

LA EXPERIENCIA DEL ÉXTASIS COMO MÉTODO PARA LA EXCELENCIA MENTAL

VENDEDORES DE ESTADOS MÍSTICOS

AMPARADO EN AGUJEROS LEGALES, EL MERCADO DE LOS «VENDEDORES DE SUEÑOS» NO PARA DE CRECER. MIENTRAS LAS DROGAS TRADICIONALES Y LAS DE DISEÑO LLEVAN DÉCADAS IMPLANTADAS CON ENORME ÉXITO EN LA SOCIEDAD PARA FINES RECREATIVOS, TERAPÉUTICOS O DE DESARROLLO ESPIRITUAL, LOS AVANCES EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA HAN ABIERTO UN NUEVO MERCADO QUE PERMITE ACCEDER CADA VEZ MÁS RÁPIDO Y EFICAZMENTE A ESTADOS MODIFICADOS DE CONCIENCIA FAVORECEDORES DE LA SUPERIORIDAD HUMANA.

TEXTO: ISABELA HERRANZ

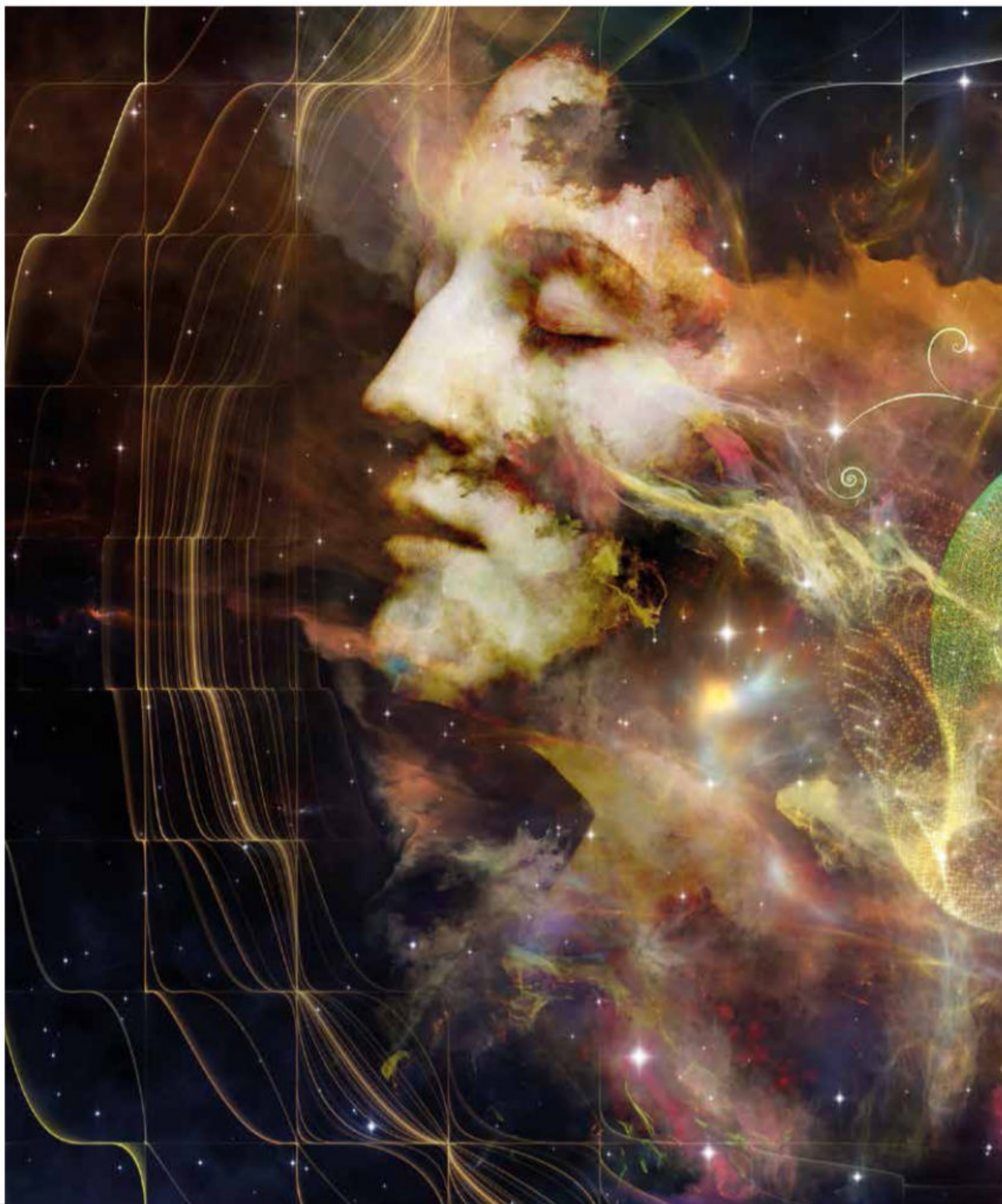


En todo el mundo, fiesteros, soldados, científicos, artistas, empresarios, tecnólogos y líderes empresariales están aprovechando los avances en ciencia y tecnología para acceder a un rango superior de la experiencia humana, posiblemente el ámbito más controvertido de la historia». Así se expresan los expertos en liderazgo y divulgadores científicos Steven Kotler y Jamie Wheal en su obra *Robar el fuego* (Sirio, 2021), donde hablan de la «revolución» de las posibilidades humanas que dichos avances han traído, pero que no están exentos de polémica y, sobre todo, de riesgos.

DESPERSONALIZACIÓN

Junto a las tecnologías que permiten ese acceso, no podemos olvidar que las drogas que alteran la conciencia se han utilizado en las tradiciones chamánicas y religiosas durante miles de años. Esto es lo que apunta Rupert Sheldrake en su reciente libro *Caminos para ir más allá* (Kairós, 2020), donde analiza críticamente las diferentes vías a nuestra disposición para modificar la conciencia: «Hierbas psicotrópicas, brebajes y setas que son ahora asequibles -aun sin legalizar- en muchas ciudades modernas, junto a un amplio abanico de drogas psicoactivas sintéticas».

Ninguna de esas herramientas y sustancias está exenta de riesgos por mucho que el usuario se proteja en un entorno aparen-



TECNOLOGÍAS DEL ÉXTASIS

Dentro de las investigaciones basadas en la búsqueda del éxtasis por parte de los gobiernos y empresas multinacionales con fines de alto rendimiento, los expertos Steven Kotler y Jamie Wheal delimitaron tres categorías específicas que comparten similitudes neurobiológicas notables:

1. Estado de flow (estado de fluencia):

Definido como «estado óptimo de conciencia donde nos sentimos y desem-

peñamos lo mejor posible». Responde a esos momentos en que uno se encuentra «en la zona». El enfoque se vuelve tan intenso que todo lo demás desaparece. Acsuperioridad y conciencia se fusionan. Este estado se ha asociado tradicionalmente con artistas y deportistas, pero modernamente se asocia con ciertos cuerpos de élite como los SEAL, que trabajan en grupo para misiones extremadamente peligrosas. En centros de entrenamiento

para supersoldados cuentan con las mejores herramientas tecnológicas del mundo para alcanzar este estado como monitores de la actividad cerebral, dispositivos de coherencia cardíaca de calidad médica, tanques de aislamiento sensorial y estaciones de ejercicio con seguimiento de movimiento. Todo ello equipado con sensores, escáneres y pantallas para entrar «en la zona» rápidamente y acelerar el aprendizaje.



HILARY EVANS

advertía sobre los riesgos que implica forzar estados de conciencia no ordinarios, porque el individuo se abre a experiencias tanto enriquecedoras como negativas.

temente seguro y con expertos que le ayuden en el camino. De hecho, como apunta sabiamente Hilary Evans en *Alternate States of Consciousness* (1989), «todo aquel que intercambia su estado habitual de conciencia por un estado alternado de conciencia se vuelve vulnerable. El mundo ya está lo bastante lleno de peligros tal como es; mucho más cuando una persona pierde la defensa de prueba de la realidad que le capacita para identificar lo que le está sucediendo. Una persona que entra en un estado alternado se abre a experiencias que pueden ser supremamente enriquecedoras o arrastrarle a una despersonalización que le convierta en un robot convulsivo incapaz de comunicarse y de encarar la vida».

¿Quién no ha sentido este temor ante el riesgo de «despersonalización» cuando se ha planteado el consumo de alguna sustancia psicotrópica? Quizá ese miedo responda a un mero instinto de supervivencia, ya que con ellas se pierde por completo la defensa ante la realidad. A lo largo de los años hemos sido informados repetidamente de lamentables episodios de incautos que mezclan todo tipo de sustancias peligrosas para el cuerpo y la mente y terminan en un hospital, cuando no en un cementerio. No hay duda de que las drogas de diseño están de moda, lo mismo que sucede con ciertos preparados «naturales» como la ayahuas-

2. Estado contemplativo místico: Es aquel que desde tiempo inmemorial recurre a técnicas como el canto, la danza, la meditación, la sexualidad y, modernamente, a herramientas tecnológicas portátiles para «apagar» el yo. Se asocia con buscadores espirituales y santos.

3. Estado psicodélico: Se alcanza con drogas de tipo farmacológico desarrolladas en las últimas décadas como el ácido



lisérgico (LSD) y el MDMA (éxtasis). Se asoció con los hippies y fiesteros en décadas anteriores, pero ahora ha pasado de constituir una herramienta de diversión recreativa a ser un suplemento de mejora del rendimiento. Los psicodélicos se recomiendan para estimular la creatividad y la resolución de problemas, además de como ayuda terapéutica.

LA NUEVA ERA DE LOS PSICONAUTAS

En los últimos tiempos, algunas ciudades y estados estadounidenses han despenalizado las drogas psicodélicas. En 2020, Oregón se convirtió en el primer estado en legalizar el uso terapéutico de la psilocibina. En 2021, el senado de California aprobó por escaso margen un proyecto de ley que —a la espera de nuevas medidas por parte de la Asamblea estatal y el gobernador— despenalizará la posesión y el intercambio de setas, MDMA y otras drogas psicodélicas. Así pues, tras décadas de prohibición de estas sustancias para investigación y empleo terapéutico y, a pesar de su probada eficacia por psiquiatras como Stanislav Grof, en los citados estados y en algunos países como México ha emergido una nueva medicina psicodélica defendida y practicada por muchos profesionales.

El divulgador científico Don Lattin se ha hecho eco de la misma en su obra *Nueva medicina psicodélica* (Ediciones La Llave, 2021), donde explora el renacimiento científico y chamánico de las sustancias psicoactivas, partiendo de la innovadora investigación que hoy patrocinan el Instituto de Investigación Heffter y la Asociación Multidisciplinaria de Estudios Psicodélicos (MAPS) con el fin de sacar estos compuestos del laboratorio de investigación y lograr que formen parte de la práctica médica corriente. Estos ensayos clínicos aprobados por el gobierno son llevados a cabo por científicos afiliados a la Universidad Johns Hopkins, Purdue, la Universidad de Nueva York, UCLA y la Universidad de Nuevo México. Otros estudios, también autorizados por la Administración de Drogas y Alimentos de Estados Unidos (FDA) y la Administración de Control de Drogas (DEA), son realizados por investigadores psicodélicos independientes en Colorado, Carolina del Sur, el norte de California y otros lugares: «Ya se han publicado resultados prometedores y se esperan más en los próximos años utilizando psicoterapia asistida con psicodélicos en el tratamiento del trastorno de estrés postraumático (TEPT), adicciones y la depresión y ansiedad paralizantes que pueden acompañar al autismo o a cualquier enfermedad potencialmente mortal», explica Lattin. Pero no debemos quedarnos solo en la mera ayuda médica. La espiritual es esencial, tanto en los procesos de enfermedad terminal como de autoexploración y superación de traumas o crisis vitales. Don Lattin, que como otros exploradores de la conciencia ha experimentado con microdosis de psicodélicos, señala que «la investigación de drogas psicodélicas nos está ayudando a comprender la naturaleza de la experiencia religiosa». Todo apunta a que, tras una interrupción de siete décadas, estamos en una nueva era de investigación y comprensión sobre cómo los psicodélicos pueden ayudarnos a sanar en diversos ámbitos.

ca. Resulta difícil sustraerse a la fascinación que producen: su consumo no solo se ha intensificado en las últimas décadas entre los occidentales, sino que se ha fomentado sin pudor por los altos dividendos que proporciona a quienes las venden. Sheldrake se hace eco de esta moda: «En el mundo laico moderno, además de las drogas clásicas basadas en plantas y hongos, han proliferado sustancias químicas purificadas o sintéticas como el LSD, dime-tilriptamina (DMT), mescalina, psilocibina y ketamina. El consumo florece de forma clandestina en clubs, raves y festivales. Hay tanta gente hoy consumiendo sustancias psicodélicas como en los años 60. Pese a ver sido ilegalizadas, esas sustancias han entrado de lleno en las redes de negocio de todo el mundo. En el 2017, un artículo del semanario británico *The Economist* llevaba por título *Actívese, sintonice y déjese caer por la oficina*. Iba sobre expertos contratados en Silicon Valley que intentaban poner al límite su competitividad

profesional mediante el consumo de microdosis de LSD».

Esta información recogida por Sheldrake enlaza con la denominada «iglesia del dinero» de las grandes corporaciones y también de los poderes gubernamentales que entrenan a cuerpos de guerreros de élite como los SEAL para la excelencia suprema en los diferentes departamentos de la Armada de los Estados Unidos.

SUPERMILITARES

La formación de esos superhombres para actividades de seguridad nacional como operaciones navales o contraterroristas, entre otras, no solo es extremadamente cara, sino que pone a prueba el «cerebro» de los elegidos. Además del brutal entrenamiento físico al que son sometidos, inclusive con privación radical del sueño, deben enfrentarse a tareas volátiles, inciertas, complejas y ambiguas, que exigen un grado asombroso de destreza cognitiva: «La parte más cara de estos





Empresas como Google están interesadas en que sus ingenieros obtengan cierto estado mental para **aprovechar su creatividad y fomentar sus capacidades al máximo**

guerreros ya de por sí caros son los 1.400 gramos de materia gris que se encuentran dentro de su cráneo», expresa el comandante Rich Davis (nombre ficticio por seguridad), que estuvo al mando en 2009 de la unidad SEAL encargada de capturar, y no matar, a Al-Wazu, el carnicero de Fallujah.

Pero el estamento militar no es el único interesado en el alto rendimiento de sus miembros. Empresas como Google también están volcadas en conseguir que sus ingenieros alcancen fácilmente estados de *flow* (o estado de fluencia) que permitan aprovechar su creatividad y fomentar (por no decir «explotar») sus capacidades al máximo: «Google se había dado cuenta de que en el mercado tecnológico, muy competitivo, constituía una inversión

esencial ayudar a los ingenieros a entrar 'en la zona' y permanecer ahí durante más tiempo», expresa Jamie Wheal. Sin embargo, no siempre tales empresas consiguen sus propósitos por mucho dinero que inviertan, porque al margen de los desafíos que supone pretender mantener a sus empleados el máximo de tiempo en un estado alterado de conciencia, ¿hasta qué punto le es posible al cerebro mantenerse como dicen «en la zona» sin sufrir algún tipo de merma? Sobre ese posible deterioro cerebral poco nos cuentan, en cambio resulta evidente que tras la búsqueda de los estados alterados de conciencia existe ya un marketing tan codicioso como inquietante.

Dejando a un lado drogas legales como el tabaco, el alcohol



**RUPERT
SHELDRAKE**

denuncia lo que denomina «el negocio de la ayahuasca»: un mercado de los estados expandidos de conciencia empleando esta planta sagrada.

y la cafeína e ilegales como las metanfetaminas, la cocaína y la heroína, pensemos en la ayahuasca, por ejemplo, uno de los psicodélicos tradicionales en toda la cuenca amazónica en muchos ritos iniciáticos cuyo uso se ha extendido a todo el mundo...

EL NEGOCIO DE LA AYAHUSCA

«Docenas de centros han surgido de la nada en Perú, donde el uso de esta sustancia está legalizado y se ofrece a miles de personas que viajan hasta allí para probarlo. El negocio de la ayahuasca está floreciendo. Los extranjeros están comprando tierra y abriendo centros, y muchas personas se hacen pasar por chamanes y curanderos —o ayahuasqueros—, incluso cuando no tienen apenas conexión con las prácticas más tradicionales. Pagando una inscripción uno puede aprender el oficio en cursos que se anuncian por Internet», denuncia Sheldrake.

Vayamos a 2016. La revista *New Yorker* publicó que en Manhattan había diariamente por lo menos 100 círculos activos de ayahuasca en su mayoría

operados por «no indígenas» procedentes de tribus tradicionales. Aunque sea a menor escala, sucede otro tanto en muchas ciudades occidentales sin que ello signifique que no podamos aprovecharnos de todo cuanto ofrecen los psicodélicos. En definitiva, de eso va este reportaje. Desde hace una década se ha vuelto a las investigaciones legales en torno a los psicodélicos con fines terapéuticos, que tuvieron que abandonarse décadas atrás por las prohibiciones que recayeron sobre ellas. Pero todo vuelve tarde o temprano por mucho que los investigadores sigan encontrándose con una tremenda resistencia en la comunidad académica, el gobierno y el establishment religioso.

LA IGLESIA DEL ÉXTASIS

Resulta paradójico que, aunque las religiones oficiales siempre hayan denostado el consumo de drogas por considerar que apartan del camino hacia Dios, hoy se habla de la «Iglesia del Éxtasis» a la que entregamos una parte considerable de nuestros ingresos: «Gastamos más en este concepto que en salud materna, ayuda humanitaria y todo el ciclo de la educación preuniversitaria juntos. Esta economía suma más que el producto interior bruto de Gran Bretaña, la India o Rusia. Aunque gran parte de nuestra búsqueda no es sistemática... es un excelente indicador de lo mucho que queremos salir de nuestra cabeza. Sin embargo, debemos saber si estas experiencias pueden proporcionarnos unos beneficios que no podríamos obtener de otra manera. En pocas palabras, ¿merecen la pena?», señala y pregunta Steven Kotler.

La respuesta, con todos los matices que queramos ponerle, es afirmativa: «Sea cual sea la técnica que utilicemos (la ejercitación de la atención plena, la estimulación tecnológica o los preparados farmacológicos), los resultados finales son muy relevantes. Recordemos los beneficios: un aumento del doscientos por ciento en la creatividad, del cuatrocientos por ciento en el



JAMIE WHEAL

es coautor del libro *Robar el fuego* (Sirio, 2021). Wheal está convencido de que los estados extáticos pueden emplearse para resolver problemas.

aprendizaje y del quinientos por ciento en la productividad», aseguraban Susie Cranston y Scott Keller en *Increasing the 'Meaning Quotient' of Work* en *McKinsey Quarterly* (enero 2013).

Sin duda, tales porcentajes de mejora en la creatividad, el aprendizaje y la productividad son enormes y no deberíamos pasarlos por alto: «Actualmente contamos con siete décadas de investigaciones llevadas a cabo por cientos de científicos con miles de participantes, que muestran que cuando se trata de resolver problemas complejos, el éxtasis podría ser la 'solución retorcida' que hemos estado buscando. El hecho de gozar de más estados de éxtasis puede, en las condiciones adecuadas, ayudar a impulsar el desarrollo», señala Jamie Wheal.

¿De verdad es el éxtasis una solución a problemas complejos además de una herramienta de autodescubrimiento y autodesarrollo? Eso parece. Y ahora la tecnología nos permite acceder a él más fácil y rápidamente: «Tanto si utilizamos la neuroretroalimentación para lograr el estado de *flow* como si acudimos a la realidad virtual para experimentar asombro, estos adelantos hacen que lo que antes eran estados

que se vivían en solitario sean, hoy, experiencias que pueden ser compartidas por cientos de miles de personas a la vez», nos aseguran Kotler y Wheal.

ALTERNATIVA: LA MEDITACIÓN

Si como apuntan estos investigadores «el que la tecnología esté llevando el éxtasis a las masas y nos permita probarlo todo sin tener que arriesgarlo todo», no significa que no debamos ser cautos a la hora de recurrir a ella, máxime porque hay otros caminos –más lentos pero acaso más «seguros»– para alcanzar experiencias cumbre. El más relevante de todos es la meditación, por mucho que en la actualidad se considere una herramienta tecnológica «rudimentaria» en comparación con los avances recientes en el ámbito de la ciencia del cerebro y los sensores portátiles.

No todo el mundo tiene acceso ni desea optar por las drogas psicodélicas, los ultrasonidos o la estimulación magnética transcraneal directa con la ayuda de dispositivos que activan y desactivan regiones corticales con bastante precisión. El psicólogo Daniel Goleman pasó varios años en la India estudiando los diversos métodos de meditación,

AYAHUASCA



que han redundado en su obra *Caminos de la meditación* (Kairós, 2021), donde compendia un riquísimo patrimonio espiritual y cultural donde podemos elegir el tipo de meditación que mejor nos encaje: «La meta de todas las sendas de meditación, sea cual fuera su ideología, fuente o métodos, consiste en transformar la conciencia del meditador. En este proceso se extingue el yo pasado del meditador, el cual renace en un nuevo nivel de experiencia. Al margen de lo diversos que sean los nombres, todas estas sendas proponen la misma fórmula básica en una alquimia del yo: la difusión de los efectos de la meditación en los estados de vigilia y sueño del meditador. A medida que progresa, resulta más fácil para él mantener una conciencia meditativa prolongada en medio de las demás actividades. Cuando los estados producidos por esta meditación se funden con sus actividades durante la vigilia, el estado despierto madura. Cuando alcanza su plena madurez, cambia de forma duradera la conciencia del meditador, transformando su experiencia de sí mismo y del universo».

Así es. Las experiencias extáticas inspiran a muchas personas a cuestionar el estilo de vida ma-

Meditación

LOS ESPECIALISTAS EN ESTADOS ALTERADOS HAN LLEGADO A LA CONCLUSIÓN DE QUE LA MEDITACIÓN ES MÁS ÚTIL PARA LOGRARLOS QUE LAS DROGAS.



Los nuevos avances tecnológicos, como la realidad virtual, podrían permitir que **estados de ánimo individuales sean compartidos por muchos**

terialista y consumista, además de fomentar en ellas una nueva relación con el mundo natural y hacerles menos proclives al lavado de cerebro por parte de los gobiernos y los poderes fácticos.

EL YO SUPERIOR

Por otra parte, no hace falta haber investigado o experimentado mucho en este campo de la alteración de la conciencia para saber que los estados alterados que podemos obtener mediante la oración, la meditación, el sexo o la atención plena -por poner ejemplos familiares y cercanos- se consideran más estables, seguros y dignos de confianza que los obtenidos mediante catalizadores externos como las drogas psicodélicas y determinados artilugios como los empleados en complejos militares e industriales. Rupert Sheldrake no pone

ninguna objeción a la búsqueda de experiencias extáticas, pero aconseja cautela: «Si deseáis prosperar en un viaje psicodélico, consideradlo como una especie de peregrinaje. Aseguraos de que el lugar escogido es seguro y de que a vuestro alrededor hay gente que os pueda ayudar. No lo hagáis en situaciones caóticas, ni en lugares que consideréis poco seguros. Pensad en que no estaréis todo el rato en posesión de vuestro control. Eso podría asustar a más de uno. Si creéis en un poder mayor que el vuestro, invocad su protección y su guía. Si no, invocad a vuestro yo superior para que os proteja».

En última instancia, como dice Sam Harris en *Despertar* (Kairós, 2015), «las experiencias cumbre están bien, pero la verdadera libertad debe experimentarse en la vida normal de vigilia».

