

Despertares extraordinarios:

el poder transformador del desasosiego y el trauma

Por Steve Taylor | 17 de septiembre de 2021



Cuando era joven, sufrí de depresión. De los 16 a los 22 años, sentía que no sabía quién era o quién estaba destinado a ser. Todo lo que sabía era que no me gustaba la persona que parecía ser. Me sentía incómodo en compañía de otras personas, me resultaba difícil hablar con alguien y sentía que no podía funcionar en el mundo. En la universidad, rara vez iba a conferencias y, a veces, pasaba días sin ver a nadie. Me quedaba despierto hasta las cuatro o cinco de la mañana, leyendo, escribiendo o escuchando música, y me levantaba temprano en la tarde. No veía ninguna esperanza de poder encajar, de encontrar un lugar en el mundo o de ser feliz. A menudo pensaba en suicidarme y pensaba que era inevitable que lo hiciera en algún momento, si no ahora.

Sin embargo, de vez en cuando mi depresión se disolvía sin razón aparente, y me llenaba de una sensación de éxtasis y significado. Estas experiencias generalmente ocurrían en un entorno natural, cuando caminaba por los campos de mi escuela, por el parque o en el campo alrededor de mi universidad. Todo lo que me rodeaba cobraba vida. Los árboles, los campos y las nubes sobre mí adquirieron una dimensión adicional de realidad, hasta el punto en que parecían sensibles. Por la noche, miraba hacia el cielo, la luna y las estrellas y sentía que todo el espacio estaba lleno de resplandor y armonía. Todo parecía conectado, como si todas las cosas fueran manifestaciones de algo más profundo que

ellas mismas. Me sentía como sacado de mí mismo, hacia la armonía y la unidad, por encima de todos mis problemas.

Autocomprensión

Durante mucho tiempo, no entendí estas experiencias. De hecho, pensé que proporcionaban más pruebas de que algo andaba mal conmigo, de que era un inadaptado. No conocía a nadie más que tuviera esas experiencias y no se lo conté a nadie. Mis padres ya pensaban que yo era raro, así que sabía que no podía decírselo. ¡Probablemente me habrían enviado a ver a un psiquiatra!

Sin embargo, a la edad de 21 años, leí un libro llamado *New Pathways in Psychology*, de Colin Wilson. Trataba principalmente de Abraham Maslow y discutía el concepto de Maslow de las "experiencias cumbre". Sí, pensé, ¡eso describe mis experiencias de éxtasis ocasionales! Sentí que estaba recogiendo pistas y acercándome a una solución al misterio. Uno o dos años después, encontré un libro llamado *Mysticism: A Study and an Anthology*, del erudito inglés en misticismo F.C. Happold. El libro es principalmente una maravillosa selección de pasajes de textos místicos, como los Upanishads, el Tao te Ching, místicos cristianos como Meister Eckhart, junto con místicos de naturaleza no religiosa como Richard Jeffries. Este libro parecía ser la solución completa al misterio. Reconocí mis propias experiencias, particularmente en los místicos de la naturaleza. "¡No estoy loco después de todo!" Pensé. "O al menos, todas estas otras personas también están locas, así que no estoy solo en mi locura".

A partir de ese momento me sumergí en la espiritualidad. Leí tantos libros sobre misticismo y espiritualidad como pude encontrar. Fui a charlas sobre espiritualidad y asistí a grupos espirituales locales. Finalmente disponía de un marco o base para entenderme y aceptarme.

Despertar a través del desasosiego

Una de las razones por las que comencé a estudiar psicología transpersonal fue porque quería comprender las experiencias espirituales y místicas (o experiencias de despertar, como prefiero llamarlas). Quería entender por qué ocurren las experiencias, si están conectadas con ciertas actividades y situaciones, o con ciertos estados psicológicos.

En 2017, realicé un estudio de 91 informes de experiencias de despertar con mi coinvestigadora Kristina Egato-Szabo. Descubrimos que las experiencias tenían cuatro desencadenantes principales: 37 estaban vinculadas al desasosiego psicológico (como estrés, depresión, pérdida, duelo, lucha), 26 estaban vinculadas a la naturaleza, 21 a la práctica espiritual (como la meditación o la oración) y 15 estaban vinculadas a la lectura espiritual o escuchar charlas espirituales. Algunas experiencias tuvieron más de un detonante.

Al principio, puede parecer sorprendente que una proporción tan alta de experiencias de despertar esté relacionada con el desasosiego psicológico. Las experiencias de despertar son momentos de alegría y liberación, por lo que parece paradójico que surjan de estados de depresión y desasosiego. Esto me hizo reflexionar sobre mis propias experiencias de despertar cuando era joven. Quizás fueron provocadas por mi depresión y frustración. Quizás, de vez en cuando, la presión y la confusión internas se volvieron tan intensas que mi yo-ego normal se disolvió y experimenté un estado de liberación. Después de un tiempo, mi ego se reformó y volví a mi estado normal de depresión.

Sin embargo, otro aspecto intrigante de mi investigación fue que algunas de las personas que relataron experiencias de despertar causadas por el desasosiego *no* regresaron a un estado normal de consciencia. Pasaron a un estado de transformación permanente. Aseguraban sentirse como si hubieran adquirido una identidad completamente nueva, como si fueran personas diferentes viviendo en el mismo cuerpo, con una nueva perspectiva de la vida, y nuevos valores y actitudes. El mundo parecía más real y hermoso, y se sentían más conectados con otras personas y con la naturaleza.

Una persona, que resultó gravemente herida en los ataques terroristas de 2005 en Londres, comentó que sentía que estaba viviendo "Vida Dos" con un nuevo sentido de simplicidad, apreciación y propósito. Como ella comentó, "Mi camino está siendo trazado e iluminado todos los días. Puedo ver con tanta claridad adónde se supone que debo ir ... es como la pista de un aeropuerto, donde las luces brillantes a lo largo de la pista guían a los aviones hacia adentro". Otra persona experimentó un cambio después de la muerte de su hija y describió su cambio como "la transformación que atraviesa una oruga durante la etapa de crisálida antes de emerger como una mariposa".

Algunos de los "transformados" (*shifters*, en inglés) también experimentaron problemas desafiantes. En algunos casos, su cambio fue tan dramático y repentino que fue difícil adaptarse. Les tomó tiempo aprender a funcionar nuevamente en el mundo e integrar su nuevo estado en sus vidas. En la mayoría de los casos, no tenían experiencia en espiritualidad y, por lo tanto, estaban confundidos por su nuevo estado. En los casos en que el cambio fue especialmente explosivo, provocó trastornos psicológicos e incluso problemas físicos. Algunos transformados dijeron que sus relaciones con sus parejas se volvieron difíciles. Desde el punto de vista de sus parejas, era como si de repente tuvieran una relación con otra persona, por lo que las rupturas eran frecuentes.

Despertares extraordinarios

Después de investigar casos de transformación a través del desasosiego durante 15 años, he recopilado algunos de los ejemplos más sorprendentes en mi nuevo libro, *Extraordinary Awakenings*. En el libro, examino la TTD (transformación a través del desasosiego) en varios contextos diferentes: en soldados, prisioneros, personas en duelo, encuentros con la muerte, depresión severa (que a menudo conduce a intentos de suicidio) y adicción. Permítanme compartir algunos ejemplos.

Una mujer inglesa llamada Ananta fue enviada a prisión en Japón después de que se encontrara una gran cantidad de LSD en su apartamento. A los presos no se les permitía hablar y trabajaban largas horas en condiciones severas y terribles en una fábrica, como si fueran esclavos. Los guardias los trataban con desprecio y crueldad. Ananta también era la única occidental en su bloque de prisión, lo que la convertía en un objetivo y aumentaba su sensación de aislamiento. Después de varios meses, Ananta se sintió destrozada, física y mentalmente. Se sintió agotada y atormentada por el dolor. Una noche regresó a su celda después de trabajar en la fábrica e intentó leer un libro, pero sentía mucho dolor. Esto la llevó a un cambio, que ella describe de la siguiente manera:

Me recosté y seguí cayendo y cayendo en el dolor. Era insoportable, pero tuve que rendirme. No había nada más que pudiera hacer. Luego me dejé caer en un espacio donde el cuerpo físico ya no existía. Lo que sea en lo que me dejé caer se mantuvo abriéndose y abriéndose, hacia más y más luz, belleza, gratitud. Libertad, libertad ... y seguí soltándome y cayendo y cayendo. Solo había esto – este hermoso amor y dicha.

Después de esto, Ananta comenzó a "caer en" la dicha todas las noches. Se intensificó y estabilizó y se convirtió en una característica constante de su vida. Su frustración y desasosiego en la prisión fue reemplazada por un sentido de aceptación y apreciación. Como ella describe, "Fue la muerte de quien yo era, con más y más rendición. Todos los roles desaparecieron ... me encontraba en un estado constante de felicidad, a pesar de que las mismas condiciones y dificultades continuaban en la cárcel".

Después de tres años, Ananta fue liberada y regresó al Reino Unido. No entendía completamente lo que le había sucedido y le resultó difícil adaptarse a la vida normal. Su familia quería que fuera a ver a un psiquiatra. Como me dijo, "No podía explicarle a nadie lo que había pasado. No conocía esto que estaba despertando". Su confusión duró tres años, hasta que conoció a un maestro espiritual que reconoció que había experimentado un despertar espiritual.

Despertar y adicción

Una de las historias más conmovedoras que recopilé fue una mujer escocesa llamada Eve, que fue una alcohólica severa durante 29 años. Finalmente, ella vivía en las calles y se sentía, en sus palabras,

"como una ruina, una cáscara vacía... No tenía nada por lo que vivir, nada que dar, y pensé: 'Ya no puedo más. No tengo fuerzas'."

Eve decidió intentar suicidarse. Se puso frente a un autobús que viajaba a 40 millas por hora, pero el conductor logró desviarse y esquivarla. Cuando llamaron a la policía, Eve asumió que la iban a arrestar. Pero el policía quiso ayudar y preguntó: "¿Qué te estás ha-

ciendo? ¿Qué le estás haciendo a tu vida? ¿Hay alguien con quien podamos ponernos en contacto?" El policía la llevó a la casa de sus padres, que es donde ocurrió el extraordinario despertar de Eve. Su madre asumió que tenía que darle de beber para aliviar sus síntomas de abstinencia y le dio una copa de vino. Pero Eve no pudo beberlo. Como ella me dijo,

“Cogí el vaso, lo levanté y luego lo dejé. Seguí cogiéndolo y dejándolo. No era yo quien lo dejaba. Fue un fenómeno tan extraño.

“El médico me dejó inconsciente por unos días, y cuando me recuperé, no quería beber... Mamá me sentó frente a un espejo y me dijo: 'Mírate, eres una alcohólica'. Me miré a mí misma y fue una de las experiencias más surrealistas que he tenido. No tenía idea de quién era yo. No conectaba con mi reflejo. Podría haber sido una persona completamente diferente. Me sentía como una persona completamente diferente.”

Eve estaba un poco confundida por su transformación al principio, pero pronto se calmó y comenzó a sentirse liberada y eufórica, con una mayor conciencia y una intensa sensación de conexión con el mundo. Nunca ha vuelto a sentir la necesidad de beber. Cuando asistió por primera vez a las reuniones de AA (Alcohólicos Anónimos), la gente le decía que estaba en una “nube rosada” y que solo duraría un corto tiempo. Pero se convirtió en un estado permanente. Como ella me dijo, “No me preocupo por nada. Tengo un sentido de confianza interior. Toda mi psique cambió por completo. No tengo ningún trauma, a pesar de todas las cosas terribles por las que pasé. Fue como ser catapultada de un mundo a otro”.

¿Por qué ocurre la TTD?

Los despertares extraordinarios parecen milagrosos y misteriosos. Sin embargo, creo que se pueden explicar, al menos hasta cierto punto. Ocurren cuando los apegos psicológicos que sustentan nuestro sentido normal de identidad se rompen. Por apegos psicológicos, me refiero a cosas como roles, ambiciones, esperanzas, creencias, logros, estatus, posesiones e incluso otras personas. Estos apegos son los componentes básicos del ego. Nos hacen sentir que somos alguien. Pero en momentos de sufrimiento intenso, estos apegos se disuelven y perdemos nuestro sentido de identidad. El ego se derrumba, como una casa cuando se quitan suficientes ladrillos. Esta suele ser una experiencia devastadora, pero también puede ser liberadora.

En algunas personas, parece haber un yo superior latente esperando nacer. Cuando el ego normal se derrumba, este yo superior emerge y se establece como la nueva identidad de la persona. Como se mencionó anteriormente, muchas personas que experimentan despertares extraordinarios describen sentirse como si fueran personas diferentes que habitaran el mismo cuerpo y, en cierto sentido, esto es literalmente cierto. Es por eso que los adictos se liberan de sus adicciones, es por eso que los transformados que han pasado por un sufrimiento intenso se liberan de las secuelas traumáticas y también es

por eso que los transformados a veces se liberan de las enfermedades psicosomáticas que los han acosado durante años. La identidad que soportaba la adicción, el trauma o las enfermedades simplemente ya no existe.

Descubrí que la aceptación era un aspecto extremadamente importante de los despertares extraordinarios. Muchas personas experimentan una transformación cuando cambian a un modo de aceptación. En lugar de luchar contra su situación (o negarse a reconocerla), la dejan ir o se rinden. Esta actitud de aceptación es el detonante final que permite que su yo superior latente emerja y se apodere de su identidad.

Lo que podemos aprender de los despertares extraordinarios

Afortunadamente, no tenemos que pasar por el sufrimiento y el desasosiego para experimentar el despertar espiritual. Podemos experimentar un desarrollo espiritual gradual siguiendo prácticas y caminos espirituales. Y aquí las experiencias de los transformados pueden ayudarnos. Podemos aplicar algunos de los principios de sus experiencias en nuestras propias vidas.

En *Extraordinary Awakenings*, sugiero varias formas diferentes en que podemos hacer esto. Primero, debemos aceptar el desafío en nuestras vidas. En segundo lugar, debemos vivir con un desapego consciente, en el que no dependamos de los apegos psicológicos para nuestro sentido de identidad y nuestro bienestar. En tercer lugar, debemos cultivar la conciencia de nuestra mortalidad y de la fragilidad y la preciosidad de la vida. (Esto se debe a que muchos transformados experimentan una transformación después de encontrarse con la muerte). Finalmente, cuando surgen desafíos y crisis en nuestras vidas, debemos responder a ellos con reconocimiento y aceptación, lo que nos ayudará a aprovechar sus efectos transformadores.

Espero que los lectores de mi libro se den cuenta del enorme potencial y la profunda capacidad de recuperación que hay dentro de todos nosotros, que por lo general desconocemos hasta que nos enfrentamos a desafíos y crisis. Todos somos mucho más fuertes y profundos de lo que creemos. Cuando surgen crisis en nuestras vidas, es muy posible que descubramos que, en lugar de derrumbarnos, nos ayudan a despertarnos.

EXTRAORDINARY AWAKENINGS: WHEN TRAUMA LEADS TO TURMOIL se publica en EE.UU. en septiembre y en el Reino Unido en octubre.

Steve Taylor es autor de *Extraordinary Awakenings: When Turmoil Leads To Trauma*, y de varios otros libros sobre psicología y espiritualidad. Es profesor titular de psicología en la Universidad de Leeds Beckett y tutor de espiritualidad contemporánea en Alef Trust. Sus libros se han publicado en 20 idiomas, y Eckhart Tolle ha descrito su trabajo como "una importante contribución al cambio de conciencia que está ocurriendo en nuestro planeta en la actualidad".

Más información