

Emergencias Espirituales: ¿Crisis de Salud o Transformación Profunda?



Es fundamental profundizar en los intensos tránsitos emocionales que experimentamos en nuestras vidas, los cuales, en ocasiones, pueden convertirse en lo que se conoce como emergencias o crisis psicoespirituales.

Para abordar este tema tan particular, nos basaremos en el trabajo pionero de Christina Grof y Stanislav Grof M.D., quienes han investigado y acompañado exitosamente el proceso de muchas personas a través de sus emergencias espirituales. ¿Qué es una Emergencia Espiritual?

Aunque en la sociedad moderna los valores espirituales han sido a menudo ignorados o reemplazados por el materialismo, la necesidad de un desarrollo interno y el deseo de trascendencia son aspectos básicos y normales de la naturaleza humana.

Las emergencias espirituales se definen como etapas críticas y difíciles de atravesar en una profunda transformación psicológica que abarca todo nuestro ser.

Se manifiestan como estados ampliados de conciencia que pueden implicar:

- Emociones intensas.
- Visiones y cambios sensoriales.
- Pensamientos inusuales.
- Diversas manifestaciones físicas.

Estos episodios suelen estar relacionados con temas espirituales, como secuencias de muerte y renacimiento psicológico, recuerdos de supuestas vidas pasadas, o sentimientos de unidad con el universo. ¿Qué desencadena una Crisis de Transformación?

En la mayoría de los casos, es posible identificar el factor que dispara la crisis de transformación. La amplia variedad de aparentes desencadenantes sugiere que la predisposición del individuo a la transformación interna es mucho más importante que los estímulos externos, pero todas estas situaciones conllevan un cambio radical en el equilibrio entre los procesos conscientes e inconscientes.

Los desencadenantes más comunes incluyen: Factores Físicos y Emocionales

- **Estrés Biológico:** Una enfermedad, un accidente, una operación, el cansancio extremo o una prolongada falta de sueño. El ejemplo más dramático es la emergencia que sigue a una experiencia cercana a la muerte.
- **Parto y Pérdida:** En mujeres, la combinación de estrés físico y emocional durante el parto. También puede ser provocado por un aborto natural o inducido.
- **Relaciones Intensas:** El comienzo de la transformación durante relaciones amorosas o uniones sexuales intensas y emocionalmente desbordantes, que pueden abrir las puertas a dominios transpersonales.
- **Pérdidas Emocionales:** El fin de una relación significativa, un divorcio, la muerte de un ser querido o un desastre financiero inesperado.

Factores Inducidos

- **Sustancias y Terapias:** La experiencia con una droga alteradora de la conciencia, una sesión de psicoterapia intensa, el uso de óxido nitroso en el dentista, o una sesión de hipnosis o psicoterapia experiencial no resuelta exitosamente.
- **Prácticas Espirituales:** Un profundo compromiso con prácticas espirituales como la meditación (Zen, Vipassana), Yoga Kundalini, ejercicios sufíes, o la contemplación y oración devocional.

Surgimiento de la Espiritualidad vs. Emergencia Espiritual

Para comprender la emergencia, es crucial verla en el contexto más amplio del surgimiento de la espiritualidad, un proceso de evolución natural hacia una forma de vida más madura y

realizada. Todos los seres humanos tienen la capacidad innata de desarrollar su espiritualidad, un crecimiento tan natural como el desarrollo físico.

El problema surge cuando este despertar espiritual es demasiado rápido y dramático, convirtiéndose en una crisis, una emergencia espiritual.

La diferencia clave radica en la facilidad de integración de las experiencias:



Surgimiento de la Espiritualidad	Emergencia Espiritual
Experiencias internas fluidas y fáciles de integrar.	Experiencias dinámicas, desgarradoras y difíciles de integrar.
Introducción gradual de nuevas ideas.	Las nuevas percepciones resultan desafiantes y amenazantes.

Fácil para incorporar estados alterados a la vida diaria.	Las experiencias irrumpen y perturban la vida cotidiana.
Confianza en el proceso y aceptación del cambio.	Resistencia al cambio y necesidad de controlarlo todo.
Rara vez se necesita hablar de las experiencias.	Necesidad intensa de hablar indiscriminadamente del proceso.

El Potencial Curativo de la Crisis

El término "emergencia" (del latín *emergere*, surgir o elevarse) encapsula la naturaleza dual de estas crisis: peligro y oportunidad. El pictograma chino para crisis ilustra esta idea al estar compuesto por los signos primarios de "peligro" y "oportunidad".

Aun los episodios más dramáticos son etapas naturales en el proceso de apertura espiritual. La activación de la psique que las caracteriza conlleva una limpieza total de viejos recuerdos y fijaciones traumáticas, lo que es inherentemente curativo y transformador.

Si se las comprende correctamente y se las trata como un estadio difícil en un proceso natural de desarrollo, las emergencias espirituales pueden conducir a:

- Curación a nivel emocional y psicosomático.
- Cambios profundos y positivos en la personalidad.
- Solución de problemas arraigados.

A pesar de sus manifestaciones dramáticas, este acontecimiento tormentoso es, esencialmente, un intento del organismo de simplificar su funcionamiento, dejar de lado programas negativos y curarse a sí mismo de forma espontánea. Una persona que comprende y recibe un buen sistema de apoyo es capaz de cooperar con el proceso y beneficiarse de esta profunda transformación.

1. EMERGENCIAS ESPIRITUALES

Es importante profundizar los intensos tránsitos emocionales que tenemos en nuestras vidas y que pueden convertirse en emergencias o crisis psicoespirituales.

Para este tema tan especial quiero traer a Christina Grof & Stanislav Grof M.D quienes hicieron una profunda investigación, acompañaron y facilitaron el proceso de muchas personas en sus emergencias psicoespirituales de una forma exitosa.

A continuación, presentamos un texto del libro En Busca del Ser de Christina Grof & Stanislav Grof M.D donde podremos profundizar sobre que es una emergencia espiritual, que desencadena una emergencia espiritual, qué es el surgimiento de la espiritualidad, del surgimiento de la espiritualidad a la emergencia espiritual, cual es el potencial curativo de las

emergencias espirituales, diferencias entre el surgimiento de la espiritualidad y la emergencia espiritual y inconsciente, psicoterapia y curación,

Aunque los valores espirituales han sido en general reemplazados por consideraciones materialistas o sencillamente ignorados en la sociedad moderna, ahora se hace cada vez más evidente que el deseo de trascendencia y la necesidad de un desarrollo interno son aspectos básicos y normales de la naturaleza humana. Los estados místicos pueden ser profundamente curativos y tener un importante impacto positivo en la vida de quien los experimenta. Es más: muchos episodios difíciles en los estados amplios de conciencia pueden considerarse crisis de transformación y de apertura espiritual. Las experiencias tormentosas de este tipo — emergencias espirituales, como las hemos llamado — han sido descritas en repetidas ocasiones en textos sagrados de todas las épocas como momentos duros en el sendero místico. Las emergencias espirituales pueden definirse como etapas críticas y difíciles de atravesar en una profunda transformación psicológica que abarca todo nuestro ser. Se dan como estados amplios de conciencia, e implican emociones intensas, visiones y otros cambios sensoriales, pensamientos extraños y diversas manifestaciones físicas. Estos episodios suelen estar relacionados con cuestiones espirituales; incluyen secuencias de muerte y renacimiento psicológico, experiencias que parecen ser recuerdos de vidas pasadas, sentimientos de unidad con el universo, encuentros con diversos seres mitológicos y motivos similares.

1.1. ¿QUE DESENCADENA UNA EMERGENCIA ESPIRITUAL?

En la mayoría de los casos se puede identificar la situación que disparó la crisis de transformación: puede ser un factor físico primario, como una enfermedad, un accidente, una operación, un cansancio físico extremo o una prolongada falta de sueño. Circunstancias como éstas son capaces de bajar la resistencia psicológica al debilitar al cuerpo, y, además, al funcionar como poderosos recordatorios de la muerte y la fragilidad de la vida humana. El ejemplo más dramático en esta categoría es la emergencia espiritual que sigue a una experiencia cercana a la muerte asociada a una grave crisis biológica, lo que permite acceder a experiencias trascendentales muy profundas. En las mujeres, una crisis de transformación puede ser desencadenada por la combinación del estrés físico y emocional durante el parto. Ya que dar a luz es una situación en la que existe el peligro de perder la propia vida, hay un elemento de muerte en cada nacimiento; esta experiencia lleva así a la madre a las fronteras mismas de la existencia individual: su comienzo y su fin. Esta es también la zona intermedia entre lo personal y lo transpersonal. En algunas instancias, un aborto natural o provocado puede jugar el mismo papel. A veces una transformación psicoespiritual puede comenzar durante relaciones amorosas intensas y emocionalmente desbordantes. El sexo también tiene una dimensión transpersonal importante: por un lado, es un vehículo para trascender la mortalidad biológica porque es capaz de producir una nueva vida; por el otro, lado una profunda conexión con la muerte. De hecho, los franceses llaman “pequeña muerte” al orgasmo. Una unión sexual que se da en el contexto de un lazo emocional poderoso puede convertirse en una profunda experiencia mística: todas las fronteras individuales parecen disolverse y la pareja se siente reconectada con su origen divino. Además de ser la unión biológica de dos seres humanos, una situación de este tipo puede ser experimentada como la

unión de los principios femenino y masculino, y alcanzar dimensiones divinas. La profunda relación entre sexualidad y espiritualidad es conocida y cultivada en las tradiciones espirituales tántricas. En otros casos, el comienzo de una emergencia espiritual puede rastrearse hasta hallar una experiencia emocional muy fuerte, en especial una implique una gran pérdida, tal vez el fin de una relación amorosa importante, un divorcio, la muerte de un hijo, un padre u otro pariente cercano. Con menor frecuencia, el acontecimiento desencadenante es un desastre financiero inesperado, una serie de fracasos o la pérdida de un trabajo. En algunas personas la gota que rebalsa el vaso puede ser la experiencia con una droga alteradora de la conciencia, o una sesión de psicoterapia intensa. Se conocen casos en los que una crisis de transformación comenzó en el Sillón de tu dentista con la extracción de una muela utilizando óxido nitroso. La era de la experimentación descontrolada con drogas psicodélicas catapultó a mucha gente hacia la apertura espiritual, y a algunos de ellos hacia la emergencia espiritual. También hemos visto casos en los que una droga recetada por razones de salud fue el factor desencadenante. Una sesión de hipnosis llevada a cabo con la intención de aliviar un terrible dolor de cabeza puede inesperadamente producir una experiencia de muerte y renacimiento, recuerdos de vidas pasadas y otros dominios espirituales de la psique que resultaran difíciles de asimilar. Lo mismo ocurre con sesiones de psicoterapia experiencial que no se resuelven exitosamente. La amplia variedad de aparentes desencadenantes de la emergencia espiritual sugiere que lo más importante es la predisposición del individuo para la transformación interna, mucho más que los estímulos externos. Pero si buscamos un común denominador o un camino final en las situaciones desencadenantes, encontraremos que todas estas situaciones conllevan un cambio radical en el equilibrio entre los procesos conscientes e inconscientes. Algo ocurre que favorece el funcionamiento del inconsciente al extremo de que éste supera las percepciones comunes. En ocasiones, las defensas del ego pueden verse debilitadas por una agresión biológica; en otros casos, un trauma psicológico interfiere con los esfuerzos de la persona, orientados hacia lo externo, redirigiéndola hacia su mundo interior. El catalizador más importante de una emergencia espiritual es un profundo compromiso con distintas prácticas espirituales. De hecho, muchas de estas han sido diseñadas para facilitar la experiencia mística al aislar al buscador de las influencias externas y orientarlo hacia su mundo interior. Es fácil de imaginar el impulso espiritual que surge de las formas activas de la adoración religiosa, como bailar en trance, los giros sufíes, la percusión de tambores, las salmodias o las letanías. Pero las crisis de transformación también pueden comenzar de manera menos dramática como la meditación sentada o en movimiento, la contemplación y la oración devocional. En la medida en que disciplinas espirituales tanto orientales como occidentales ganan popularidad, más y más gente parece experimentar crisis de transformación relacionadas directamente con sus prácticas. Se han puesto en contacto con nosotros en repetidas ocasiones personas cuyas experiencias ocurrieron durante la práctica de la meditación zen, la meditación budista vipassana, el Yoga Kundalini, los ejercicios sufíes, la oración cristiana o la contemplación monástica.

1.2. ¿QUÉ ES EL SURGIMIENTO DE LA ESPIRITUALIDAD?

Para comprender el problema de la emergencia espiritual, uno debe verlo en el contexto más amplio del surgimiento de la espiritualidad, como la complicación de un proceso de evolución

que lleva a una forma de vida más madura y realizada. Las enseñanzas místicas de todos los tiempos giran alrededor de la idea de que la sola búsqueda de bienes y meros materiales no expresa en absoluto el potencial del ser humano. De acuerdo con este punto de vista, la humanidad es una parte integral de la energía creadora y la inteligencia del cosmos, y es, de alguna forma, idéntica y conmensurable con él. El descubrimiento de la propia naturaleza divina puede conducir a una forma de ser, tanto a escala individual como colectiva, incomparablemente superior a lo que se considera normal. El filósofo neoplatónico Plotino lo sintetizó de esta manera: “La humanidad está a mitad de camino entre los dioses y las bestias”. Muchos sistemas espirituales han descrito niveles y estados mentales más altos que conducen a la realización de la propia naturaleza divina y a la conciencia de Dios. Este espectro del ser es caracterizado por un aumento progresivo en la sutileza y el refinamiento, un menor grado de densidad, una mayor percepción abarcadora y una mayor participación en la inteligencia cósmica. El sistema más conocido que refleja las posibilidades del desarrollo de la conciencia es la idea india de los siete chakras, o centros de energía psíquica. Los chakras están ubicados en diferentes niveles del eje central del organismo humano, en el llamado cuerpo energético o “cuerpo sutil”. El grado de apertura u obstrucción de los chakras de una persona determina la forma en la que vive el mundo y se relaciona con él. Los tres chakras inferiores gobiernan las fuerzas que impulsan el comportamiento humano antes del despertar espiritual —el instinto de supervivencia, la sexualidad, la agresión, la competitividad y el consumismo—. Los chakras superiores representan el potencial de experimentar y llegar a niveles del ser cada vez más imbuidos de la conciencia cósmica y la percepción espiritual. En términos generales, el surgimiento de la espiritualidad puede definirse como el paso de un individuo a una forma de ser más expandida, lo que entraña una mayor salud emocional o psicosomática, una mayor libertad en las elecciones personales, un sentido de profunda conexión con las otras personas, la naturaleza y el cosmos. Una parte importante de este desarrollo lo constituye el aumento de la percepción de la dimensión espiritual de la propia vida y el esquema universal de las cosas. Todos los seres humanos poseen la característica innata de ser capaces de desarrollar su espiritualidad. La capacidad de crecer espiritualmente es tan natural como la disposición de nuestros cuerpos hacia el crecimiento físico, y el renacimiento espiritual es una parte tan normal de la vida humana como el nacimiento biológico. Como el nacimiento, durante siglos el surgimiento de la espiritualidad ha sido considerado por muchas culturas como una parte intrínseca de la vida; y, así como el nacimiento, también ha sido patologizado en la sociedad moderna. Las experiencias que ocurren durante este proceso abarcan un amplio espectro de profundidad e intensidad, yendo desde lo muy suave hasta lo desbordante y perturbador.

1.3. DEL SURGIMIENTO DE LA ESPIRITUALIDAD A LA EMERGENCIA ESPIRITUAL

Los procesos del despertar espiritual son tan sutiles y graduales que suelen volverse casi imperceptibles. Luego de un período de meses o años, una persona mira hacia atrás y se da cuenta de que su comprensión del mundo, sus valores, sus parámetros éticos y estrategias de vida han cambiado profundamente. Tal vez el cambio comience con la lectura de un libro que transmita un mensaje tan claro y convincente que sea imposible de ignorar. Se deseará saber y conocer más; luego, por coincidencia, su autor dará una conferencia en esa ciudad. Así, se

conocerán otras personas que comparten ese entusiasmo, se descubrirán otros libros y se concurrirá a más conferencias y talleres. ¡Ha comenzado el viaje espiritual! En otras ocasiones, la percepción de lo espiritual se introduce en la vida como una percepción más profunda, distinta de las situaciones de la vida cotidiana. Tal vez, alguien entre en la catedral de Chartres con un tour y, súbitamente, se sienta desbordado por el coro y la música del órgano, por el juego de la luz en los vitraux, por la grandeza de las arcadas góticas. El recuerdo de ese gozo y la sensación de estar conectado con algo más grande que uno mismo permanece.

Transformaciones similares de la percepción han ocurrido durante una travesía en un bote de goma a través de la majestuosa belleza del Gran Cañón del Colorado, o en cualquier otro ambiente natural impresionante. Para muchos, la puerta a los dominios trascendentales se ha abierto a través del arte. Ninguna de estas personas podrá volver a considerarse a sí mismo como un ser aislado. Han tenido experiencias vívidas y convincentes que los transportaron más allá de las restricciones de su cuerpo físico y de un concepto limitado de sí mismos hacia una conexión con algo externo a ellos. No obstante, cuando el surgimiento de la espiritualidad es muy rápido y dramático, este proceso natural puede devenir en una crisis y transformarse en una emergencia espiritual. La gente en tales crisis se ve bombardeada por experiencias internas que desafían sus viejas creencias y formas de vida, y su relación con la realidad puede cambiar con mucha rapidez. De golpe se sienten incómodos en un mundo antes conocido y es probable que hasta les resulte difícil enfrentar las exigencias de la vida cotidiana. Tal vez tengan graves problemas para distinguir su mundo interior de visiones del mundo exterior de la realidad cotidiana, así como es también factible que experimenten potentes energías que les recorren el cuerpo y les causan temblores incontrolables. Llenos de miedo y resistencia, lo más probable es que gasten mucho tiempo y energía en tratar de controlar lo que sienten como un acontecimiento interno arrollador. Quizás se sientan impulsados a hablar de sus experiencias y percepciones con cualquiera, y parezcan estar desconectados de la realidad, partidos o con delirios mesiánicos. Sin embargo, cuando se les ofrece comprensión y guía, en general cooperan y están agradecidos por tener a alguien con quien compartir su travesía. El criterio básico para constatar cuándo el surgimiento de la espiritualidad se ha convertido en una emergencia espiritual está resumido en la Tabla 1. Debería destacarse que el surgimiento de la espiritualidad y la emergencia espiritual representan un continuum no siempre fácil de diferenciar. A lo largo de este libro, utilizaremos el término emergencia espiritual por considerarlo conveniente y para simplificar, aunque en ocasiones hablaremos de situaciones que, para ciertas personas y en condiciones específicas, responden mejor a la categoría del surgimiento de la espiritualidad.

1.4. EL POTENCIAL CURATIVO DE LAS EMERGENCIAS ESPIRITUALES

Aun los más dramáticos y difíciles episodios de una emergencia espiritual son etapas naturales en el proceso de la apertura espiritual; pueden ser benéficos si las circunstancias son favorables. La activación de la psique que caracteriza a tales crisis entraña una limpieza total de viejos recuerdos y fijaciones traumáticas. Este proceso es, por su misma naturaleza, potencialmente curativo y transformador. Sin embargo, tanto es el material psicológico que sale a la superficie desde los distintos niveles del inconsciente que interfiere con el funcionamiento cotidiano de la persona que lo experimenta. Por lo tanto, no es la naturaleza

ni el contenido de estas experiencias sino su contexto lo que las hace parecer patológicas. Estados similares no sólo serían aceptables sino también deseables en psicoterapia experiencial con una guía experta, pero su larga duración —a diferencia de las sesiones terapéuticas, estas experiencias pueden durar días o hasta semanas— requiere que se tomen medidas especiales. Teniendo presentes estas consideraciones, creamos el término “emergencia espiritual”. Implica un juego de palabras: la palabra emergencia, sugiere una súbita crisis, proviene del latín *emergere* (surgir, elevarse, aparecer). Esta palabra indica así una situación precaria, pero también la posibilidad de elevarse a un estado más alto del ser. El pictograma chino para crisis representa perfectamente esta idea: está compuesto de dos signos primarios, uno de los cuales significa “peligro”, mientras que el Otro significa “oportunidad”.

Reconocer la naturaleza dual de la emergencia espiritual —peligro y oportunidad— tiene importantes consecuencias teóricas y prácticas. Si se las comprende correctamente y se las trata como un estadio difícil en un proceso natural de desarrollo, las emergencias espirituales pueden conducir a una curación a nivel emocional y psicosomático, a cambios profundos y positivos de la personalidad y a la solución de muchos de los problemas de la vida. Antes de proseguir explorando la idea de la emergencia espiritual y lo que ésta implica, es necesario aclarar algunos de los conceptos básicos que utilizaremos. Los principales temas a aclarar son el rol del inconsciente en la psicoterapia, la espiritualidad y su relación con la religión, y, sobre todo, la naturaleza del conjunto de experiencias que la psicología moderna llama “transpersonales”.

1.5. DIFERENCIAS ENTRE EL SURGIMIENTO DE LA ESPIRITUALIDAD Y LA EMERGENCIA ESPIRITUAL

TABLA 1.

<i>Surgimiento de la Espiritualidad</i>	<i>Emergencia Espiritual</i>
<p>Las experiencias internas son fluidas, suaves, fáciles de integrar.</p> <p>Introducción gradual de ideas y percepciones en la vida.</p> <p>Experiencias con energías contenibles, de fácil manejo.</p> <p>Se distinguen las experiencias internas de las externas, así como la transición de unas a otras.</p> <p>Facilidad para incorporar estados alterados de conciencia a la vida cotidiana.</p> <p>Un cambio lento y gradual en la percepción del propio ser y del mundo.</p> <p>Entusiasmo por las experiencias internas a medida que surgen, deseo y capacidad de cooperar con ellas.</p> <p>Aceptación del cambio.</p> <p>Facilidad para abandonar el control.</p> <p>Confianza en el proceso.</p> <p>Las experiencias difíciles se ven como oportunidades de cambio.</p> <p>Las experiencias positivas se viven como dones.</p> <p>Rara vez se necesita hablar de las experiencias.</p> <p>Se discrimina al hablar sobre el proceso (cuándo, cómo, con quien).</p>	<p>Las experiencias internas son dinámicas, desgarradoras y difíciles de integrar filosóficamente.</p> <p>Las nuevas percepciones resultan desafiantes y amenazantes filosóficamente.</p> <p>Temblores, sacudones, energías que dificultan la vida cotidiana.</p> <p>Es difícil distinguir lo externo de lo interno, o se superponen.</p> <p>Las experiencias irrumpen y perturban la vida cotidiana.</p> <p>Un cambio abrupto en la percepción del propio ser y del mundo.</p> <p>Ambivalencia hacia las experiencias, pero deseo y capacidad de cooperar con la ayuda de un guía.</p> <p>Resistencia al cambio.</p> <p>Necesidad de controlarlo todo.</p> <p>Disgusto o desconfianza en el proceso</p> <p>Las experiencias difíciles son abrumadoras y se las rechaza.</p> <p>Las experiencias positivas no se aceptan, se viven como dolorosas e inmerecidas.</p> <p>Necesidad intensa de hablar de las experiencias.</p> <p>Se habla indiscriminadamente del proceso.</p>

1.6. INCONSCIENTE, PSICOTERAPIA Y CURACIÓN

La vida del ser humano entraña muchos desafíos biológicos y psicológicos, así como también experiencias traumáticas. Durante la infancia, a menudo se dan enfermedades, heridas, operaciones y una variedad de agresiones emocionales. El mismo proceso de salir a este mundo en el nacimiento significa un gran trauma físico y psicológico que dura muchas horas y hasta días. Algunos de nosotros hemos sufrido graves crisis durante nuestra gestación: enfermedades o estrés emocional en la madre, distintas influencias tóxicas, y aun el peligro de un aborto natural o intencional. Se olvidan o reprimen muchos de estos recuerdos, pero no pierden su importancia psicológica; es más, quedan grabados profundamente en nuestro

interior y pueden ejercer una influencia poderosa en nuestras vidas. Fue el fundador del psicoanálisis, el psiquiatra austriaco Sigmund Freud, quien presentó por primera vez evidencia convincente de que nuestra psique no se limita a los procesos que nosotros percibimos, sino que existen vastas regiones que permanecen detrás del umbral de la conciencia la mayor parte del tiempo. Freud llamó a esta dimensión de la psique “el inconsciente”. Descubrió que los recuerdos reprimidos y olvidados de la infancia y períodos posteriores a ésta pueden salir a la superficie en pesadillas perturbadoras. También son una fuente importante de distintos desórdenes emocionales y psicosomáticos y pueden causar diversas formas de comportamiento irracional e interferir con el desarrollo satisfactorio de nuestra vida. Durante el proceso terapéutico —al que Freud llamó psicoanálisis—, las asociaciones libres del paciente y las interpretaciones brindadas por el psiquiatra ayudan a traer este material inconsciente a la conciencia y a reducir su influencia perturbadora en la vida cotidiana. La contribución de Freud a la psicología y a la psicoterapia fue revolucionaria y precursora. Sin embargo, su modelo teórico quedó limitado a la biografía postnatal: él intentó basar la explicación de todos los procesos psicológicos en la vida después del nacimiento. De la misma manera, su técnica terapéutica de intercambio verbal era una herramienta relativamente débil para penetrar en el inconsciente, y un método lento que consumía una gran cantidad de tiempo para curar y transformar. Uno de los discípulos de Freud, el renegado psicoanalítico Otto Rank, llevó a este modelo considerablemente más lejos al atraer la atención de los círculos profesionales sobre la importancia psicológica del trauma del nacimiento. Las observaciones de Rank, que pasaron inadvertidas durante muchos años, han sido confirmadas plenamente en las últimas tres décadas por parte de varias psicoterapias experienciales. En los últimos años ha habido conferencias dedicadas a los problemas de la psicología pre y perinatal en especial, una disciplina que estudia la influencia que ejercen en la mente humana las experiencias que ocurren antes y durante el parto. La investigación del discípulo suizo de Freud, Carl Gustav Jung, cosechó conclusiones tan asombrosas y revolucionarias que aún no han sido completamente asimiladas y aceptadas en los círculos académicos. Jung llegó a la conclusión de que el inconsciente humano contiene más que lo derivado de la historia individual. Además del “inconsciente individual” freudiano, también hay un “inconsciente colectivo”, que contiene los recuerdos y la herencia cultural de toda la humanidad. De acuerdo con Jung, los patrones universales y primordiales del inconsciente colectivo o “arquetipos” son de naturaleza mitológica. Las experiencias que tienen que ver con esta dimensión arquetípica de la psique imparten un sentido de lo sagrado o “numinoso”, en los términos de Jung. Cuando se permite que los contenidos altamente cargados emocionalmente del inconsciente salgan a la superficie, se experimenten en plenitud y se asimilen a lo consciente, pierden el poder de influir sobre nosotros en forma negativa. Este proceso es la meta principal de las psicoterapias profundas. Algunas de las escuelas más antiguas obtienen este logro a través de un diálogo terapéutico; las innovaciones más recientes incluyen acercamientos que facilitan la experiencia física y emocional del material previamente inconsciente. Algo similar ocurre durante las emergencias espirituales, pero en forma espontánea y a menudo por causas desconocidas. En ocasiones, la cantidad de material inconsciente que emerge de los niveles más profundos de la psique es tan grande que una persona puede llegar a tener dificultad para manejarse eficazmente en su vida diaria. Sin embargo, a pesar de sus manifestaciones dramáticas, este acontecimiento tormentoso es

esencialmente un intento del organismo de simplificar su funcionamiento, dejar de lado viejas fijaciones y programas negativos y curarse a sí mismo. Una persona que comprende esto y cuenta con un buen sistema de apoyo es capaz de cooperar con el proceso y beneficiarse con él.