

# Blog de La Sombra y el Inconsciente

## Blog de La Sombra y el Inconsciente

La Sombra y el Inconsciente: Un Viaje a Través de lo Biográfico, Perinatal y Transpersonal Desvelando los Misterios de Nuestro Inconsciente Profundo

Para adentrarnos en el vasto mundo de nuestro inconsciente y la "sombra" que llevamos dentro, es fundamental conocer la figura de **Stanislav Grof** y la disciplina que cofundó: la **Psicología Transpersonal**. Esta rama no solo mira hacia nuestra historia personal, sino que se atreve a explorar las capas más profundas de la psique humana. Breve Historia: La Psicología Transpersonal como la Cuarta Fuerza

A mediados del siglo XX, la psicología estaba dominada por el **conductismo** y el **psicoanálisis** (la primera y segunda fuerza). **Abraham Maslow** lideró la crítica a estas orientaciones, dando origen a la **psicología humanista** (la tercera fuerza), centrada en el potencial, el crecimiento humano y la salud.

Sin embargo, tanto Maslow como Sutich pronto se dieron cuenta de que algo esencial faltaba en el marco conceptual: **la dimensión espiritual de la psique humana**. El auge de la meditación, la sabiduría ancestral y la investigación de estados no ordinarios de consciencia hicieron evidente la necesidad de una psicología que incluyera:

- Estados místicos.
- Consciencia cósmica.
- Experiencias psicodélicas y de trance.
- Inspiración religiosa, artística y científica.

En 1967, Stanislav Grof propuso el nombre de **Psicología Transpersonal** (la cuarta fuerza), una disciplina que desafió la visión patológica de la espiritualidad y la religión en la psiquiatría occidental, y que se enfoca en el espectro completo de la experiencia humana. El Mapa del Inconsciente de Stanislav Grof

Grof ha cartografiado el mundo interior inconsciente en tres dominios interconectados, con una naturaleza claramente piramidal:

1. **El Inconsciente Biográfico:** La capa más superficial, la parte "egoica", organizada en colecciones temáticas de recuerdos condensados, llamadas **Sistemas de Experiencia Condensada (Sistemas COEX)**. Estas constelaciones de memorias de diferentes periodos de la vida están fuertemente asociadas a una emoción básica. El trabajo terapéutico busca desenmarañar este nudo vivencial.
2. **El Inconsciente Perinatal:** El reino intermedio que conecta lo biográfico con lo trascendente, centrado en la experiencia del **trauma del nacimiento**. La forma concreta en que nacimos deja una impronta psíquica que guía el desarrollo posterior de la vida adulta y marca la primera colisión con la dualidad, creando la sensación de una identidad separada. Este nivel se estructura en torno a las **Matrices Perinatales Básicas (MPBs)**.
3. **El Inconsciente Transpersonal:** El nivel donde el término **Holotrópico** ("orientado hacia la totalidad") cobra sentido. En este estado, la consciencia trasciende las barreras del ego, y la persona puede experimentar una identidad mucho más amplia que se extiende más allá del tiempo y el espacio cotidianos.

Las Cuatro Matrices Perinatales Básicas (MPBs)

Cada MPB se corresponde con una fase del parto biológico y conforma un **patrón vivencial distinto** que impregna todos los ámbitos de la vida, siendo el equivalente profundo y significativo de los Sistemas COEX.MPB I: La Unidad Primordial (El "Buen Útero")

- **Fase del Parto:** Vida intrauterina previa al inicio de las contracciones.
- **Experiencia:** Carácter acuático y oceánico. Sensación de **calma, tranquilidad, éxtasis y unidad cósmica**(fusión simbiótica). Relacionado con los arquetipos de la Gran Madre y el Jardín (Edén/Paraíso).
- **Experiencias Tóxicas (Vientre Malo):**Reflejo de cambios tóxicos intrauterinos (infecciones, drogas, emociones tóxicas de la madre). Puede manifestarse como **asco, envenenamiento o una fuerte amenaza de muerte.**
- **Vida Diaria:** Muy relajado, calma, fácil conexión con lo espiritual.

MPB II: La Expulsión del Paraíso

- **Fase del Parto:** Inicio de las contracciones, oposición entre el bebé y el cuerpo de la madre (infierno sin salida, ya que el cuello del útero no se ha abierto).
- **Experiencia:** Una vivencia de **"sumidero cósmico" o "infierno sin salida"**. Sufrimiento asfixiante. Imágenes de tortura, aplastamiento, mundos artificiales y angustiosos, y todas las formas de dolor y muerte sin sentido. La sensación de fondo es de **ansiedad y desconfianza**(paranoia).
- **Vida Diaria: Rechazo, abandono, culpa, inferioridad.** Miedo a la muerte, a no regresar y a enloquecer.

MPB III: La Lucha Heroica (Muerte y Renacimiento)

- **Fase del Parto:** El canal del parto se inicia, lucha entre la vida y la muerte (comienzo del paso a través del canal).
- **Experiencia:** El tópico del **viaje del héroe**. Despliegue de fuerzas titánicas, escenas sadomasoquistas donde el dolor y el placer se mezclan, asfixia extrema. Fuerte componente escatológico (contacto con fluidos y material biológico), uniendo los temas del nacimiento, la muerte y el sexo. Se resuelve en un **éxtasis volcánico o dionisiaco**.
- **Vida Diaria: Depresión, lucha diaria, agresividad, conductas autodestructivas** y una ligazón inaudita con la **excitación sexual**.

MPB IV: La Liberación Explosiva

- **Fase del Parto:** Expulsión final del bebé y corte del cordón umbilical.
- **Experiencia:** El momento de la **"liberación explosiva" y la emergencia de la luz**. Fuerte componente de **muerte y renacimiento psicoespiritual**. Encuentros con seres angélicos, visiones de jardines y una profunda sensación de **liberación, redención, salvación y perdón**. Misticismo puro.
- **Vida Diaria: Concretar proyectos, superación de grandes dificultades, terminación y comienzos.**

La Respiración Holotrófica: El Camino Hacia la Sanación

La pregunta clave es: **¿Cómo podemos conocer nuestra historia, sanar las huellas que no pudimos procesar y liberarnos para vivir con nuestro potencial?**

La respuesta que ofrece Grof es el trabajo con herramientas profundas como la **Psicología Transpersonal** y la **Respiración Holotrópica**.

La **Respiración Holotrópica**, desarrollada por Stanislav y Christina Grof, es una de las técnicas más poderosas y efectivas para la autoexploración.

- **Mecanismo:** Utiliza la **respiración** profunda y acelerada, **música evocativa**, trabajo corporal focalizado y arte (mandalas).
- **Objetivo:** Activar la capacidad terapéutica y regenerativa innata de la psique. Al inducir estados no ordinarios de consciencia (estados Holotrópicos), se accede y liberan las tensiones físicas y emocionales que están en la raíz de síntomas psicológicos y psicósomáticos, permitiendo la integración de traumas antiguos, incluida la experiencia del nacimiento.

Esta práctica no es más que la actualización psicológica de técnicas chamánicas y de los ritos ancestrales que se han empleado en todas las culturas, excepto en la sociedad tecnocrática occidental moderna, y tiene la ventaja de ofrecer un acceso efectivo a niveles profundos de transformación personal en un plazo de tiempo más corto que los medios tradicionales. El Legado de Nuestro Pasado: La Educación Emocional.

## 1. LA SOMBRA / INCONSCIENTE

### **BIOGRÁFICO, PERINATAL Y TRANSPERSONAL**

Para adentrarnos en el gran mundo de nuestro inconsciente sería importante conocer de dónde viene esta gran investigación de nuestra sombra o nuestro inconsciente. Por esto es importante conocer a Stanislav Grof y la Psicología Transpersonal.

#### **Breve Historia de la Psicología Transpersonal**

##### Nacimiento

A mediados del siglo XX, la psicología norteamericana estaba dominada por dos principales escuelas: **conductista y freudiana**. El aumento de la insatisfacción con estas dos orientaciones como acercamientos adecuados a la psique humana, condujo al desarrollo de la psicología humanista. Su principal exponente fue Abraham Maslow quién ofreció una crítica mordaz sobre las limitaciones del conductismo y el psicoanálisis, llamándolas la primera y segunda fuerza en psicología, y formuló los principios de una nueva perspectiva en psicología.

La principal crítica al conductismo fue que el estudio con animales sólo pudo aclarar aquellos aspectos del funcionamiento humano que compartimos con estos animales. Dejando de lado cualidades humanas específicas, como el amor, la autoconciencia, la determinación propia, la libertad personal, la moralidad, el arte, la filosofía, la religión y la consciencia. Esta perspectiva está también, en gran parte, carente de sentido en lo que respecta a algunas características negativas específicas del ser humano, como la ambición de poder, la crueldad y la tendencia a agredir intencionadamente.

En su crítica al psicoanálisis, Maslow (1969), señaló que Freud y sus seguidores llegaron a conclusiones sobre la psique humana principalmente a través de los estudios en psicopatología, generando un reduccionismo biológico y una tendencia a explicar todos los procesos psicológicos en términos de instintos básicos.

Por su cuenta, el principal interés de la psicología humanista, la tercera fuerza, trataba el contenido humano. Esta disciplina satisfacía el interés en la consciencia e introspección como complementos importantes al acercamiento objetivo de las investigaciones. Se centraba en el estudio de poblaciones sanas, en el crecimiento y el potencial humano y en funciones más elevadas de la psique.

A pesar de la popularidad de la psicología humanista, sus fundadores Maslow y Sutich quedaron insatisfechos con respecto al marco conceptual que habían creado originalmente. Fueron cada vez más conscientes de que habían dejado fuera un elemento extremadamente importante: **la dimensión espiritual de la psique humana** (Sutich, 1976). El renacimiento del interés por los filósofos espirituales orientales, la meditación, la sabiduría de los antiguos nativos, así como la experimentación con psicodélicos, dejó absolutamente claro que una psicología completa y válida para todas las culturas debía incluir observaciones de áreas tales como **los estados místicos, la consciencia cósmica, las experiencias psicodélicas, los fenómenos de trance, la creatividad e inspiración religiosa, artística y científica**.

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 consciencia. Durante estas discusiones, Maslow y Sutich aceptaron la sugerencia **de Grof y llamaron a esta nueva disciplina “psicología transpersonal”**.

#### **La Cuarta Fuerza**

**La psicología transpersonal, o la cuarta fuerza**, se centraba en las principales ideas erróneas de la psiquiatría y la psicología establecidas, con respecto a la espiritualidad y la religión. También respondía a las importantes observaciones de las modernas investigaciones sobre consciencia, así como a otros campos para los que el existente paradigma científico no tenía una explicación suficiente.

Mientras **la psicología y la psiquiatría occidental describen los rituales y la vida espiritual de las antiguas culturas nativas en términos patológicos, los peligrosos excesos de la civilización industrial que pone en riesgo la vida del planeta y que se han convertido en parte integrante de nuestra cotidianidad**, rara vez atraen la atención de los clínicos e investigadores y de ninguna manera son etiquetados como algo patológico.

La psiquiatría y la psicología occidental formularon sus teorías desde las experiencias y observaciones de los estados ordinarios de consciencia y han evitado o malinterpretado sistemáticamente la evidencia de los estados no ordinarios, como también las observaciones desde la terapia psicodélica, las poderosas experiencias psicoterapéuticas, el trabajo con individuos en crisis psicoespirituales, las investigaciones sobre meditación, los trabajos antropológicos de campo o la tanatología. Los datos de estas áreas de la investigación se han ignorado sistemáticamente y se han malinterpretado debido a su incompatibilidad fundamental con el paradigma dominante.

#### **Los estados Holotrópicos**

La psicología transpersonal se interesa por un subgrupo significativo de los estados no ordinarios de consciencia, **aquellos que tienen un potencial heurístico, sanador, transformador e incluso evolutivo**. La psiquiatría dominante no tiene un nombre para este subgrupo tan importante de estados y todos son calificados como estados alterados de consciencia. Stanislav Grof acuña el nombre de **holotrópico** (Grof, 1992). Esta palabra compuesta significa “orientado hacia la totalidad” o “moviéndose en dirección a la totalidad”.

Este término sugiere que, en nuestro estado diario de consciencia, nos identificamos solamente con una pequeña fracción de quien realmente somos. 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.

La física cuántica relativista ha demostrado que la materia es esencialmente vacía y que todas las fronteras en el universo son ilusorias. Hoy en día sabemos que lo que se nos presenta como objetos estáticos y discretos son en realidad condensaciones dentro de un campo de energía dinámica unitiva. La naturaleza objetiva de los dominios históricos y arquetípicos del inconsciente colectivo se ha

demostrado por C.G Jung y sus seguidores años antes de que las investigaciones psicodélicas y las nuevas terapias experienciales acumularan evidencias que lo confirmaran más allá de cualquier duda razonable. Además, **es posible describir paso a paso los procedimientos y contextos apropiados que facilitan el acceso a estas experiencias**. Esto incluye procedimientos no farmacológicos, como la práctica de la meditación, música, danza, **Respiración Holotrópica** y otros acercamientos que no pueden verse como agentes patológicos por más que forzáramos nuestra imaginación.

Stanislav Grof ha explorado la conciencia entre las distintas regiones del mundo interior inconsciente.

- ❖ El inconsciente biográfico
- ❖ El inconsciente perinatal
- ❖ El inconsciente transpersonal.

Los tres dominios -el biográfico, el perinatal y el transpersonal tienen una naturaleza claramente piramidal. Cada uno de los niveles describe un espacio más amplio que el anterior, mostrándonos la profundidad de. De esta manera, cuanto más hondo se excave en los estratos de la psique mayor será la posibilidad de autoconocimiento y sanación de huellas emocionales no procesadas o liberadas.

### 1.1. Nivel Biográfico del Inconsciente.

La estructura de la capa más superficial del inconsciente, esto es, del inconsciente biográfico donde encontramos nuestra parte egoica. El estrato biográfico-individual lejos de ser el área más profunda de la psique supone, tan solo, la capa más superficial de un enorme océano inconsciente. De hecho, este nivel no adquiere sentido y fundamento propios sino es, precisamente, el heredado de los órdenes transpersonales más profundos sobre los que se apoya. Podríamos decir que el inconsciente individual no es más la «punta egoica» del enorme iceberg transpersonal (y perinatal) que es el que sustenta, en última instancia, la biografía personal.

Las vivencias propias de este primer nivel no suelen emerger de manera aislada o fragmentaria, sino organizadas en colecciones temáticas que Grof ha bautizado con el nombre de sistemas de experiencia condensada o sistemas COEX. Según Grof «se puede definir los sistemas COEX como constelaciones específicas de recuerdos consistentes en experiencias condensadas provenientes de diferentes periodos de la vida del individuo». Los sistemas COEX suelen estar fuertemente asociados a una emoción (o a un «clima emocional») de la misma cualidad que el tema básico del sistema.

Podríamos decir que en el corazón mismo del sistema COEX se puede resolver deshaciendo este nudo vivencial desde su centro o bien, si el sistema tiene raíces ms profundas, traduciéndolo a un lenguaje superior.

Pero, como venimos diciendo, el nivel biográfico no supone más que la primera avanzadilla del enorme territorio inconsciente. Yendo un paso más allá, a través de un proceso vivencial suficientemente intenso, puede llegar a trascenderse la corteza exterior de la psique individual para adentrarse en un universo mucho más amplio y significativo: el inconsciente perinatal, reino intermedio y válvula de conexión entre lo biográfico y lo trascendente, entre lo individual y lo colectivo.

### 1.2. El nivel Perinatal del inconsciente.

A medida que profundizamos en nuestro inconsciente, podemos encontrarnos con toda una serie de experiencias psicógenas (término que prefiero, en este contexto al de «enteógenas») que tienen relación directa con uno de los conceptos centrales del autor: el «trauma del nacimiento». Las vivencias propias de este nivel forman todo un complejo sistema (con una psicodinámica propia) bautizado con el nombre de inconsciente perinatal. Este nivel del Inconsciente nunca había sido estudiado con tanta seriedad y profundidad antes de los trabajos de Stanislav Grof, exceptuando quizá la controvertida propuesta del analista Otto Rank, por lo que, en ocasiones, el propio Grof ha llamado «área rankiana» al dominio perinatal del inconsciente.

Según Grof, la forma concreta del nacimiento biológico marca una pauta psíquica que quedará grabada a fuego, como una impronta, en la estructura misma de la conciencia, guiando el desarrollo posterior de

la vida adulta. De este modo, la incidencia específica del parto troquelará, irremediablemente, el resto de la existencia del sujeto.

De hecho, será precisamente en el momento del parto cuando se «construirán» los cimientos de lo que llegará a ser el inconsciente individual, ya que el nacimiento se vive como una ruptura total y definitiva de la «unidad indiferenciada» con la que el feto se encontraba en un estado de perfecta fusión protoplásmica. Entendido así, el nacimiento supone la primera gran colisión con el reino de la dualidad. Y, por tanto, la creación de una primera sensación de identidad separada.

Las deformaciones de esta «proto-identidad dual» irán perpetuándose a medida que vayan añadiéndose las siguientes capas de la psique, de una forma similar al modo en que una pequeña irregularidad de la piedra original irá perpetuándose en cada uno de los sucesivos estratos de una perla.

Para Grof, él bebe, confuso e indefenso, carece de las capacidades necesarias para manejar la enorme cantidad de energía psíquica con la que debe luchar durante el parto. Por eso, «volviendo a vivir» la experiencia del nacimiento original en estados amplios de consciencia será posible liberar, más adelante, toda esa energía reprimida y enquistada.

### **Las Matrices Perinatales Básicas.**

Podríamos decir que cada MPB es un «patrón vivencial distinto», caracterizado por su propia constelación de emociones, imágenes, recuerdos, sensaciones, símbolos, etc. referidas, a su vez, a uno de los cuatro momentos del parto biológico natural. Las MPB impregnan todos los ámbitos de la vida, ya que se hallan irremediablemente entrelazadas con la estructura misma de la conciencia, que puede verse teñida por la influencia de cualquier de las cuatro MPBs o de alguna de sus formas intermedias. Las MPBs son el equivalente perinatal (más profundo y significativo) de los sistemas COEX.

### **MPB I.**

La MPB I es la matriz que se corresponde con la vida intrauterina previa al parto, desde la concepción hasta antes de que empiecen las contracciones. Reviste un carácter fuertemente acuático y oceánico. En una sesión dominada por la MPB I, la conciencia puede llegar a experimentar una perfecta fusión simbiótica. Aunque ésta sería ya una experiencia transpersonal a la que se accedió, eso sí, por la puerta de la MPB I.

Una descripción característica de este universo, amniótico y embrionario, sería una intensa sensación de calma y tranquilidad, con un clarísimo componente místico. La MPB I puede entenderse como un estado de conciencia protoplásmica y fluida. Está, también, muy relacionado con los arquetipos de la Gran Madre y la Naturaleza. La MPB I también tiene relación con el símbolo del jardín habitualmente en su forma de edén o paraíso. En lenguaje astrológico se corresponde con el planeta Neptuno.

El estado de éxtasis y unidad cósmica

Las experiencias propias de la MPB I están cargadas de asociaciones místicas y suelen experimentarse como algo santo o sagrado,

Experiencias sanas de un buen útero MPB I:

- Suelen tener un importante componente espiritual de unidad y de éxtasis cósmico.

- **Paz, tranquilidad, sosiego, alegría, beatitud.**

Experiencias en la vida diaria:

- **Muy relajado, calma.**

- **Fácil conexión con lo espiritual.**

### **Experiencias tóxicas de un útero MBP I**

En algunos casos, el recuerdo o, mejor, la experiencia de revivir episodios intrauterinos negativos puede contraponerse a esta imagen de «buen útero» generando un cuadro vivencial opuesto de «vientre malo» relacionado con imágenes de aguas estancadas o contaminadas, sustancias venenosas, vertederos e incluso figuras claramente demoníacas. Según Grof, estas vivencias serían el reflejo simbólico de los cambios tóxicos producidos en el vientre de la madre embarazada. En casos en los que

hubo peligro de aborto esta matriz puede manifestarse como una fuerte amenaza de muerte o cataclismo.

Causas:

- Infección, una enfermedad endocrina o metabólica o una intoxicación
- Alcoholismo, drogas.
- Emociones tóxicas», como la ansiedad, la tensión o los ataques de angustia.
- Tensión laboral, la intoxicación crónica.
- Malos tratos a la madre.

**Posibles experiencias cuando conectamos con esta matriz cuando es toxica:**

- *Asco.*
- *Envenenamiento.*
- *Intoxicación*

### **MPB II**

La MPB II es mucho más turbulenta que la anterior ya que tiene su referencia en la primera fase del parto biológico, esto es, en el inicio de las contracciones y en la consecuente oposición entre el cuerpo del bebe y el cuerpo de la madre en una gigantesca, lenta y dolorosa batalla a vida o muerte. Grof describe la fenomenología propia de esta matriz como una vivencia de «sumidero cósmico» o de «infierno sin salida». Suele estar asociada a toda clase de imágenes malignas: insectos, demonios, aves de presa, animales rabiosos, torturas insoportables, etc. Son experiencias de un sufrimiento particularmente asfixiante y sin un escape ya que el cuello del útero aún no está abierto. Son típicas, además, las imágenes de guerras o aplastamiento, mundos artificiales y angustiosos, «realidades de cartón», y todas las formas de dolor y muerte sin sentido.

Las escenas mitológicas propias de la MPB II muy a menudo tienen relación con la sensación de ser tragado o engullido, ya sea por fuerzas de la naturaleza como tornados o remolinos, ya sea por alguna clase de bestia mítica, muy habitualmente una representación arácnida de la «mala madre». La sensación de fondo suele ser característicamente de ansiedad y desconfianza llegando, en muchos casos, a la auténtica paranoia. El arquetipo astrológico que reúne las mismas cualidades que la MPB II es el de Saturno. Debo aclarar que estas correspondencias astrológicas son de Richard Tarnas, reputado astrólogo y colaborador de Stanislav Grof.

**La expulsión del paraíso: MPB II**

**Posibles experiencias cuando conectamos con esta matriz:**

Miedo a la muerte, miedo a no regresar y miedo a enloquecer. Sentimos que nuestra vida se halla seriamente en peligro.

Causas:

- La pelvis de la madre puede ser demasiado estrecha. Contracciones del útero demasiado fuertes o débiles.
- La placenta puede bloquear la apertura del útero.
- Un niño demasiado grande o yace en una posición irregular que perturba el proceso del nacimiento.

El planeta se convierte entonces en un lugar apocalíptico lleno de terror, sufrimiento, guerras, epidemias, accidentes y desastres naturales.

Experiencias en la vida diaria:

- *Rechazo.*
- *Abandono.*
- *Culpa.*
- *Inferioridad.*

### **MPB III**

Más adelante, cuando el canal del parto inicia su actividad de salida y la cabeza del bebé empieza a descender hacia la pelvis, aparecen las primeras experiencias relacionadas con la tercera matriz perinatal.

Toda la dinámica perinatal está fuertemente relacionada con el tópico del viaje del héroe (es decir, con el mito de la muerte y el renacimiento en cualquiera de sus formas) pero esta temática heroica es especialmente nítida en la MPB III.

Aquí se despliegan toda clase de fuerzas titánicas de un carácter ambiguo, pero agresivo. Son típicas las descripciones de escenas sadomasoquistas, en la que el dolor y el placer se mezclan y se confunden, normalmente con un componente de asfixia extrema que sólo puede resolverse con la vivencia simbólica de un nuevo nacimiento que, en nuestro sistema, se correspondería con un salto cualitativo a la cuarta y última matriz perinatal.

Es muy habitual encontrarse con gran cantidad de material biológico (incluso heces si la madre no está sondada), en el momento de «asomar la cabeza» durante el parto, circunstancia que confiere un claro componente escatológico a esta matriz, en la que confluyen y se aúnan los tres grandes temas perinatales: el del nacimiento, el de la muerte y el del sexo. Tres experiencias que tienen entre ellas lo que Grof denomina un «intensa relación vivencial».

En cualquier caso, poco a poco, la experiencia de la MPB III puede irse resolviendo en un éxtasis volcánico o dionisiaco (en contraste con el éxtasis oceánico o apolíneo de la MPB I) que marcará la frontera con la cuarta matriz perinatal.

Lucha entre la vida y la muerte, comienzo del paso a través del canal.

**Posibles experiencias cuando conectamos con esta matriz:**

- Catástrofes naturales de proporciones devastadoras, como erupciones volcánicas, terremotos, huracanes, tornados, tormentas eléctricas espectaculares, cometas, meteoritos y cataclismos cósmicos.

- En el paso a través del canal del nacimiento, el niño entra en contacto con diversos productos biológicos, como mucosidades, sangre y, posiblemente, orina y excrementos.

Experiencias en la vida diaria:

- *Depresión.*
- *Lucha diaria.*
- *Agresividad.*
- *Conductas autodestructivas.*
- *Sexo con peligro y agresividad*

*Esta matriz se halla, pues, ligada al dolor, la ansiedad, la agresividad, la excitación y la energía impulsora, pero su aspecto más inaudito lo constituye, sin duda, la excitación sexual.*

**La MPB IV.**

La MPB IV está muy relacionada con la tercera fase clínica del parto, la expulsión final del bebé y el corte del cordón umbilical. En lenguaje espiritual, es el momento de la «liberación explosiva» y la emergencia de la luz. Revivir el nacimiento en un estado amplio de conciencia no implica, exclusivamente, un recuerdo más o menos vívido y fidedigno del nacimiento original, sino que lleva asociado, como ya se ha sugerido, un fuerte componente de muerte y renacimiento psicoespiritual que alcanza su clímax en la MPB IV.

Situados en este contexto será fácil comprender que durante las experiencias dominadas por la MPB IV son muy habituales los encuentros con toda clase de seres angélicos y beatíficos, acompañados con visiones de jardines y pavos reales. Es también (al igual que la primera matriz) un ámbito puramente místico. La MPB IV suele estar asociada, en definitiva, con toda una constelación de experiencias positivas y espirituales. Para completar las correspondencias astrológicas con los cuatro planetas exteriores, el planeta propio de la MPB IV es Urano.

la sensación de que el espacio que le rodea se expande y se ve inundado por una profunda sensación de liberación, redención, salvación y perdón.

Experiencias en la respiración:

- La aparición de la amorosa y protectora imagen de la Gran Madre de diferentes culturas, como la Virgen, María, Isis o Lakshmi.
- Se experimenta la muerte del ego también puede tener la visión de una deslumbrante luz blanca o dorada de un brillo y una belleza sobrenaturales.
- Nacimientos con fórceps, de nalgas, que el cordón umbilical se enrolló en su cuello o reconocer, incluso, el tipo de anestesia utilizada.

**Experiencias en la vida diaria de BPM IV:**

- *Concretar proyectos.*
- *Superación de grandes dificultades.*
- *Terminación y comienzos.*
- Las complicaciones, por su parte como un parto prolongado y extenuante, el uso de fórceps, la anestesia, el parto inducido, el parto prematuro y la cesárea, por ejemplo-, parecen correlacionar positivamente con las dificultades para resolver todo tipo de conflictos.

### 1.3. El inconsciente transpersonal.

Es en este nivel cuando el término holotrópico cobra todo su sentido, ya que, sumergidos en una experiencia trascendental, es cuando puede comprenderse «vivencialmente» y con absoluta nitidez que nuestra naturaleza profunda es mucho más amplia (más total, más «holística», es decir, Holotrópica) que la que percibimos habitualmente en estados ordinarios de conciencia.

Grof distingue tres grandes racimos de experiencias propias del inconsciente transpersonal. Una primera categoría estaría compuesta por todas las vivencias Holotrópicas que se extiendan más allá de las fronteras del tiempo o del espacio cotidianos: identificación con otras personas o grupos, conciencia animal o vegetal; identificación con materia o procesos inorgánicos; vivencias ancestrales (bien filogenéticas bien de supuestas vidas pasadas); vivencia del micro mundo ya sea celular, atómico o incluso subatómico, etc. Sin olvidar que, además, en el seno mismo de todas estas experiencias puede aguardar la clave final que explique y configure tanto la forma concreta del parto como el contenido particular de las cuatro MPBs y, en consecuencia, del inconsciente biográfico.

La segunda constelación transpersonal cartografiada por Grof es aún más sorprendente que la anterior ya que incluye encuentros completamente vívidos (que se experimentan como plenamente reales) con seres arquetípicos, deidades, demonios, visitas a parajes fantásticos... así como la comprensión intuitiva e inmediata de símbolos espirituales (la cruz, el ankh, el yin y el yang, el ohm, el pentáculo, la estrella, etc.) e incluso la identificación con la conciencia cósmica o con alguno de sus «avatares»: Cristo, Buda, Shiva...

Y aún nos queda el tercer conjunto de fenómenos que Grof (siguiendo a Hans Driesch, fundador del vitalismo) ha llamado «experiencias psicoides». Entre ellas se cuentan fenómenos espiritistas, psicokinesis ya sea espontánea o intencionada, hazañas físicas o curaciones extraordinarias, etc.

En última instancia, justo al final del viaje, es cuando puede tenerse lo que Maslow llamó la «experiencia cumbre», que se experimenta como una unión total con todo lo existente. Grof denomina a esta vivencia con la grandilocuente expresión de «identificación con el vacío supracósmico y metacósmico». Es el momento, descrito en todos los grandes sistemas sagrados, de la «absorción plena en el ser», justo para comprobar que el sustrato último del inconsciente (ya transmutado en supraconsciente) no es más que el universo mismo, el cosmos en su magnífico despliegue.

***¿Cómo podemos conocer con profundidad nuestra historia, nuestro inconsciente y poder sanar aquellas huellas que no pudimos procesar y que hoy en nuestro presente no nos ayudan a relacionarnos con todo nuestro potencial y libremente desde nuestra esencia?***

La respuesta es que nos aproximemos a empezar a trabajar de una forma mas profunda con herramientas como la psicología transpersonal, respiración Holotrópica u otras terapias transpersonales las cuales tienen una gran ventaja a diferencia de los medios tradicionales de acceso al inconsciente. También habrá que recordar que tanto las técnicas Holotrópicas como diferentes versiones del mapa de la conciencia han sido tradicionalmente empleados por todas las culturas conocidas excepto por la sociedad tecnocrática occidental moderna. De hecho, la respiración Holotrópica no es más que la actualización psicológica de una técnica chamánica tradicional. Así, la investigación vivencial es, casi en su totalidad, una recuperación, actualizada y operativa para el ser humano de hoy de las técnicas que estaban funcionando integradas en las cosmovisiones propias de otras sociedades. A este respecto, prácticamente todas las descripciones de ritos de paso, misterios iniciáticos, sistemas esotéricos, ciencias sagradas, etc. tienen fuertes correspondencias (en su debido contexto antropológico y cultural) con el sistema descrito a lo largo de este trabajo. Según Grof «No existe una sola cultura o antigua o preindustrial en la que los ritos y la vida espiritual no hayan desempeñado un papel esencial. El enfoque actual de la psiquiatría y de la psicología occidentales no sólo considera como patología lo espiritual sino también la vida cultural de todos los grupos humanos a lo largo de los siglos, excepto la vida cultural de la elite culta de la civilización industrial occidental que comparte la misma visión materialista-monista del mundo».

### **La Respiración Holotrópica**

La Respiración Holotrópica es una de las más poderosas y efectivas técnicas de autoexploración profunda y de psicoterapia dentro de la Psicología Transpersonal y fue desarrollada por Grof y su difunta esposa Cristina. Ha sido utilizada desde 1976 en más de 70.000 personas con resultados notables. Está basada en las conclusiones de la investigación moderna de la conciencia y sobre el poder curativo y transformador de los estados Holotrópicos de conciencia en terapia. Expande, complementa e integra las comprensiones de la psicología profunda y amplía e incrementa los mecanismos terapéuticos de la psicoterapia convencional llevándola a nuevas alturas.

Al activar las capacidades integrativas y regenerativas intrínsecas y naturales de la psique, en un Setting óptimo, la terapia experiencial Holotrópica favorece y acelera el movimiento natural de curación y desarrollo en el individuo. Permite realizar un proceso que va desbloqueando y liberando las tensiones físicas y emocionales que están detrás de gran cantidad de síntomas de origen psicológico. Al integrar y liberar estas cargas, dejamos de experimentarlas de la misma forma en la vida cotidiana. Facilita junto a esto un acceso efectivo a niveles profundos de transformación personal con valiosos resultados terapéuticos. Es una eficaz herramienta para la autoexploración y autodescubrimiento, que puede nutrir y apoyar el desarrollo psicológico y espiritual del individuo.

La integración de antiguos traumas, incluyendo la experiencia del nacimiento, permite una nueva comprensión, más profunda de las pautas de síntomas y comportamiento más arraigados en los seres humanos, y de las raíces reales de problemas psicológicos y emocionales. Nos revela una imagen más profunda y verídica de la estructura y magnitud de los desórdenes emocionales y psicósomáticos.

Está basada en el gran poder curativo y transformador de los estados expandidos o no ordinarios de conciencia (estados Holotrópicos). Estos estados han sido la forma más antigua y poderosa de curación en nuestro planeta. A veces pueden ocurrir espontáneamente o suelen aparecer a través de prácticas psicológicas, rituales poderosos, uso de enteógenos, experiencias místicas o de prácticas de meditación profunda y experiencias shamánicas. Han sido utilizados ampliamente en las líneas místicas dentro de las diferentes religiones. En estos estados suele desplegarse la profunda curación, comprensión y transformación que tanto buscamos.

Se busca alcanzar una mayor auto comprensión, expansión de la identidad del yo y facilitar el acceso directo a las raíces de los problemas emocionales y psicósomáticos para poder integrarlos y procesarlos efectivamente.

Esta revolucionaria técnica terapéutica y de autoexploración utiliza respiración, música evocativa, trabajo corporal focalizado cuando es necesario, arte (mandalas) e integración grupal. Mediante la respiración y música evocativa activamos la psique y se vuelve posible adentrarnos en estados extraordinarios de conciencia (estados Holotrópicos). En estos estados la psique activa la sorprendente capacidad terapéutica y regenerativa innata del organismo, llevando a la conciencia contenidos inconscientes relevantes para su síntesis y resolución. Nos permite usualmente trabajar a través de temáticas y síntomas relevantes en horas o días, en vez de años.

### **Si nuestro pasado hubiera sido diferente.....**

Si nuestro pasado hubiese sido diferente, habríamos observado a nuestro padre escuchando en forma satisfactoria y afectuosa a nuestra madre cuando le expresaba sus frustraciones y decepciones.

Habríamos observado a nuestra madre confiando en nuestro padre y compartiendo sus sentimientos abiertamente, sin desaprobarlo y sin echarle culpas.

Habríamos experimentado el hecho de ver que una persona podría sentirse perturbada sin rechazar a nadie con desconfianza, manipulación emocional, desaprobación, prevención, condescendencia o frialdad.

A lo largo de nuestros años de crecimiento habríamos estado gradualmente en condiciones de dominar nuestras emociones del mismo modo en que dominábamos la facultad de caminar o las matemáticas. Habría sido una habilidad aprendida como caminar, saltar, cantar, leer y efectuar el balance de nuestra chequera.

Pero no sucedió así para la mayoría de nosotros. Por el contrario, pasamos años –los primeros de nuestra vida, cruciales para nuestra educación intelectual y emocional- aprendiendo a comunicarnos insatisfactoriamente y a ignorar, manejar mal o reprimir nuestras emociones y sentimientos.

Por el hecho de que carecemos de educación para comunicar nuestros sentimientos, nuestras relaciones no alcanzan el máximo potencial de armonía y sinergia que podrían alcanzar.

Para poder entender hasta qué punto resulta esto difícil, considere sus respuestas a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuándo se siente enojado o resentido, ¿cómo expresa amor si, mientras usted estaba creciendo, sus padres o bien discutían o bien evitaban conscientemente la discusión?
2. ¿Cómo logra que sus hijos lo escuchen sin gritar ni castigarlos, si sus padres gritaban y lo castigaban para mantener el orden?
3. ¿Cómo pide más apoyo si, aun siendo niño, usted se sintió permanentemente desatendido y decepcionado?
4. ¿Cómo se abre y comparte sus sentimientos si teme ser rechazado?
5. ¿Cómo le habla a su pareja si sus sentimientos dicen “te odio”?
6. ¿Cómo dice “lo lamento” si, de niño, usted era castigado por cometer errores?

7. ¿Cómo puede admitir sus errores si le teme al castigo y al rechazo?
8. ¿Cómo puede mostrar sus sentimientos si, de niño, usted era permanentemente rechazados o juzgado por sentirse perturbado o por llorar?
9. ¿Cómo se supone que usted pida lo que quiere si, de niño, lo hacían sentir mal por querer más?
10. ¿Cómo se supone siquiera que sepa lo que está sintiendo si sus padres no tenían el tiempo, la paciencia o la sabiduría para preguntarle cómo se sentía o qué era lo que lo molestaba?
11. ¿Cómo puede aceptar las imperfecciones de su pareja si, de niño, usted sentía que debía ser perfecto para merecer amor?
12. ¿Cómo puede escuchar los sentimientos de dolor de su pareja si nadie escuchaba los suyos?
13. ¿Cómo puede perdonar si usted no era perdonado?
14. ¿Cómo se supone que usted lllore y alivie su dolor y su pesar si, de niño, le decían siempre 'No llores' o '¿Cuándo vas a crecer?'
15. ¿Cómo puede escuchar la decepción de su pareja si, de niño, lo hacían sentir responsable por el dolor de su madre mucho antes de que pudiera comprender que usted NO era responsable?
16. ¿Cómo puede escuchar la ira de su pareja si, de niño, su madre o su padre le adosaban a usted sus frustraciones a través de gritos y exigencias?
17. ¿Cómo se abre y confía en su pareja, si las primeras personas en las que confió con su inocencia lo traicionaron de alguna manera?
18. ¿Cómo se supone que puede comunicar sus sentimientos en forma respetuosa y afectuosa si no ha tenido la práctica de dieciocho años sin la amenaza de ser rechazado o abandonado?

La respuesta a estas dieciocho preguntas es la misma: es posible aprender sobre nuestras emociones, desarrollar nuestro cociente emocional, pero tenemos que trabajar para ello.

Dr. John Gray