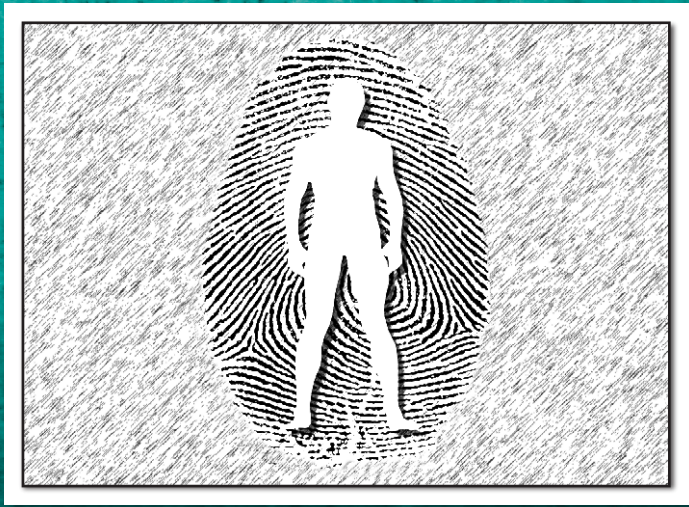
Cirum

Revista de Investigación Científica Humanística
de la Universidad Antropológica de Guadalajara
Año 10 / Vol. 19 / 2024

Los estados de trance dionisiaco
y su aplicación en la Terapia Transpersonal
Ana Cecilia Escobar Merino

Re-existir, existiendo:
sistematización de un Grupo de Acción
y Apoyo a Personas con Experiencia de Vida Trans
Lizeth Viviana Serrato Álvarez



Una aproximación a la metodología
de Paul Ricoeur en su texto "Lo justo"
Francisco Raúl Matus Ramírez

Un binomio de esperanza: Educación
y Desarrollo Humano en la escuela humanitaria
Gabriela Eugenia Mercado García de Alba

ISSN: 2594-2751

Ana Cecilia Escobar Merino

Licenciada en Psicologia por el ITESO. Tiene maestría en comunicación por ESIC y es maestrante en psicología transpersonal por la UNAG. Cuenta con especializaciones en bioenergética reicheana, culturas ancestrales y biodescodificación. Es psicoterapeuta, docente en psicología transpersonal y tallerista de diferentes técnicas de desarrollo personal y prácticas que ayudan a expandir los estados de conciencia acompañados de un enfoque y seguimiento terapéutico.

Correo de contacto:
draganaescobar@gmail.com

Los estados de trance dionisíaco y su aplicación en la Terapia Transpersonal

Ana Cecilia Escobar Merino

Resumen

El estado de trance dionisíaco es una práctica que ha sido utilizada como una forma de acceso a estados expandidos de conciencia, ingresando a ellos a través de un trabajo energético que implica el concentrar la energía de forma que esta termine brotando en un estado extático. En este artículo se presenta y describe el estado de trance y se observan distintas prácticas que pueden tener similitudes con este tipo de experiencias, se incluyen testimonios que demuestran los beneficios de trance y se propone que estos estados puedan tener un potencial psicoterapéutico. Al explorar distintas formas de intervención como hacer trance con ciertos instrumentos ancestrales, con heridas de la infancia o con el nahual entre otros, los testimonios demostraron que esta práctica puede ser una herramienta con potencial psicoterapéutico que es capaz de acceder a estados de conciencia acrecentados de forma segura y legal generando beneficios psicológicos, biológicos, energéticos y espirituales.

Palabras clave: Trance, psicoterapéutico, conciencia expandida, energético, dionisiaco.

Abstract

The Dionysian trance state is a practice for accessing expanding states of consciousness by concentrating energy in such a way that it causes an ecstatic state. This article presents and describes the trance state and observes that different practices may have similarities, including testimonials that demonstrate the benefits of trance. The article proposes that these states may have psychotherapeutic potential. By exploring different forms of intervention such as going into trance with certain ancestral instruments, with childhood wounds or with the nahual, among others, testimonies show that this practice can be a tool with psychotherapeutic potential and is capable of accessing heightened states of consciousness in a safe and legal way, generating psychological, biological, energetic and spiritual benefits.

Key words: Trance, psychotherapeutic, expanded consciousness, energetic, dionysian.

Introducción

El ser humano ha buscado la espiritualidad desde tiempos inmemoriales, si bien no todo ser humano busca de forma activa o consciente la espiritualidad, en todas las épocas se ha despertado para algunos esta búsqueda. Con el descenso de adeptos a las religiones occidentales tradicionales y la apertura a diferentes formas de espiritualización orientales o arcaicas, se ha volcado la mirada en las últimas décadas a una búsqueda de experiencias de estados expandidos de conciencia que logren acceder o se acerquen a una espiritualidad encarnada. Una parte de esta búsqueda se ha dirigido hacia explorar tradiciones orientales o chamánicas, pero la mayoría de estos buscadores toman solo ciertas partes de la tradición o solo tienen acceso a ciertas partes de ella, buscando acceder a experiencias trascendentes, pero sin el soporte de la tradición completa.

El uso de sustancias psicodélicas como la ayahuasca o la psilocibina son un ejemplo, ya que a través de su ingesta se reportan estados de conciencia alterados y algunas veces transpersonales de forma rápida y sin necesidad de hacer un largo trabajo personal para lograr la experiencia de expansión. También hay otras vías sin sustancias, a las cuales se puede acceder a través del trabajo personal meditativo energético o con el manejo de la conciencia. En este artículo nos enfocaremos en una de estas formas de contactar con estos estados expandidos de conciencia sin el uso de sustancias psicodélicas, esta experiencia lleva como nombre trance dionisíaco y a este tipo de trance se accede a través de un trabajo personal que involucra el manejo de la energía del propio cuerpo y el manejo de la atención.

Antes de definir el trance dionisíaco, habría que describir qué es un estado de trance y qué es lo dionisíaco. Existen muchas formas de llamarle a esos estados donde nuestra conciencia deja de ser la cotidiana y se mueve hacia una capacidad de sentir y percibir de forma más intensa o sublime, estos estados transpersonales tie-

nen muchos nombres y diferentes autores le llaman según sus teorías, por ejemplo Grof se refiere a ellos como estados alterados de conciencia; Jung las llama experiencias del supraconsciente, también se les ha llamado estados no ordinarios de conciencia o estados expandidos de conciencia.

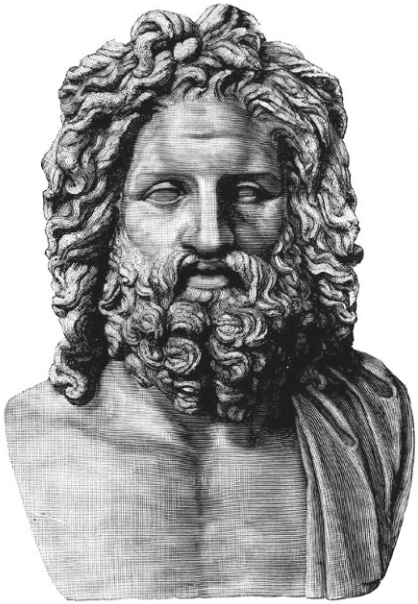
Krippner (1972) define 20 estados de conciencia, entre los que se encuentran tanto los estados ordinarios como la vigilia o el sueño como los estados no ordinarios o expansivos que incluyen el rapto, los estados meditativos, los de trance, la *reverie*, examen interior, memoria almacenada, y los estados de conciencia expandida. Dentro de este último estado el autor menciona que se presentan fenómenos como las experiencias *satori*, o *samadhi*, la sensación de unidad oceánica, la conciencia cósmica y la experiencia clímax. Existen más estados expandidos de conciencia además de los mencionados por Krippner y entre los autores suele haber disparidad tanto en los tipos de estados como en sus definiciones.

Para adentrarnos en materia del estado no ordinario llamado trance, en su etimología la RAE dice que proviene del latín *transire,* pasar o ir a otro lado e incluye estas definiciones, "último estado o tiempo de la vida, próximo a la muerte, estado en que un médium manifiesta fenómenos paranormales, estado en el que el alma se siente en unión mística con Dios". Krippner (1972) lo define como hipersugestionabilidad, estados hipnóticos, lavado de cerebro, o estado de fijeza mental, rituales y danzas que suelen provocarlo. Por su parte Grof (1992) habla del trance refiriéndose más a experiencias chamánicas, que incluyen fenómenos de posesión del animal de poder, glosolalia o capacidad de protección del cuerpo. También Grof (1989) habla sobre el trance y su acceso a través de la danza extática. El estado de trance definido por Grof se acerca mucho al estado rapto definido por Krippner (1972), quien lo explica como un sentimiento intenso placentero y positivo el cual puede ser provocado por estímulos sexuales, danzas frenéticas como de los derviches, ritos orgiásticos, ritos de pase primitivos o actividades religiosas como el don de lenguas de los evangelistas.

Parece que no hay un consenso entre autores para definir el estado de trance, es por esto que, para fines de explicar lo que se ha llamado el trance dionisíaco, sería mejor tomar en cuenta las definiciones de trance y rapto del párrafo anterior descritas por Grof y Krippner y que a continuación expondremos.

Qué es y qué no es el trance dionisíaco

Para Bourguignon (1992), el trance se asocia también al trance por posesión en el sentido histórico que lo vincula con la vida religiosa de la Grecia antigua asociada a los cultos de Dionisios y de los coribantes. Para definir lo dionisíaco, lo pertinente es hablar también de la contraparte apolínea. Es bien sabido que para la mitología griega Dionisios y Apolo son hijos del dios Zeus, siendo Apolo el dios del sol y Dionisios el del vino. En esencia ambos son la oposición del otro. Entonces ¿qué sería lo dionisíaco? Naranjo (2000) define lo apolíneo que es su contra-



Zeus

parte como aquello asociado a lo patriarcal, control, normas, mandamientos, reglas, recetas, conocimiento, distancia, y entrega a la vida. A lo dionisíaco lo define como entrega a la muerte al misterio, pasiones, locura, exageración y aceptación de la muerte.

Al considerar estas nociones arquetípicamente como fuerzas representadas de un trabajo psicoespiritual, cada fuerza abarca diferentes áreas y tiene distintos alcances donde lo apolíneo trabaja a un nivel más concreto y lo dionisíaco alcanza un nivel más abstracto en el sentido espiritual como hace mención Naranjo:

> Pero también es cierto que Apolo, como decía, preside sobre los misterios menores del autoconocimiento, y el hecho que Dionisio, en Eleusis, presida sobre los de la muerte y renacimiento, sugiere que la entrega dionisíaca sea un logro espiritual más avanzado que la agudeza, la auto comprensión y el desapego que se cultiva a través de la austeridad (2000, párr. 88).

Es decir que, desde la perspectiva de Naranjo, el camino de Dionisios, es una forma de trabajo con la que se puede tener un avance más profundo a nivel espiritual en tanto que la sociedad en la que vivimos tiene muchos rasgos apolíneos. Naranjo, (2000), dicho de otra manera, ha considerado como una de las principales claves de la psicoterapia moderna el desarrollo de la dimensión dionisíaca en tanto que existe un desequilibrio al vivir en una sociedad fundamentalmente apolínea.

Las formas de trabajo psicoespirituales apolíneas son las de corte más tradicional, aquí entraría cualquier tipo de camino en el cual exista diálogo, seguir un ritual, practicar el autocontrol, dominio de sí mismo o de los pensamientos. Por su parte el trabajo dionisíaco tiende más a caminos o experiencias donde no necesariamente existe el diálogo, ni la razón y es promovida la espontaneidad, el fluir, trascender el control y permitirse.

Una de las definiciones que parece acercarse más a lo que es el trance dionisíaco la da nuevamente Naranjo: "El camino Dionisíaco es una invitación a la entrega, a la renuncia al control, al disolverse (...) una invitación al trance, a la posesión divina, a la inspiración, todo ello característico de las religiones estáticas. Entregándose a eso que se hace a través de uno, uno termina por encontrar su propio ser espiritual (2000, párr. 37)".

Manzano (2011b), quien convocaba a los talleres de trance dionisíaco, afirmaba

que este tipo de trance es una experiencia antiquísima y universal, definió el taller a sus participantes en el 2011 como "Trance violento o manejo de la energía vital" el cual considera que "puede situarse en la línea de la experiencia chamánica y del nahual pues uno se convierte en otro (...). Se aumenta la sensibilidad para con las personas, animales y naturaleza" (Manzano, comunicación personal, 16 de junio 2010).

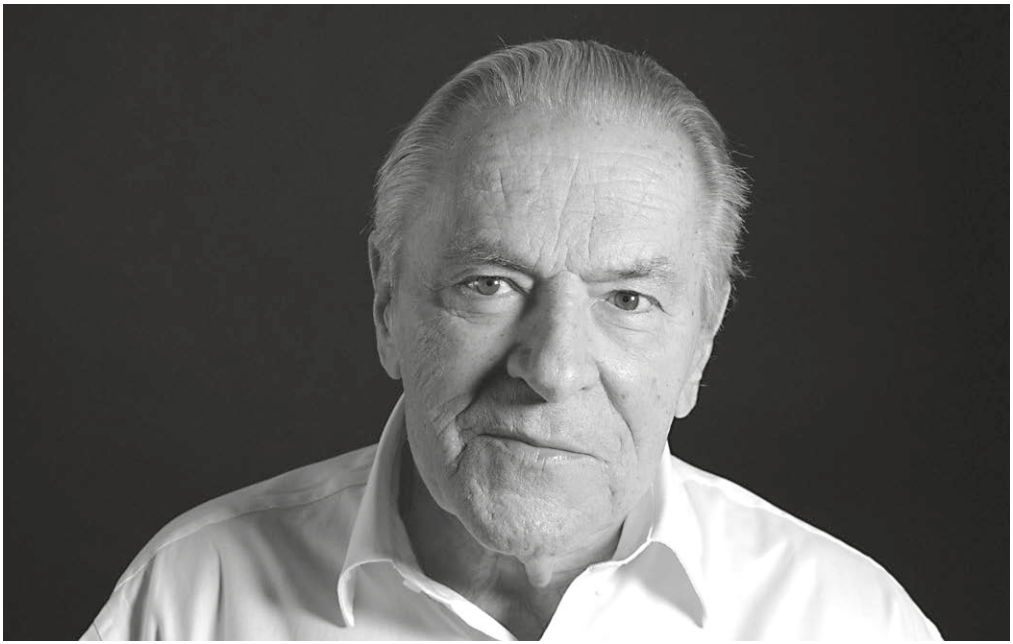
En este sentido, el trance dionisíaco consiste en conectar con la energía de uno mismo y concentrarla tanto que pueda ser sentida a un nivel corporal, también de forma paralela se desarrolla la capacidad de sentir la energía de lo que hay afuera, ya sea la del cosmos en general o la de otras personas, esto genera un choque corporal intenso donde el cuerpo puede tener fuertes reacciones corporales, al aprender a navegar esta energía, el trance se puede utilizar para tener experiencias de corte más transcendental y utilizar la energía generada para acceder a comprensiones o experiencias extáticas o de transmisión energética al convertirte en lo otro, que difícilmente se pueden explicar pero se podrían asemejar a las experiencias de quienes consumen alguna sustancia psicodélica.

Diferencias y similitudes del trance dionisíaco

Para entender mejor el trance dionisíaco se describirán a continuación distintos tipos de estados alternos de conciencia similares:

El estado de trance dionisíaco aquí descrito tiene muchas caras, muchos nombres y muchas formas, lo más característico para establecer una similitud serían los movimientos involuntarios pero conscientes y la capacidad de convertirse en lo otro. Manzano (2011a) dice que este tipo de trance violento (aquí se utiliza la palabra violento en una acepción asociada a espontáneo, sin control) en sus movimientos explica diversos fenómenos, entre ellos las experiencias dionisiacas, inspiraciones poéticas, fenómenos de posesión, las manifestaciones carismáticas, canalizaciones o estados de éxtasis.

Para ver las similitudes del trance dionisíaco con el fenómeno de los carismáticos, Ruiz citado en García (2010) desde una concepción cristiana, sostiene que el espíritu santo baja al lugar de la ceremonia y algunos de los presentes entran en estado de posesión, hablando en lenguas, danzando sin un patrón determinado, dominados por una fuerza mayor, pero presentes como



Stanislav Grof

espectadores de lo que les sucede. La similitud se observa en los movimientos involuntarios, la posesión, la glosolalia y la capacidad de conciencia a pesar de estar en trance.

Porzecanski (2007) por su parte hace una referencia directa a los cultos de trance brasileño con las experiencias dionisiacas y dice que las entidades sagradas toman posesión del cuerpo dejando de lado la identidad cotidiana del sujeto, el comenta que: "En este caso, el poseído no abandona este mundo; en este mundo ha pasado a ser otro por virtud del poder que lo habita. Es el caso del culto a Dionisios en la antigüedad, así como de los cultos africanos, y específicamente del trance en Umbanda" (Porzecanski, 2007, p. 9).

Para observar la similitud con el trance chamánico se puede citar a Corine Sombrun (Flor-Henry, 2017), una fotógrafa francesa la cual visitaba Mongolia para un reportaje sobre chamanismo, y que al documentar un ritual chamánico comenzó a sentir temblores en el cuerpo, entrando en un trance de posesión teniendo una experiencia de conversión en lobo, fue la primera occidental en adquirir el estatus de mujer chamán en Uganda y ahora es investigadora de trances chamánicos. Nuevamente los movimientos involuntarios y la capacidad de transformarse en algo otro están presentes.

El trance en el que entran los sufíes con sus giros se asemeja más a lo que podría considerarse la segunda etapa del trance donde la energía se puede utilizar, Corine Sombrun (Flor-Henry, 2017) narra que en la cultura de Marruecos existen muchas tradiciones para inducir al trance

que son ocultas al público y tienen el objetivo de fusionar, armonizarse y ser uno con Dios y se realizan a través de música, oración danza y trance de la misma forma que lo hacen los sufíes.

La respiración holotrópica que es una técnica conocida de la psicoterapia transpersonal tiene similitudes con el trance dionisíaco, su creador Grof (1990) la describe como un método que facilita los estados no ordinarios de conciencia a través de respiración acelerada, música evocadora y la atención en el trabajo corporal. Si bien la experiencia es similar, en la respiración holotrópica se suele trabajar acostado y con una persona al lado del respirador cuidándolo y ayudando al participante a sostener el ejercicio.

El potencial psicoterapéutico de las experiencias de trance

El trance dionisíaco podría tener un potencial psicoterapéutico importante, ya que en las experiencias se suprime lo apolíneo, vinculado a la dimensión mental, para conectar con el estado inconsciente o dionisíaco, esto se corresponde con la definición de los procesos o implicaciones de los estados alterados o no ordinarios de consciencia por parte de la psicología transpersonal, al respecto Grof (1992) considerará que los estados no ordinarios de conciencia funcionan como un radar interno que rastrea aquella información y carga emocional que se encuentra en la persona haciéndola aflorar a la consciencia para ser resuelta, en este sentido, los síntomas no son sino una forma en la que comienza a manifestarse una señal que apunta a lo que necesita ser curado.

De esta forma se entiende cómo en el trance suceden de forma involuntaria además de movimientos corporales, contenidos mentales inconscientes que se podrían comparar al estado de sueño, en este caso la persona en trance sería un espectador de lo soñado de forma consciente, pero sin intervenir en lo que sucede, digamos que lo inconsciente toma dominio del cuerpo y mente. Si nos aproximamos a esta experiencia desde la teoría de Jung, es posible que estuviera sucediendo una liberación de lo inconsciente personal y el colectivo arquetípico, pues para Jung (1970) la dimensión inconsciente es compensadora de lo consciente, y cuando consciente e inconsciente no están alineados, hay un desequilibrio que la psique pugna por liberar, así advierte que "en lo inconsciente se encuentra pronto un contenido de elevada tensión emocional que en cierto momento llega a ser proyectado" (Jung, 1970, p. 61).

Los trabajos de trance dionisíaco podrían ser un proceso de proyección en el que el convertirse por ejemplo en un animal específico o tener una experiencia determinada sean proyecciones inconscientes necesarias que participen en el camino de sanación generando una cierta liberación emocional, y por lo tanto una mejor actitud hacia la vida consciente: "La proyección es, como nos lo ha enseñado la experiencia médica, un proceso inconsciente, automático, por el cual un contenido inconsciente para el sujeto es transferido a un objeto, de modo que este contenido apa-

rece como perteneciente al objeto" (Jung, 1970, p. 55).

Así también al respecto planteará Jung que lo psicopatológico no son en sí las representaciones mentales, sino la misma disociación de la consciencia que ya no puede generar un equilibrio con lo inconsciente de tanta discrepancia, por ello asume que "en todos los casos de disociación surge la necesidad de integración de lo inconsciente en la conciencia" (1970, p. 46), a este proceso integrador le llamará proceso de individuación.

Visto desde esta óptica, el trance dionisíaco podría contribuir al proceso de individuación, ya que se trabaja con contenidos inconscientes arquetípicos proyectándolos en experiencias que simbolizan lo inconsciente personal que Jung (1970) define como complejos de carga afectiva, mientras que en cuanto a la información de lo inconsciente colectivo lo define como arquetipos arcaicos o primitivos universales.

Testimonios de participantes

Para clarificar mejor la experiencia se describe a continuación un testimonio sobre las experiencias de entrar en trance:

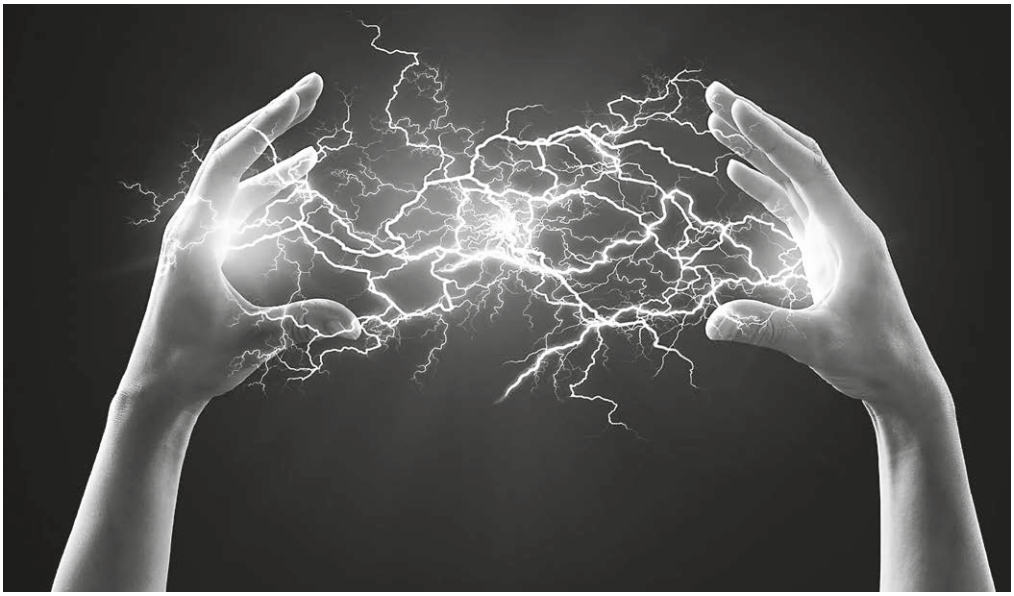
> El primer tirón de la energía entró súbitamente y con una potencia impresionante. Los movimientos espasmódicos empezaron de inmediato y sentí cómo algo tiraba de mi cuerpo circulando a través de él. A pesar de la violencia de los espasmos, la sensación general era placentera y de una felicidad difícil de fragmentar en otras palabras (...). Una explosión de colores destelló frente a mis ojos vendados. Las sacudidas del plexo solar ahora me empezaron a proyectar hacia todos lados (Tijerina, 2012, p. 47).

En esta cita se pueden observar experiencias de más sensación corporal y algunas visuales, en la siguiente cita se puede comprender una experiencia que ya involucra más sentidos y experiencias de corte un poco más trascendental:

> Empecé a experimentar imágenes muy raras, de siluetas semejantes a los glifos prehispánicos, pero vivas, palabras ininteligibles pero que transmitían emociones muy claras, música indescriptible por sus armonías fuera de todo orden tonal, información imponente que me hizo intuirme en esos momentos como una pequeña pieza de un concierto grandioso, nunca había sentido el sentido de la humildad así, tan físico, inclusive somático. Con la energía de la tierra experimente, por el contrario, un amor que me hizo sentir una unidad reconfortante y cálida (Narváez, 2012, p. 51).

Si bien los testimonios parecerían provenir de un estado alterado de conciencia con sustancias, en esta técnica se utiliza solo sensación y atención para acceder a ellos, lo cual nos invita a darnos cuenta que se puede prescindir del uso de plantas psicodélicas para llegar a estos estados. Harner (1988), un investigador y antropólogo muy reconocido que ha aportado sobre las comprensiones chamánicas de los estados alterados de conciencia, comenta que los verdaderos chamanes no suelen utilizar ninguna sustancia para acceder a algún estado de conciencia, los que sí las usan es porque no logran entrar en estos estados con el tambor. Sánchez (1996) investigador de los wirraricas coincide y comenta que el principiante es quien debe consumir grandes cantidades de peyote, pero el jicarero, hombre sabio que se encarga de repartir el peyote, puede acceder a un estado alterado de consciencia sin necesidad de consumirlo.

Para entrar a una experiencia de trance es recomendable que haya otras personas que ya tengan la capacidad de acceder al estado, ya que desde la perspectiva del trance se hace una especie de transferencia o resonancia, se ha visto que cuando se juntan grupos de participantes sin experiencia previa les puede tomar más tiempo el acceso al estado. En este mismo orden de ideas Manzano (2011a) sostiene que somos seres energéticos tanto receptores como transmisores y que hay personas que entran en trance con más facilidad y pueden catalizar a los demás, es por esto que varios de los ejercicios preparatorios incluyen el contacto con la energía del otro y su transmisión, como a continuación se observa en el siguiente testimonio:



> Durante ese día empecé a notar cómo otros compañeros manejaban la energía de otros a distancia. Lo más impresionante fue ver a un amigo mover plácidamente a una compañera como a unos cuatro metros de distancia, mientras estaban haciendo uno de los ejercicios en los que me quedé como espectador. Él intencionalmente se había ubicado frente a la espalda de la compañera y parecía estirar unas cuerdas invisibles, al mismo tiempo que realizaba movimientos circulares con sus manos (Narváez, 2013, p. 37).

Una vez dominado el trance, las personas puede entrar solas y con ojos abiertos, pero el primer acceso a la experiencia se hace en grupo, en un lugar espacioso idealmente cerrado, con los ojos vendados y en movimiento, a veces sutil, pero a veces muy fuerte y desenfrenado, corriendo o haciendo movimientos corporales fuertes. Una de las finalidades de hacerlo en grupo es que se logra la capacidad de sentir la energía del otro, Manzano (2011) plantea que "parece circular una corriente energética por los plexos solares, tanto que uno, aun teniendo los ojos cerrados, sabe con certeza dónde está cada uno de los demás, no obstante los continuos y rápidos desplazamientos" (p. 228), en ese sentido asevera que difícilmente existen riesgos físicos, aunque de cualquier manera siempre se encuentran presentes los facilitadores para disipar cualquier riesgo.

Descripción de los elementos psicoterapeuticos implicados en las experiencias de trance

Algunos de los beneficios que se han ido recopilando tanto en investigación bibliográfica que también pueden ser corrobora-

dos por los testimonios de los participantes se describirán primero en las diferentes etapas del trance, y al final en los beneficios post trance:

Primera etapa

En esta danza frenética, con temblores involuntarios y con la capacidad de percibir la energía propia y del otro, lo primero que hay es un fuerte cambio de paradigma, se pasa del creer al saber que existe intercambio energético y que es posible sentirlo. Lowen (2010) dice que cuando una persona logra entrar en una dimensión de trance se genera una disolución de las tensiones del cuerpo y los bloqueos musculares, se reduce la rigidez y aumenta la carga energética de la persona. Por su parte Levine (2020), experto en los procesos del trauma emocional habla de la importancia de los temblores involuntarios para regular el sistema nervioso, así menciona: "a sacudirnos y a temblar, así encontraremos el camino de regreso a la vida (...) podemos movernos a través del trauma y transformarlo" (p. 42).

Como se puede observar esta primera etapa del trance es depurativa y sanadora a un nivel físico y energético, sin embargo, estos movimientos involuntarios no se quedan solo en la reparación física, Levine (2020) también menciona la importancia de estos temblores en la sanación espiritual:

> Se ha hablado de reacciones de estremecimiento y temblor durante las prácticas de sanación tradicionales y caminos espirituales de Oriente (...) pueden experimentar estados de éxtasis y dicha, acompañados de estremecimientos y temblores. Todos estos temblores (...) poseen el potencial de ser catalizadores de transformaciones auténticas, de sanaciones profundas y veneración (p. 67).

Segunda etapa

En esta etapa el proceso consiste en convertirse en lo otro, podemos compararlo con lo que dice Porzecanski (2007), "algo del espíritu incorporado fluye hacia el consultante, y, viceversa, el espíritu asume en su cuerpo" (p. 12). En todo lo que se convierta una persona puede acceder arquetípicamente a su energía, fuerza, sabiduría; si se es un águila, la experiencia de libertad o de seguridad, las perspectivas asociadas a Jung (1970) sobre lo inconsciente colectivo y lo arquetípico pueden explicar este tipo de experiencia que es adquirida por la persona en trance, y si bien al salir la experiencia se acaba, queda la comprensión del

vivirse así; es importante mencionar que en el estado de trance la sensación no se actúa ni se pretende ser, la experiencia es de convertirse y ser.

Tercera etapa

Las experiencias en esta etapa son muy particulares y sería extenso definirlas ya que dependen de cada persona, pero son experiencias transpersonales y que generan sanación o comprensión profundas desde la perspectiva de los testimonios de los participantes.

Grof (1988) define los estados transpersonales como un "grupo copioso y ramificado de experiencias inusuales" (p. 62), las cuales tienen como común denominador una sensación individual de expansión de la conciencia, trascendiendo el ego y desdibujando los límites de tiempo y espacio. Estas experiencias, nos dice que pueden ser tan diversas como visiones arquetípicas, mitológicas, divinas, demoníacas, encuentro con seres, identificación con la mente universal o el vacío supracósmico.

Josep Mª Fericgla

En cuanto a los beneficios que se observan después de haber vivido las experiencias de trance dionisíaco, se ha documentado la experiencia de algunos participantes en dos artículos llamados: *Vivencias posteriores al taller de trance* (Manzano, 2011b) y *Experiencias Dionisíacas* (Manzano, 2011c). En ellos, los participantes comparten un notable aumento de sensibilidad para con la naturaleza, colores más nítidos, cordialidad con la familia, mayor control del enojo, capacidad de percibir a los demás, aumento de empatía, mayor seguridad personal y fuerza, mejor capacidad de expresar emociones, felicidad con la vida, capacidad de estar en el ahora, capacidad de disfrute, mayor sensibilidad, aumento de sueños nítidos, vibraciones espontáneas, oleaje de energía en el cuerpo, vivir la cotidianidad de forma más dionisiaca, capacidad de contactar con la fuerza de otras energías o seres, cambio de hábitos, pérdida de peso, sentido del oído agudizado, experiencias que los participantes describen como extrañas, sanadoras, liberadores, sutiles, únicas e irrepetibles.

Usos éticos de la práctica

Si bien el trance tiene beneficios potenciales también es importante mencionar los posibles riesgos: a un nivel físico puede suceder que si hay resistencia a la experiencia podrían aparecer síntomas físicos como dolor de cabeza, náuseas, vómito o insomnio, todos estos malestares se resuelven cuando la persona es capaz de estar en

la experiencia sin intentar definirla con la mente.

En múltiples prácticas con las que se accede a estados expandidos de conciencia, se reportan estas reacciones físicas, el antropólogo Fericgla, creador de la técnica de la respiración holorénica cuenta que:

> Este nivel casi inicial de la experiencia suele caracterizarse por sensaciones físicas, con frecuencia dolorosas o desagradables, principalmente de rigidez en manos y brazos, dolor agudo en el trapecio y dolor difuso en la zona lumbar que el propio sujeto no duda en percibir como una barrera a atravesar para expandir su ser (2014, p. 14).

Además de las experiencias incómodas físicas, a un nivel psicológico pueden aparecer repentinamente y sin motivo aparente emociones como enojo, tristeza o ansiedad, es posible pensar que dichas experiencias han estado reprimidas y dentro del proceso de limpieza emocional que se necesita para entrar en el trance, éstas pueden parecer sin motivo aparente, pero una vez que se transitan y se permiten desaparecen y suele aparecer la alegría, el gozo, el amor o el éxtasis. Grof ejemplifica esto relatando experiencias de trance en África: "Uno tras otro, los participantes en trance, un profundo estado alterado de la conciencia en donde se liberan emociones fuertes como la ira, ansiedad y el miedo (...) luego de esta experiencia dramática es muy común que entren en estados de éxtasis" (Grof, 1989, p. 69).

A un nivel ético es importante tomar en consideración que estas experiencias pueden ser igual o más fuertes que las experiencias con sustancias psicodélicas, lo cual las puede convertir en experiencias desorganizadoras o dolorosas y pueden mostrar incongruencias que la persona no está preparada para reconocer.

Es importante que el facilitador de las experiencias de trance sea una persona con capacidades y formación específica, siendo indispensable que tenga capacidad de entrar en estados de trance y comprender a profundidad los manejos energéticos de esta experiencia; Taroppio (2009) describe lo que un facilitador-consejero, de este tipo de experiencias necesita tener, destaca una capacidad de comunicación, empatía, encuentro solidario y asistencial profunda, pero siempre arraigada a la experiencia del participante. También sugiere que debería basarse en "modelos de intervención no invasiva, no asistencialista y no verticalista" (2009, p. 22).

Al tratarse de experiencias donde las sensaciones de éxtasis suelen aparecer y que el trabajo de trance suele requerir contacto físico con el otro en su etapa de embarque, es importante tener en cuenta que las experiencias de éxtasis se pueden prestar a confusiones desorganizadoras. Sería pertinente que el facilitador sea claro en explicar los tipos de experiencias que pueden aparecer y cómo esta energía que se pudiera sentir como energía erótica, se logra regular y direccionar para enfocarlo en un trabajo terapéutico.

Al igual que con las sustancias psicodélicas y con cualquier trabajo psicoterapéutico, la recomendación después de una experiencia de trance siempre sería dejar que el trabajo se asiente y no tomar ninguna decisión ni hacer ningún movimiento precipitado. De la misma forma sería recomendable acompañarse de un proceso psicoterapéutico que ayude a acomodar y orientar sobre los caminos más pertinentes a tomar.

Daniel Taroppio

Algunas alternativas de intervención estudiadas

Reconociendo los beneficios terapéuticos que generan estas experiencias, se han explorado variantes en los ejercicios en pos de un trabajo psicológico transpersonal más personalizado, para lograr que las personas en conexión con su sabiduría interna resuelvan desde otro lugar algunas

heridas, neurosis o situaciones que en su vida cotidiana les estén afectando.

Trance con el nahual

Una de las intervenciones es usar el de trance de posesión para convertirse en un animal de poder o fenómeno meteorológico, si bien esto ya se hace en las experiencias de trance a nivel grupal, la propuesta es explorar de forma individual convertirse en el animal de poder o fenómeno meteorológico más adecuado para esa persona según el proceso que se esté trabajando.

El ejercicio del que aquí se hace mención sigue la lógica de la integración de la sombra y el trabajo con las dimensiones negadas, existen varios autores que hablan sobre estos fenómenos de convertirse en lo otro, Bourguignon y Grof, refiriéndose a las experiencias de trance hablan sobre esta capacidad de sanación: "Puede ser que el trance permita llevar a cabo impulsos prohibidos y reprimidos o provea una oportunidad de ser por una vez alguien más (quizá alguien importante), efectuando esto en un escenario sagrado y protegido. Entonces puede tratarse de un tipo de proceso psicosociológico que produce una diferencia en el individuo, en su interacción entre otros y él" (Bourguignon, 1992, p. 236).

También Grof por su cuenta hace mención de lo asociado en los estados alterados de consciencia en la dimensión chamánica con la teoría arquetípica Junguiana en relación con los animales, que también puede suponer aspectos simbólicos de la sombra:

> A través del contacto con su espíritu guardián o con su animal de poder, el chamán puede conectar con los poderes del mundo animal y otras fuerzas de la naturaleza. En las tradiciones chamánicas, la guía del espíritu del animal representa el poder de toda una especie de la que el chamán extrae el conocimiento o la energía para la curación, la caza o provocar un cambio en las condiciones de vida de la tribu (Grof, 1992, p. 252).

Esta transformación de rendición hacia el nahual se pretende utilizar en la intervención con el fin de acceder al poder de los animales o fuerzas meteorológicas para incorporar características, rasgos o fuerzas que le hagan falta a la persona y que los animales o fenómenos meteorológicos le puedan otorgar o mostrar.

Heridas de la infancia

Otra aproximación que podría ser realizada es la de experimentar con las heridas de la infancia de forma individual (Bourbeau, 2011).

Para Lowen (1975), existen cinco estilos de carácter que son esquizoide, oral, psicopático, masoquista y rígido, para Bourbeau (2011) hay cinco defensas que corresponden a cinco heridas que podrían resumir todos los sufrimientos del ser humano, estas heridas son rechazo, abandono, humillación, traición e injusticia.

También Bourbeau (2011) propone que para curar esas energías se podrían adoptar ciertos comportamientos que ayudarían a través de los años a transformar la actitud e incluso el cuerpo de quien las practica.

Posterior a un trabajo psicoterapéutico sobre las diferentes heridas, se realiza una intervención donde se pretende explorar las heridas de infancia en el estado de trance, haciendo primero una meditación que lleve a contactar con ellas y posteriormente vivirlas en trance, para después entrar en un trance de sanción de la herida, apostando a una trascendencia o una comprensión de estas desde un lugar distinto.

Danza primal

Entrar en estado de trance, danza y concentración de la energía en los centros energéticos es otra forma en que se puede explorar un trabajo psicoterapéutico. Daniel Taroppio (2009) es un psicólogo transpersonal que ha desarrollado una técnica que tiene similitudes con el trance dionisíaco la cual lleva por nombre "danza primal", en esta técnica de trabajo psicocorporal en grupo la cual se describe como un sistema de autointegración interpersonal, se va danzando poniendo la atención o intención a ciertas partes del cuerpo o centros energéticos y cada bloque trabaja con la energía y accede a estados relacionados con la zona corporal. Taroppio (2009) plantea que los cursos exclusivamente teóricos sin participación emotiva profunda e intensa no se pueden considerar herramientas válidas para la transformación y el desarrollo transpersonal:

> nuestro trabajo corporal procura el acceso vivencial a esta grandiosa fuente de sabiduría organísmica, de material genético, y arquetípico, que parece ubicarse en un terreno muy difícil de distinguir, entre lo corporal individual, lo genético-mental-colectivo y lo tras-

cendente. Esta dimensión, en la que se integran lo que Jung denominó el Inconsciente colectivo; Grof, la mente holotrópica, Rolando Toro el Inconsciente Vital y Viktor Frankl el Inconsciente Espiritual (p. 91).

Instrumentos musicales

Una vez que se describe la experiencia del trance se analiza también si los sonidos logran conectar con experiencias personales de sanación o trascendentales apostando a que cada instrumento incita a una experiencia diferente y particular donde tal vez haya puntos de encuentro entre las experiencias. Así Manzano plantea que "la música sirve de acelerador, también de acelerador negativo en los casos de movimientos más suaves, que se hacen dulcísimos con música apacible" (2011, p. 228).

Bruscia (2006) propone que la musicoterapia es un proceso sistemático en el cual el terapeuta interviene ayudando al cliente a fomentar su salud a través de experiencias musicales. Por su parte, Jiménez (2019) afirma que la música produce efectos en el ser humano de distintas formas: fisiológicos como aceleración o relajación, emocionales como expresión de las emociones y modificación de estas, cognitivos con activaciones cerebrales únicas e individuales, sociológicos como la integración o pertenencia y espirituales como sabiduría y conexión entre otros. También argumenta que, con el didyeridú, instrumento australiano milenario de tonos graves e hipnóticos, se logró en niños con parálisis cerebral una mayor relajación muscular, mayor capacidad de flexión, sentimientos de paz y tranquilidad, estados anímicos más alertas y alegres y mayor capacidad para mover sus extremidades. Josep Carringuer a través de Hebert (2018) sostiene que el didyeridú impacta en el cuerpo humano de tres formas, en la actividad cerebral, en la purificación emocional y en el proceso de auto sanación y sugiere que algo similar sucede con el sonido de los cuencos tibetanos.

Por su parte, recordemos lo anteriormente mencionado por Harner (2002) en cuanto a que asegura que el tambor por sí solo puede llevar a las personas tan lejos como las sustancias psicodélicas, pero con menos peligro y de forma más integrada.

Resultados de la intervención psicológica

Existen diversos testimonios que afirman obtener resultados terapéuticos positivos, entre estos, se genera una nueva conciencia de las experiencias de vida con más claridad y capacidad de discernimiento generando como resultado promesas de perdón hacia sí mismo, hacia los otros o promesas de cambios que encaminan hacia un mayor bienestar. A su vez, hacer un corte en la experiencia cotidiana para conectar con vivencias más trascendentales ayuda a significar la vida propia y al ser humano desde un lugar diferente.

Es bien conocido que los resultados de las experiencias trascendentales tienen su impacto terapéutico e incluso espiritual, Grof citado en Contreras y Zenteno (2014) afirma que: "los estados holotrópicos son acompañados muchas veces de una profunda experiencia de transformación psicoespiritual que ayuda a generar una mayor amplitud en nuestra visión del mundo, una importante comprensión de los aspectos más relevantes de nuestra identidad, y también de las dimensiones numinosas de la existencia" (p. 75).

En la bibliografía sobre el tema se ha descrito que al trabajar las heridas en estado de trance se pueden tener recuerdos de momentos significativos los cuales se logran evocar de forma muy vivida pero también algunas veces simbólica y estos recuerdos o experiencias sobre las heridas generan emociones las cuales son trabajadas y liberadas en el trance ya que son resentidas de manera mayormente visual y corporal, algunas veces hasta llegar a la catarsis, y a partir de estas experiencias las personas llegan a tomar conciencia de una forma nueva de interpretar el pasado y una intención de vivirse de forma diferente en el futuro.

En distintas experiencias de estados de trance se reporta esta capacidad de acceder y trabajar el material biográfico:

> ocurre que la expansión de la consciencia, además de liberar al sujeto de presiones y barreras emocionales, le lleva a tomar consciencia de algunas de las causas biográficas que le atan a un patrón emocional y existencial concreto. En términos clínicos, destapan el trauma y se da una experiencia de *awareness*. Es una experiencia catártica a la vez liberadora, terapéutica y regeneradora (Fericgla, 2014, p. 14).

Taroppio (2020) hace un trabajo similar donde recrea en su técnica de la danza primal la experiencia traumática, ahí hace mención de que la persona puede tener la capacidad de "disponer de energías vitales más primarias previniendo, huyendo, a tiempo, defendiéndose o incluso atacando a su agresor" (p. 102), en este sentido afirma también que este tipo de experiencias trascendentales producen una "reconfiguración emocional del recuerdo traumático" (p. 102) y abre puertas para posteriormente hacer un trabajo de psicoterapia tradicional donde se pueda acomodar mejor lo vivido.

Al contactar con la experiencia más de corte chamánico de convertirse en algo, los participantes pueden sentir la sensación de realmente ser eso en lo que se convierten, y tomar de ahí la esencia y sabiduría que ofrece, desde ser un niño, el mar, un sacerdote, o un león, cada experiencia que se logra conectar y contactar tiene algo que aportar a la persona para su aprendizaje.

Por último, cabe destacar que cada instrumento puede evocar emociones, sensaciones, conexiones y experiencias en los participantes, por ejemplo, con el violín algunas personas pueden reportar contactar con sensaciones de sensualidad, con el gong por su parte hay quien puede afirmar sensaciones o conexiones cósmicas o con los cuencos por su parte se pueden advertir sensaciones de tranquilidad en comparación con los otros instrumentos. También se pueden experimentar memorias de experiencias intrauterinas o prenatales e incluso acceso a información que no se conocía y que después fue verificada y validada, sin embargo, esto pertenece a otra serie de investigaciones que se han dado en la diversa bibliografía sobre el tema.

Grof (1992) tiene amplia experiencia sobre los caminos que suelen tomar los estados expandidos de conciencia, él describe un acceso a memorias perinatales, proponiendo que existían lo que el denominó matrices perinatales, que son aquellos recuerdos inconscientes del tránsito perinatal desde la gestación hasta el parto y que considera aparecen reflejadas metafóricamente en muchas ocasiones en las experiencias con estados expandidos de consciencia, estas se reflejan en cuatro etapas entre el embarazo y el alumbramiento y las posibles experiencias que podrían aparecer si el participante conecta con determinada matriz, explica el autor que dependiendo lo vivido durante el vientre materno, podría definirse un "buen útero" como se ha hecho mención cuando todo sucedió

de forma relativamente armoniosa y esto conllevaría a experiencias placenteras y de sensación oceánica, pero si la madre ofreció un "mal útero" consumiendo drogas o pasando por episodios emocionales desestabilizantes, las experiencias al contactar con esta etapa podrían ser aterradoras. Además de las experiencias biográficas y perinatales, menciona que existen otras experiencias que están "más allá de la realidad compartida" (1999, p. 204), experiencias que describe de la siguiente manera: "al mundo de los mitos, las apariciones, la comunicación con los muertos y la facultad de ver el aura, los chakras y otras energías sutiles (...) encuentros con guías espirituales, animales de poder y diversas entidades infrahumanas y sobrehumanas o efectuar viajes fantásticos a universos extraordinarios" (Grof, 1999, p. 204).

Grof (1990) comenta que en experiencias como el trance chamánico o cercanas a la muerte se puede acceder a experiencias que pueden ser llamadas preternaturales, un concepto que suele ser utilizado por Manzano:

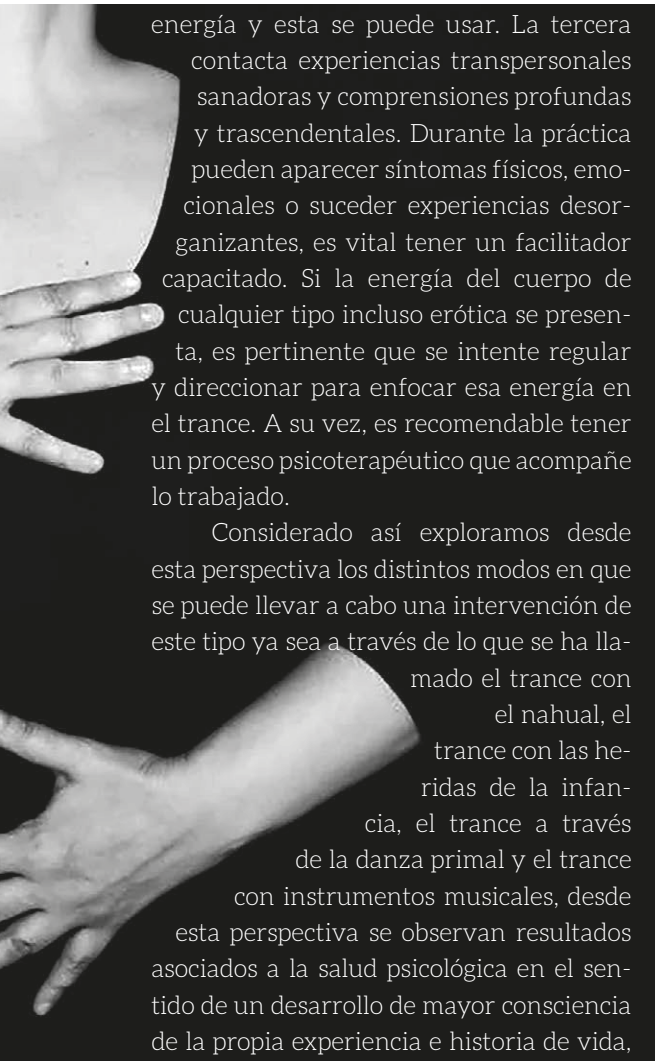
> la conciencia puede separarse del cuerpo y mantener su capacidad sensorial, al mismo tiempo que puede desplazarse libremente a lugares cercanos y remotos. Son particularmente interesantes las "experiencias extracorpóreas verídicas", en las que una verificación independiente demuestra la exactitud de percepción del entorno en estas circunstancias (Grof, 1990, p. 180).

Conclusiones

Siendo la búsqueda espiritual una constante del ser humano, el trance dionisíaco aparece como un camino que conecta con estados expandidos de conciencia. El trance se puede utilizar para tener experiencias de corte trascendental y sanador. Como se comentaba anteriormente, este estado de trance dionisíaco tiene fuertes similitudes con las manifestaciones carismáticas, las danzas sufíes, las experiencias chamánicas o la respiración holotrópica, sus movimientos involuntarios pero conscientes, los encuentros trascendentales y la capacidad de convertirse en lo otro, son comunes en todas estas prácticas.

En este sentido, se puede inferir que existe un potencial psicoterapéutico importante en este tipo de trance, ya que al ser suprimido lo consciente, lo inconsciente o dionisíaco deriva en procesos de proyección, contribuyendo al camino de individuación propuesto por Jung trabajando contenidos arquetípicos proyectados. Los practicantes de trance testifican experiencias sensoriales fuera de las ordinarias y experiencias trascendentales, logradas por medio del manejo energético del propio cuerpo y su transferencia a otros participantes.

A lo largo del artículo reconocemos tres etapas del trance, la primera es corporal y sanadora a un nivel físico y energético, en la segunda hay dominio de la



energía y esta se puede usar. La tercera contacta experiencias transpersonales sanadoras y comprensiones profundas y trascendentales. Durante la práctica pueden aparecer síntomas físicos, emocionales o suceder experiencias desorganizantes, es vital tener un facilitador capacitado. Si la energía del cuerpo de cualquier tipo incluso erótica se presenta, es pertinente que se intente regular y direccionar para enfocar esa energía en el trance. A su vez, es recomendable tener un proceso psicoterapéutico que acompañe lo trabajado.

Considerado así exploramos desde esta perspectiva los distintos modos en que se puede llevar a cabo una intervención de este tipo ya sea a través de lo que se ha llamado el trance con el nahual, el trance con las heridas de la infancia, el trance a través de la danza primal y el trance con instrumentos musicales, desde esta perspectiva se observan resultados asociados a la salud psicológica en el sentido de un desarrollo de mayor consciencia de la propia experiencia e historia de vida, comprensión de ciertos aspectos necesarios a ser integrados desde el propio desarrollo de la personalidad, así como una reconfiguración de aspectos emocionalmente traumáticos evocados o recordados y reexperimentados a través de estas experiencias.

Por último, en este sentido se hace énfasis en la consideración de la herramienta del trance dionisíaco en función de su potencial terapéutico, ya que se considera una herramienta capaz de generar una regulación psicobioenergética y espiritual, con la característica de ser una alternativa segura en la medida en que los facilitadores se encuentran lo suficientemente claros en el manejo de lo implicado en la experiencia, siendo una propuesta que no genera ningún efecto secundario en la salud y con efectos previsibles y relativamente controlables con la consideración de la recomendación de que procesos así sean apoyados por acompañamiento psicológico y siendo una propuesta de este tipo una alternativa para el desarrollo de estados expandidos de consciencia sin necesidad de sustancias externas.

Referencias

Bourbeau, L. (2011). *Las cinco heridas que impiden ser uno mismo*. Diana.

Bourguignon, E. (1992). *La experiencia mística y los estados de conciencia. La danza en trance*. Kairós.

Contreras, E. y Zenteno, F. (2014) El potencial integrativo de la respiración holotrópica en los procesos de cierre de la adolescencia. *Journal of Transpersonal Research, 6* (1), 73-83.

Eliade, M. y Harner, M. (2002). *El viaje del chamán: Curación, poder y crecimiento personal* (4ta edición.). Kairós.

Fericgla, J. (2014), *Respiración holorénica*. Fundación J. Ma. Fericgla.

Flor-Henry, P., Shapiro, Y., Sombrun, C. y Walla, P. (2017). Brain changes during a shamanic trance: Altered modes of consciousness, hemispheric laterality, and systemic psychobiology. *Cogent Psychology, 4* (1), 1-25.

García, J., y otros (2010). Cultos de oración y "don de lenguas" en grupos pentecostales en Maracaibo. *Opción, 26*(61), 84-97.

Greenspan, K. (2017). The Lila of the Gnawa. *Natural History, 125* (3), 34–39.

Grof, S. (1992). *La mente holotrópica*. Kairós.

Grof, S. (1989). *La tormentosa búsqueda del ser*. La liebre de marzo.

Grof, S. (1988). *Psicología transpersonal. Nacimiento, muerte y trascendencia en psicoterapia*. Kairós.

Grof, S. (1990). *El Juego Cósmico*. Kairós.

Hebert, D. y Rykowski, M. (2018). *Music Glocalization: Heritage and Innovation in a Digital Age*. https://www.cambridgescholars.com/product/978-1-5275-0393-9.

Hillary Keeney, Bradford Keeney & Kunta Boo (2016) The "trance dance" of the Ju/'hoan Bushmen (San) of Southern Africa: implications for hypnotic means of healing. *International Journal of Health Promotion and Education, 54*:3, 137-144.

Jiménez, J. (2019). El Didgeridoo como instrumento acompañante en las sesiones de fisioterapia de niños con parálisis cerebral. *ARTSEDUCA*, 22, 162-189.

Jung, C. (1970). *Arquetipos e inconsciente colectivo*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.

Krippner, S. (1972). *La experiencia mística y los estados de conciencia*. Kairós.

Lowen, A. (2010). *Ejercicios de bioenergética*. Nirvana Libros.

Levine, P. (2020). *En una Voz no hablada. Como el cuerpo se libera del trauma y restaura su bienestar*. Gaia Ediciones.

Manzano, J. (2011a). *El ámbito preternatural: Balance, principios de explicación y explicaciones del ciclo Otros mundos, otras voces*. Buena Prensa.

Manzano, J. (2011b). Vivencias Posteriores Al Taller De Trance 2010. *Xipe Totek, 20* (1), 64–66.

Manzano, J. (2011c). Experiencias Dionisiacas. *Xipe Totek, 20*(1), 361–368.

Naranjo, C. (2000). *La dimensión espiritual de la psicoterapia y el nuevo chamanismo*. http://gestaltclaudionaranjo.com/la-dimension-espiritual-de-la-psicoterapia-y-el-nuevo-chamanismo/

Porzecanski, Teresa. (2007). Cuerpo y símbolo en los rituales de umbanda en Montevideo. *Mitológicas, XXII*, 9-17.

Sanchez, V. (1996). *Toltecas del nuevo milenio: La sabiduría indígena y el desarrollo de la conciencia en el mundo de hoy*. Lectorum.

Taroppio, D. (2009). *Ciencia y arte del desarrollo personal, transpersonal y social*. Ediciones FUDEI.

Taroppio, D. (2020). Psicoterapia Primordial. Una concepción integral del proceso terapéutico individual y grupal. *Revista de Psicoterapia, 31* (117), 85-103.

Tijerina, A. (2013). El ámbito de lo dionisíaco y lo imaginario infragmentario. *Xipe Totek*, 22 (1), 23–51.

William E. (2017). *Psychedelic Popular Music: A History Through Musical Topic Theory*. Indiana University Press.

UNIVERSIDAD ANTROPOLÓGICA
DE GUADALAJARA

La Universidad Humanista