olvidado la mayor parte y había minimizado lo que realmente había ocurrido. El conocimiento en el que participé regresó una y otra vez a ese pico místico de la conciencia, su validez intuitiva se grabó en mi cerebro con tanta fuerza que nunca desde entonces he cuestionado su verdad fundamental. Mi informe de esa sesión, por cierto, fue publicado posteriormente (Richards, 1968); Elegí publicarlo bajo un

seudónimo, ya que me pareció inapropiado reclamarlo como "mi experiencia" de una manera posesiva y potencialmente egoísta. Además de la presencia solidaria de Wally y el espacio brillante y alegre con las plantas donde realizamos la sesión, encontré la música excepcionalmente hermosa y facilitadora de las transiciones en la conciencia. Una aproximación a lo místico que nunca olvidaré coincidió con el pasaje cromático ascendente y el clímax en la *Fantasia en Sol menor* de Bach para órgano. Otro tesoro musical que comenzamos a utilizar fue *Adagio for Strings* de Samuel Barber, una pieza que Helen Bonny incluyó en su programa Afecto Positivo mucho antes de que se convirtiera en "La canción de Platón".

El Centro de Investigación Psiquiátrica de Maryland y Helen Bonny

Cuando mi año de estudio en Alemania se completó en 1964, regresé a los Estados Unidos con una identidad profesional claramente enfocada en la Psicología de la Religión. Posteriores oportunidades educativas incluyeron estudios con Walter Houston Clark (1969) y Abraham Maslow (1964), quienes estaban seriamente interesados en las implicaciones religiosas, psicológicas y sociales de la investigación que había encontrado en Göttingen. Wally Pahnke y yo nos quedamos despiertos una noche en 1966 y co-escribimos un artículo invitados por el *Journal of Religion and Health*, titulado "Implicaciones del LSD y el misticismo experimental" (Pahnke y Richards, 1966). Cuando apareció el artículo, descubrimos que los periodistas de las revistas *Time* y *Newsweek* nos perseguían inmediatamente. Había una emoción de sentirnos en el umbral de nuevos conocimientos importantes, y la determinación de mantenernos lo más estables posible, y evitar la publicidad improductiva. El uso indebido y el abuso de sustancias enteógenas constituían un problema social. El gobierno de los Estados Unidos estaba respondiendo con una legislación cada vez más represiva y la FDA estaba retirando el permiso para llevar a cabo operaciones de investigación prometedoras en las universidades.

Un centro donde se permitió continuar la investigación fue en el Spring Grove State Hospital en Baltimore, que estaba a punto de expandirse al recientemente ideado Centro de Investigación Psiquiátrica de Maryland. A Wally y a mí se nos ofreció empleo allí en 1967 y nos mudamos a Baltimore, junto con un grupo de almas de ideas afines que incluía, entre otros, Charles Savage y Stanislav Grof. El Departamento de Investigación de Spring Grove tuvo dos subvenciones financiadas por el Instituto Nacional de Salud Mental, explorando la promesa del LSD en el tratamiento del alcoholismo y de las neurosis graves (Kurland, Savage, Pahnke, Grof y Olsson, 1971; McCabe, Savage, Kurland, & Unger, 1972), y la investigación que usa enteógenos y música en el tratamiento de la angustia física y emocional asociada con el cáncer terminal recién estaba comenzando (Richards, 1978).

En 1968, después de una conferencia en Council Grove, Kansas, patrocinada por la Fundación Menninger, titulada "El control voluntario de los Estados Unidos", que Helen Bonny había ayudado a organizar, Helen fue invitada a unirse a nuestro equipo en el Hospital Spring Grove. Nos sentimos muy felices de que ella aceptara la oferta y se mudó hacia el este, junto con su esposo y sus tres hijos. Helen sistematizó, integró y mejoró

rápidamente las selecciones de música que estábamos utilizando, desarrollando valiosas secuencias de música con etiquetas como "Experiencia máxima", "Afecto positivo", "Versión afectiva" o "Confortante / Anaclítica", y también publicó su primer libro, Música y tu mente (Bonny & Savary, 1973). Junto con esta música, la "Guided Affective Imagery" (GAI) de Leuner, se convirtió en "Guided Imagery and Music" (GIM). Se creó el Instituto para la Conciencia y la Música, junto con talleres y módulos de capacitación. Varios años de proyectos de investigación muy creativos se produjeron en el Centro de Investigación Psiquiátrica de Maryland, utilizando música y varias sustancias enteógenas hasta alrededor de 1977, cuando los vientos políticos y las fuentes de financiación en el nivel estatal hicieron que la investigación durmiera.

Durante aproximadamente 25 años, como la investigación con enteógenos permaneció esencialmente latente en los Estados Unidos, me encontré siguiendo una práctica de psicoterapia privada. Continué utilizando la música con muchos de mis pacientes y trabajando desde una mentalidad orientada a la transpersonalidad, congruente con la investigación que se había logrado. Durante los últimos tres años, en colaboración con el Consejo de Prácticas Espirituales, con sede en San Francisco, nuevamente tuve la oportunidad de implementar un proyecto de investigación cuidadosamente diseñado utilizando un enteógeno y estoy contento de continuar la investigación de la década de 1960 y principios de la década de 1970

II

Ahora, mirando 40 años hacia atrás de vivir y trabajar con una orientación transpersonal, ¿qué he aprendido que las personas interesadas en la música y la conciencia puedan valorar? Recuerdo haber recibido una carta de agradecimiento de la hija adulta de un paciente con cáncer terminal. Le habíamos dado LSD a su madre en el contexto de una breve psicoterapia, y el distanciamiento preexistente entre la madre y su hija había sido resuelto. La hija escribió: "Estimado Dr. Richards, muchas gracias por decirme que la única manera de vencer mis miedos es enfrentarlos. No lo sabía". Su carta me impactó como diciendo algo parecido a "Gracias por decirme que el agua moja, no lo sabía". Para aquellos de nosotros en el campo de la salud mental, los principios de navegación en la conciencia humana a menudo parecen tan obvios que suponemos que todos los demás deben conocerlos. A riesgo de insultar a algunos lectores que pueden ver los siguientes principios como obvios, especificaré algunas de las pautas que subyacen a mi trabajo con la gente de hoy, todas las cuales son congruentes con la orientación que Helen Bonny ha articulado para la Imaginería Guiada y la Música.

La Entelequia de la Psique interconectada interpersonalmente.

El principio más básico puede expresarse como "La Entelequia de la Psique Interconectada Interpersonalmente". Entelequia es un término filosófico que se refiere a un proceso significativo de contenido psicológico y / o espiritual que emerge desde el campo de la conciencia de una manera sabia y ordenada. He llegado a creer que

la psique de cada persona es infinitamente más sabia que los egos del paciente y terapeuta (o viajero y guía) y, si se confía, se manifestarán las secuencias experienciales de imágenes, recuerdos, emociones, revelaciones y conocimientos necesarios para facilitar la resolución de conflictos, así como la comunicación con los reinos sagrados del Ser y la sanación.

Cuando acompaño a alguien a su mundo interno, con o sin la ayuda de un enteógeno, me siento como si estuviera presente junto a la persona en un teatro de ópera cuando las luces se atenúan, se abre el telón y el drama comienza a desarrollarse. Mi papel es ser comprensivo y estar presente sin interferir o imponer mis propias agendas. La propia psique de cada persona sabe lo que necesita experimentar o encontrar, y tiene estrategias ingeniosas para coreografiar esos dramas psicodinámicos y / o arquetípicos. Muy rápidamente, el observador de la ópera se descubre a sí mismo en el escenario, profundamente comprometido e involucrado en la historia que se desarrolla.

Por lo tanto, rara vez sugiero contenido imaginario, sino que encuentro a la persona donde quiera que se encuentre y facilito la exploración del mundo experiencial. Si a una persona le resulta especialmente difícil "comenzar", en ocasiones podría sugerirle imaginar una imagen neutral, como una puerta, una escalera o un camino, pero no más que eso. Dejo que la persona me diga cómo es y cómo se siente la puerta, de qué está hecha la escalera y si está ascendiendo o descendiendo, o a través de qué paisaje particular está conduciendo el camino. Cuando indago sobre detalles, como el diseño, la composición y la sensación táctil de una puerta, la viveza de la experiencia parece aumentar. Si una persona afirma no imaginar nada en absoluto, podríamos hablar sobre cómo se siente esa "nada", valorando la vacuidad tanto como la fantasmagoría dramática y colorida. Como muchos lectores pueden haber experimentado, a menudo, al aceptar lo mundano y lo vacío, encontramos experiencias que son profundas y están llenas de imágenes ricamente detalladas.

Insisto en la importancia del término "interconectada-Interpersonalmente". Creo que la utilización productiva de imágenes mentales en psicoterapia ocurre solo en el contexto de una relación bien establecida. Por lo tanto, recomiendo que las herramientas de imágenes guiadas y música se empleen solo cuando y si existe un sentido intuitivo de confianza fundamental entre el guía y el sujeto. Es probable que tal confianza interpersonal sea paralela a una confianza intrapersonal en el diálogo entre el ego cotidiano del sujeto y los llamados "niveles más profundos de conciencia". Con o sin enteógenos, las experiencias con la música y estados de conciencia alternativos fácilmente pueden llevar a episodios improductivos de pánico y paranoia si la relación no está bien establecida.

En la seguridad de una relación sana, el sujeto es capaz de manifestar honestidad, valor y curiosidad. Si un conflicto resuelto de manera incompleta se presenta en el campo de la conciencia, tal vez en la forma de un monstruo o un dragón, es fundamental que el sujeto que experimenta se mueva hacia el monstruo, como diciendo: "Hola. Pareces aterrador. ¿Estás pensando en algo? ¿Hay algo que puedas enseñarme?". Al preparar a

las personas para las sesiones con música y / o enteógenos, les indicamos que se sumerjan en esos fenómenos como si se zambulleran en una piscina, alcanzando la mano del terapeuta al mismo tiempo si es necesario. Cuando eso ocurre, la transformación del símbolo tiene lugar inevitablemente, por lo general acompañada de catarsis y comprensión. El monstruo se convierte en el padre que maltrata, o el miedo al fracaso, o el dolor o la culpa no resueltos. La luz penetra en la oscuridad y la experiencia avanza hacia nuevas áreas de exploración.

La paradoja de la fuerza del ego y la trascendencia del ego

Aquellos que han perseguido la psicoterapia orientada dinámicamente o la autoexploración conocen la paradoja de que uno debe tener un ego razonablemente fuerte, un sentido de sí mismo individual desarrollado, antes de que uno pueda sentirse lo suficientemente seguro en el mundo como para elegir incondicionalmente confiar en las llamadas dimensiones más profundas o más elevadas de estar dentro de la conciencia. Tal elección tiende a realizarse en compañía de las personas de apoyo adecuadas en el momento adecuado y en el lugar correcto.

Dicho de otra manera, es importante tener un sentido de identidad personal y fortaleza del ego antes de partir para explorar otros estados de conciencia. Esta es la razón por la cual muchos jóvenes que experimentan con sustancias enteógenas informan experiencias de importancia mínima o se meten en problemas psiquiátricos. Irónicamente en nuestra cultura, generalmente ha sido cierto que aquellos que no deberían tomar enteógenos han estado experimentando con ellos. Por el contrario, los miembros maduros y estables de la sociedad que podrían beneficiarse más profundamente de la exploración de estados de conciencia alternativos no han tenido acceso legal a enteógenos, y por lo tanto han tendido a no explorar su valor potencial. El hombre común en la calle no piensa en Aldous Huxley, Huston Smith o Alan Watts cuando escucha el término "enteógeno" o "droga psicodélica"; es más probable que se imagine a un adolescente perturbado en una sala de emergencias.

Aunque es difícil de articular, es importante darse cuenta de que cuando uno entra en una sesión que se enfoca en el interior de la propia conciencia, esa persona no está simplemente recostada en un diván y "siendo pasiva". La apatía no es confianza, aunque pueden compartir algunas similitudes notables. Me gusta enfatizar la palabra "elección" cuando uno elige comprometerse con los fenómenos superiores o más profundos de la conciencia y confiar incondicionalmente en el umbral de la trascendencia del ego.

También he llegado a sentir que es muy importante amar y respetar el ego cotidiano. El respeto propio y la autoaceptación no constituyen "inflación" o "egoísmo". Paul Tillich escribió perceptivamente sobre la necesidad de "aceptar la aceptación a pesar de nuestra inaceptabilidad" (Tillich, 1952). Estoy receloso de los mal llamados enfoques orientales que "matarían al ego", ya que, según mi experiencia, esas actitudes a menudo culminan en una ira interna y una depresión más profunda. El ego puede ser trascendido al aceptar el abraso del amor incondicional desde lo más profundo de la psique. El ego entonces puede experimentarse como fusión en los

reinos sagrados de la conciencia en armonía con la imagen hindú clásica de la gota de agua que constituye el Atman que se fusiona con el océano de Brahman. En retrospectiva, los egos no pueden ser vistos como la manifestación más real o fundamental de la realidad, pero tienen su lugar en la totalidad del ser creado. De hecho, es el ego el que manifiesta el Bodhisattva Ideal o quien se convierte en el Siervo Sufriente descrito por el Segundo Isaías una vez que la conciencia mística se desvanece y el ego renace en el mundo del tiempo.

La importancia de aceptar en dónde uno se encuentra a sí mismo

Martin Heidegger, el conocido existencialista que escribió *Being and Time* (1926), acuñó un concepto que encontré muy útil, llamado *Befindlichkeit*. Quizás podría traducirse como "descubrirse a uno mismo en el momento presente". La idea es que te imagines que despiertas, miras a tu alrededor y "descubres" quién eres y dónde te encuentras. Por ejemplo, podría descubrir que soy un hombre en mis primeros 60 años en el planeta tierra a principios del siglo 21, que tiene una cierta colección de recuerdos y tiende a pensar, percibir y valorar de cierta manera. Hay cierta frescura sobre tal "descubrimiento". Para extender este principio a una sesión con música, con o sin el catalizador adicional de la acción enteogénica, enfatizo la importancia de aceptar el contenido que se experimenta sin juicio. Aunque aludí a este principio anteriormente, ahora en lo sucesivo quisiera subrayar su importancia.

Muchas personas parecen trabajar en varios conflictos psicodinámicos personales con la finalidad de llegar al umbral de la trascendencia del ego y el encuentro con arquetipos como dioses, diosas, templos, metales preciosos y piedras preciosas, o sumergirse en estados de conciencia místicos y unitivos. En Ederveen, Holanda, un suburbio de Amsterdam, un psiquiatra llamado Hemmo Arendsen-Hein diseñó y construyó una estructura en el hospital psiquiátrico donde trabajaba que incluía varias salas pequeñas para la llamada "terapia psicolítica". Allí administraría enteógenos en dosis bajas durante un período de varias semanas para ayudar primero a sus pacientes a resolver los problemas psicodinámicos tradicionales a nivel personal. Luego, cuando consideraba que el paciente estaba listo, conducía al paciente a una habitación más grande, bellamente decorada, con alfombras y arte oriental, con vista a una zona cubierta de hierba con cisnes nadando en un estanque. Allí, con el uso adicional de la música, administraría una dosis más alta de un enteógeno en una sesión que llamó "psicodélica" con la esperanza de facilitar una experiencia trascendental profundamente transformadora.

Algunas personas, sin embargo, parecen experimentar muy fácilmente formas trascendentales de conciencia y luego, con la potencia de la seguridad mejorada proporcionada por tales experiencias, se centran en problemas psicodinámicos e interpersonales muy comunes y a menudo muy dolorosos. Algunas personas parecen progresar a través de las etapas de la llamada "experiencia perinatal" conceptualizada por Stanislav Grof (1975); otros encuentran sus viajes diseñados de manera diferente.

He llegado a creer que es muy importante simplemente aceptar donde sea que uno se encuentre y confiar en cada proceso único de determinación y resolución. Hay cielos e infiernos en todos nosotros, y mucho que aprender en cada reino. Las experiencias místicas inevitablemente se experimentan como regalos. En términos de teología cristiana, son manifestaciones de la Gracia que recibimos con la debida humildad, no con la causa que causamos. Por lo tanto, sugiero que respetemos cualquier experiencia que esté ocurriendo en el momento, ya sea mundana o dramática. No hay competencia aquí, no hay "brownie points"² para los descubrimientos extáticos. Si una persona se descubre a sí misma en un ambiente oscuro, sugeriría que es profundamente importante que el guía honre ese lugar y brinde apoyo de manera constante a medida que la persona busca el rincón más oscuro que puede encontrar y lo ilumina con su reflector. El detalle más trivial puede abrirse a la Trascendencia, y las experiencias de Trascendencia pueden conducir al hackeo en el tiempo para enfocarse en la reexaminación de asuntos que solemos etiquetar como mundanos.

III

Sobre el valor de las experiencias trascendentales

Imponentes como pueden ser las formas de conciencia arquetípica y mística, siempre es aconsejable tener en cuenta la distinción articulada por Huston Smith (1964, 2000) entre "experiencias religiosas" y "vidas religiosas". "Tener experiencias" de cualquier tipo puede ser un comienzo útil, similar al concepto de "Despertar" en el misticismo clásico. Sin embargo, la tarea en curso debe enfocarse en la integración de nuestro conocimiento y percepciones. Tal vez esta es la asignación de nuestros viajes a través del tiempo y la función de las comunidades espirituales para apoyarnos y nutrirnos en este esfuerzo. Recordemos el ideal Zen de estar completamente despierto en el momento presente cuando "cortamos madera y llevamos agua".

Claramente, hay un valor que se puede encontrar en muchas variedades diferentes de estados de conciencia alternativos, especialmente en los ámbitos de experiencia psicodinámicos, arquetípicos y místicos. Aunque en mi experiencia, ningún encuentro con el ser personal o las dimensiones transpersonales del ser asegura automáticamente una buena salud mental o madurez espiritual, es claro para mí que tales experiencias pueden facilitar el crecimiento humano y la autorrealización (Richards, 2003). Las formas místicas de la conciencia, en particular, parecen tener un efecto duradero en el autoconcepto de uno. Es difícil regresar a una mentalidad caracterizada por la alienación y el distanciamiento cuando persisten los recuerdos poderosos de la conciencia unitiva. Es casi imposible verse a sí mismo como inútil, una vez que el amor y la belleza se han encontrado dentro, que por cierto puede ser una contribución primaria que estos enfoques de la psicoterapia pueden hacer en el

² "Brownie points" son una moneda social hipotética, que se puede adquirir haciendo buenas acciones o ganando favores a los ojos de otro, a menudo el superior.

tratamiento de las adicciones. La muerte deja de ser un espectro, una vez que el recuerdo de la conciencia mística está presente en la conciencia (Richards, Grof, Goodman y Kurland, 1972).

El apoyo empírico para el valor de las experiencias trascendentales todavía es limitado, pero para aquellos interesados en tales estudios hago referencia a un proyecto que hice con pacientes con cáncer terminal en el que el subconjunto de pacientes que experimentaron conciencia mística manifestó algunas diferencias mensurables en los puntajes de las pruebas psicológicas. con el subconjunto de pacientes que solo experimentaron formas de conciencia no místicas (Richards, Rhead, DiLeo, Yensen y Kurland, 1977). También es de interés el reciente estudio de seguimiento de Rick Doblin (2001) de los estudiantes de teología que se ofrecieron como voluntarios para el "Experimento del Viernes Santo" de Walter Pahnke, cerca de 40 años después de las experiencias de psilocibina.

El papel de las experiencias arquetípicas y místicas en el origen y la evolución de las religiones mundiales constituye otra área prometedora de investigación en un mundo que anhela la paz y la comprensión entre las diversas culturas. Paul Tillich estaba comenzando a imaginar una teología sistemática de las religiones mundiales en el momento de su muerte (Eliade, 1966; Tillich, 1963) y las contribuciones de la frontera en esta arena creativa del pensamiento han sido publicadas por Diana Eck (1993), Wayne Teasdale (1999).) y Huston Smith (2000). Podría ser muy fascinante ver lo que las próximas cuatro décadas nos deparan a todos, ya que, con ánimo apreciativo, continuamos explorando los misterios de la música y la conciencia.

-

Referencias

Bonny, H., & Savary L. (1973). *Music and your mind: Listening to music with a new consciousness*. New York: Harper.

Clark, W. H. (1969). *Chemical ecstasy: Psychedelic drugs and religion*. New York: Sheed & Ward.

Doblin, R. (2001). Pahnke's Good Friday experiment: A long-term follow-up and methodological critique. In T. B. Roberts (Ed.), *Psychoactive*

sacramentals: Essays in entheogens and religion (pp. 71-76). San Francisco: Council on Spiritual Practices.

Eck, D. L. (1993). *Encountering God: A spiritual journey from Bozeman to Banaras*. Boston: Beacon Press.

E

liade, M. (1966). Paul Tillich and the history of religions. In P. Tillich, *The future of religions* (pp. 31 -36). (J. C. Brauer, Ed.). New York: Harper & Row.

Grof, S. (1975). *Realms of the human unconscious: Observations from LSD research*. New York: Viking Press.

Heidegger, M. (1926 [1963]) *Sein und zeit*. Tübingen: Max Niemeyer Verlag.

James, W. (1902). *The varieties of religious experience*. New York: Modern Library.

Jesse, R. (2001). On nomenclature. In T. B. Roberts (Ed.), *Psychoactive sacramentals: Essays on entheogens and religion* (pp. 225-231). San Francisco: Council on Spiritual Practices.

Kurland, A. A., Savage, C., Pahnke, W. N., Grof, S., & Olsson, J. (1971). LSD in the treatment of alcoholics. *Pharmakopsychiatrie und Neuropharmacologie*, 4, 83-94.

LeUiler, H. (1962). *Die experimentelle psychose: ihre psychopharmakologie, phänomenologie und dynamik in beziehung zur person*. Berlin: Springer Verlag.

Leuner, H. (1984). *Guided Affective imagery: Mental imagery in short-term psychotherapy*. New York: Thieme-Stratton.

Uiler, H., Horn, G., & Klessmann, E. (1983). *Guided Affective imagery with children and adolescents*. New York: Plenum Press.

Maslow, A. H. (1964). *Religions, values and peak experiences*. Columbus: Ohio State University Press.

McCabe, O. L., Savage, C., Kurland A. A., & Unger, S. (1972). Psychedelic (LSD) therapy of neurotic disorders: Short term effects. *Journal of Psychedelic Drugs*, 5, 18-28.

Pahnke, W. N. (1963). *Drugs and mysticism: An analysis of the relationship between psychedelic drugs and the mystical consciousness*. Unpublished Ph.D. dissertation. Cambridge, MA: Harvard University.

Pahnke, W. N., & Richards, W. A. (1966). Implications of LSD and experimental mysticism. *Journal of Religion and Health*, 5, 175-208.

Richards, W. A., (Robertson, J., pseud.). (1968). Report on experiment five. Metzner, R. (Ed.). *The ecstatic adventure* (pp. 84-91). New York: Macmillan.

Richards, W. A., Grof, S., Goodman, L. E., & Kurland, A. A. (1972). LSD assisted psychotherapy and the human encounter with death. *Journal of Transpersonal Psychology*, 4, 121-150.

Richards, W. A., Rhead, J. C., DiLeo, F. B., Yensen, R., & Kurland, A. A. (1977). The peak experience variable in DPT-assisted psychotherapy with cancer patients. *Journal of Psychedelic Drugs*, 9, 1-10.

Richards, W. A. (1978). Mystical and archetypal experiences of terminal patients in DPT-assisted psychotherapy. *Journal of Religion and Health*, 17, 117-126.

Richards, W. A. (2003) Entheogens in the study of mystical and archetypal experiences. *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 13, 143-155.

Smith, H. (1964). Do drugs have religious import? *Journal of Philosophy*, 61, 517-530.

Smith, H. (2000). *Cleansing the doors of perception: The religious significance of entheogenic plants and chemicals*. New York: Tarcher/Putnam.

Teasdale, W. (1999). *The mystic heart: Discovering a universal spirituality in the world's religions*. Novato, CA: New World Library.

T

Van der Leeden, P. (1952). *The courage to be*. New Haven, CT: Yale University Press.

Tillich, P. (1963). *Christianity and the encounter of the world religions*. New York: Columbia.
