

ENTREVISTA AL DR. JOSEP M. FERICGLA

INTEGRAR LA PROPIA MUERTE

UNA RECONCILIACIÓN PARA VIVIR MEJOR



Josep M. Fericgla es doctor en Antropología por la Universidad de Barcelona y especialista en Antropología cognitiva, Etnomusicología, Etnopsicología y Antropología de la vejez. Ha centrado sus estudios en el campo de los estados modificados de consciencia, su uso cultural y aplicaciones en psicoterapia. Realizó trabajos de campo no sólo en Europa sino también en el Kurdistán turco, en el Magreb y, desde 1991 hasta 2002, en la Alta Amazonia. El cúmulo de sus experiencias vividas, así como la inteligencia y sensatez que evidencia, le convierten en un chamán moderno a la vez que en un científico reconocido, que le ha hecho merecedor de diversos premios oficiales por sus investigaciones. Entre otras muchas cosas fundó y dirige la Societat d'Etnopsicologia Aplicada i Es-

tudis Cognitius; dirige, asimismo, dos colecciones de libros. Es director y conductor de los conocidos Talleres de Integración Vivencial de la Propia Muerte y pionero en Europa en el uso de ayahuasca en el tratamiento en toxicomanías. En esta ocasión decidimos entrevistarle sobre todo en relación a estos fascinantes talleres en los que uno se codea nada más ni nada menos que con la muerte. Responde de manera amable, clara y directa a cuantas cuestiones le planteamos.

–Estamos en una cultura que casi sólo valora lo que es joven, superficial e inmediato. Huimos del pensamiento de la muerte. ¿Por qué tú nos remites a ella?

–En la vida sólo tenemos dos cosas seguras. La primera es que nadie sabe cuánto tiempo de vida le queda, la segunda es que en un momento u otro todos vamos a marchar de este mundo. Así pues estar preparado para la muerte es el acto de realismo más supremo. Por otro lado, perder el miedo a morir es la mejor vía para ampliar los espacios existenciales dentro de los cuales nos podemos mover. Perder el miedo no es perder respeto a lo Indescriptible. Creo que no nos damos ni lejanamente cuenta de lo que ha supuesto la pérdida de los ritos iniciáticos en nuestras sociedades. Todo rito iniciático, tenga la forma externa que tenga y esté inserto en el tipo ceremonial que sea, implica una muerte al estado existencial que re-

gía hasta aquel momento y una regeneración de la vida personal o colectiva. En diversas culturas, especialmente africanas, después de cada rito iniciático las personas cambian de nombre. Tener la valentía de atravesar una experiencia cercana a la muerte en nuestro mundo equivale a tales ritos iniciáticos, eje central de la vida en otras sociedades no occidentales contemporáneas o desaparecidas. Mi aportación práctica como científico social, como antropólogo, desde hace más de 10 años se concreta en tratar de ritualizar de nuevo nuestras sociedades, creando y facilitando marcos de transformación y regeneración reales. En la actualidad, con mis colaboradores, ofrecemos varios de estos ritos de transformación. Técnicamente los denominamos Experiencias Activadoras de Estructuras y el principal de estos ritos actuales es el encuentro con la muerte, para ayudar a vivir mejor y más ampliamente.

–Los Talleres de Integración Vivencial de la Propia Muerte ¿están especialmente pensados para personas que tienen miedo de la muerte?

–Van dirigidos a toda persona que sienta una necesidad genuina de vivir con mayor profundidad, con más sentido y a otros niveles que no sea el simplemente consumista. De hecho, hay un solo miedo, que es el miedo a morir. Es el miedo a la disolución del ego; éste es el único miedo real, y paraliza cuando una persona no está usando la vida que le ha sido dada en todos sus potenciales, facetas, intensidad y belleza. El miedo a morir aparece cuando uno se percata de que si muriera en este momento habría echado a perder la gran oportunidad que es vivir. Enfrentarse a la muerte es llegar a estos límites existenciales que, de entrada, nos da miedo reconocer pero que una vez aceptados amplían nuestra capacidad existencial y nuestra riqueza interior. Tras estas experiencias activadoras de estructuras, las personas amamos más, fluimos más, vemos con mayor objetividad el mundo. En definitiva, diluimos la neurosis.



–Me considero demasiado joven como para ir considerando acerca de la muerte. ¿Aun así este taller es recomendable para mí?

–Los talleres están dirigidos a todo tipo de persona que quiera explorar sus límites existenciales. A personas que han quedado atrapadas en comportamientos compulsivos, ya que todo comportamiento compulsivo es un intento de huir del encuentro con la muerte. También van dirigidos a personas que simplemente quieren experimentar lo que es un Estado Modificado de Conciencia profundo en un contexto seguro. En general, son talleres para todas aquellas personas que viven su vida con cierta insatisfacción consciente. No puedo dar nada a las personas que están completamente satisfechas con su vida. Entre las más de 4.000 personas que han pasado por tal experiencia, hay desde participantes de 18 años o menores con permiso paterno hasta personas de más de 80 años. Cada taller se realiza con un grupo de máximo 40 participantes y se ajusta a las características de cada grupo. Si hay personas de mucha edad, hay ejercicios que no se realizan por su complejidad física; si predominan personas jóvenes se usa un tipo de música o de estímulos más acordes con la estética y la música juvenil contemporánea.

–¿Has pensado en realizar acompañamiento a las personas cuando están cercanas al tránsito?

–Lo he hecho, en el periodo de recopilación de datos y de investigación para crear estos Talleres de Integración Vivencial de la Propia Muerte, pero ahora no lo hago. Con estos talleres nos dedicamos, entre otras cosas, a formar personas que experimenten una experiencia de su propia muerte, una experiencia límite, y son éstas las que al salir del taller pueden acompañar a enfermos terminales o a personas para las que está acabando su tiempo de vida en esta tierra, y pueden hacerlo de forma ecuánime, con conocimiento real de lo que hacen. Hay una propuesta de un importante centro hospitalario catalán, modelo europeo en lo referente a acompañamiento a moribundos, para que las experiencias que pasan las personas en estos talleres se extiendan a todo el personal sanitario europeo con el fin de que, a través de su propia experiencia, pierdan el miedo a la muerte y sepan cómo acompañar a moribundos sin mayor necesidad de teorías.

–En estos talleres ¿experimentas como si murieras?

–Cada participante tiene una experiencia de su pro-



pia muerte hasta el límite de disolución del ego que él mismo se permita. No forzamos a nadie a llegar más allá en el proceso de soltar el ego, que en último término es la muerte, de lo que cada persona es capaz de soportar amablemente, de comprender y de atreverse. Entonces, cada participante experimenta lo que sería su muerte en este momento mismo de su vida hasta donde se atreve a experimentarlo. En la mayoría de los casos, los participantes tienen la oportunidad de revivir los momentos fundamentales de su vida. Es algo que se narra en todas las grandes religiones: al morir vemos nuestra vida como una película y descubrimos cuáles han sido los grandes aciertos, los grandes errores, dónde nos hemos quedado atrapados en la vida, cuáles han sido las grandes situaciones o personas con las que nos hemos encontrado durante el camino, cuánto hemos amado y qué nos ha impedido amar más... Esta revisión de la propia biografía es algo frecuentísimo entre las personas que vienen a los talleres. Pero, repito, cada uno vive la experiencia de su muerte hasta donde se atreve a experimentar.

—¿Es posible experimentar la muerte como un tránsito emocionante que abre las puertas a nuevas experiencias apasionantes?

—La experiencia de la muerte está más allá de las emociones. En los talleres que dirijo se dan tres tipos de experiencias, a pesar de que la técnica es la misma

para todos y el seguimiento que se hace también. Hay personas cuya experiencia de la muerte se resume en una catarsis; descargan sus presiones emocionales conscientes e inconscientes. Las personas que tienen este tipo de experiencias, que podríamos llamar 'A', salen psicológicamente sanadas en su dimensión emocional, descargadas de presiones inconscientes y experimentando lo que es un estado de profunda empatía entre los seres humanos que está más allá de las reacciones emocionales. Hay un segundo tipo de experiencia que podríamos llamar 'B': además de la experiencia catártica de descarga emocional, la persona toma consciencia de los patrones internos de carácter psicológico y espiritual que la llevan a ir almacenando estas presiones emocionales. Ésta es una experiencia que podemos llamar claramente psicoterapéutica, ya que es de toma de consciencia de patrones internos, con frecuencia muy profundos. Y hay otra tercera calidad de experiencia que suele llegar después de las anteriores. Ya no se experimentan ni emociones ni se descubren pautas psíquicas inconscientes, sino que la persona experimenta un estado literalmente extático. Es capaz de verse 'desde fuera' sin cargas emocionales. La muerte no es una explosión de emocionalidad, sino que sucede dentro de la mayor de las serenidades. La experiencia de muerte es una experiencia de amplificación de consciencia, no de amplificación emocional. Lo que ocurre es que la mayoría de personas están tan

atrapadas por sus reacciones emocionales o por sus propias ideas que les cuesta percibir que la experiencia de muerte es una experiencia de serenidad, puramente de quietud, de vacuidad, de amor desapasionado. Con frecuencia, participantes a los talleres se asombran de que después de traspasar las capas intelectivas, emocionales y físicas de nuestra existencia encuentran el vacío del cual ya decía Jung que está en el centro del inconsciente. Es el no-yo del que hablan los budistas. Esta vacuidad libre de emociones y de ideas de la cual se habla en tantas tradiciones religiosas y psicológicas es la experiencia consciente de la muerte.



–¿Qué recomendaciones haces, o qué actitud recomiendas practicar durante la vida para tener una muerte integrada, que no constituya un *shock* inasumible?

–Sólo conozco una vía: vivir cada hora como si fuera la última hora de vida que nos queda, sin dejar asuntos pendientes, sin posponer cuestiones importantes para más adelante. Como nadie sabe cuánto tiempo de vida le queda, todos deberíamos entrenarnos en vivir cada hora como si fuera la última de nuestra vida. No hay personas que vivan con mayor intensidad que los enfermos terminales que saben aproximadamente el tiempo de vida que les queda. Son personas que no pierden el tiempo andando por la periferia de sus intereses centrales o en relaciones personales que no les nutren ni les interesan. Las personas que saben con cierta exactitud el tiempo de vida que les queda son las que se preparan para morir y esto significa vivir lo más íntegramente posible de acuerdo al sentir de cada uno. Cuando morimos hay un ser implacable que nos va a juzgar, un juez al cual no podremos engañar ni seducir, pero no es un juez que esté fuera de nosotros, ni es un juez que está colgando del cielo: este juez es cada uno de nosotros. De aquí que el mejor camino para morir bien es pensando que cada hora de vida va a ser la última, y vivirla con tanta intensidad y valor como nos sea posible, usando las herramientas que la vida nos ha dado con la máxima eficacia posible.

–¿Alguna noción sobre las opciones que se abren después de la muerte? ¿Haber integrado la propia muerte favorece la opción de un mejor destino *post mortem*?

–Lo que sucede después de la muerte forma parte del ámbito de las creencias. Nadie que haya muerto ha regresado con plena memoria como para poderlo explicar al resto de mortales. Hay algunos indicios, observados por la ciencia y por personas espiritualmente desarrolladas, de que no acaba la existencia en el momento en que acabamos de respirar y el cerebro muestra un encefalograma plano. Pero sólo son indicios. En mi sistema de creencias, lo cual no significa que sea la verdad absoluta sobre el tema, concebimos que lo único que se mantiene después de la muerte es una consciencia no de-

pendiente del cuerpo, consciencia que toda persona ha tenido la posibilidad de desarrollar con mucho esfuerzo y trabajo a lo largo de la vida. La mayor parte de gente viven dormidos. Su consciencia es sólo un conjunto de reacciones automáticas a los estímulos del entorno. Son parcialmente conscientes de lo que pasa en su cuerpo, con su sexo o, a un cierto nivel superficial, con su psique, incluyendo los sistemas de creencias que la persona ha adquirido, casi siempre de una forma indiscriminada. Así, este nivel ordinario de consciencia está intrínsecamente ligado al cuerpo, y cuando el cuerpo deja de funcionar esta consciencia por supuesto desaparece. En la cosmovisión en la que yo me he formado se abre una posibilidad a que, cuando el cuerpo muera y desaparezca todo rastro de existencia del individuo, sobreviva una consciencia al margen de los recuerdos biográficos creados en el cuerpo, de las sensaciones y percepciones corpóreas. Es lo que en algunas tradiciones se llama ‘el centro de gravedad interno’, en otras ‘el ojo desencarnado’ o en otras ‘el testigo’. Es la posibilidad –que desarrollamos o no– de generar una consciencia independiente del cuerpo. Este proceso empieza por la observación de uno mismo, de sus reacciones, de sus propios sistemas de creencias, de sus hábitos automatizados conscientes y también inconscientes. Entonces, a costa de observarse uno a sí mismo, algo que exige un enorme esfuerzo y requiere de un método, se va generando esta ‘esfera’ que ya no depende del cuerpo.

–Tengo entendido que la Respiración Holorénica juega un papel muy importante en la integración de la propia muerte... ¿En qué consiste esta respiración y cómo juega su papel?



–La Respiración Holorénica es una técnica para inducir Estados Modificados de Consciencia. La desarrollé hace una década a partir de técnicas anteriores a las cuales debo reconocimiento y agradecimiento: la técnica yóguica del Kapalabhati, la técnica de Respiración Holotrópica creada por Stan Grof; es también heredera de técnicas suíes de respiración que permiten llevar el aire a zonas del cerebro donde generalmente no llega con suficiente cantidad.

“Es una técnica de respiración rápida que, paradójicamente, produce un estado de hipooxigenación que genera una hipoxia, aunque se la conozca como técnica de hiperventilación. Se da un proceso farmacológico muy sofisticado que produce esta paradoja. Fisiológicamente hablando, es el estado más cercano a la muerte sin perder la consciencia despierta. Por otro lado, esta técnica, por sí misma, es como una herramienta de mecánico, ya que sin que haya un coche para reparar la herramienta es inocua. El factor diferencial de nuestros talleres respecto del uso de respiraciones ca-

tárticas en otros contextos es la orientación que damos a la experiencia de estado modificado de consciencia que produce la Respiración Holorénica. Para nosotros, la Respiración Holorénica es sólo una herramienta dentro de un conjunto metodológicamente ordenado de ejercicios, de textos que se leen, de pautas que se indican para orientar la experiencia a los participantes, etcétera. Así, cuando llegan a la sesión de Respiración Holorénica hay un buen trecho del camino que ya se ha recorrido y la respiración produce un Estado Modificado de Consciencia que automáticamente se orienta hacia la experiencia de la propia muerte. En otros talleres, la misma técnica de respiración, con ligeras variantes, se encamina hacia la experiencia del amor, ya que los ejercicios preparatorios y la orientación que se da a la experiencia de modificación de consciencia se dirige hacia esta forma de relacionarse con el entorno que conocemos con el verbo *amar*. En otros talleres, la misma técnica se encamina hacia la activación de arquetipos inconscientes de masculinidad y de feminidad en terminología junguiana. Lo que lleva al Estado Modificado de Consciencia hacia la activación de estos arquetipos son los ejercicios previos y la orientación que se da dentro del contexto que es el taller. En este sentido para nosotros la Respiración Holorénica es sólo una herramienta muy potente, a la cual debe darse una dirección por medio del contexto ritualizado que se crea.

–¿En qué se diferencia de algún tipo de *pranayama* tradicional practicado en yoga?

–Se diferencia en primer lugar por la orientación que se da a la experiencia en sí misma. Se diferencia también por el ritmo de la respiración. La Respiración Holorénica es probablemente la respiración más rápida de todas las técnicas de respiración rápida que se conocen.



También en la duración: es extraño que en los talleres se respire menos de una hora a un ritmo de 150-160 respiraciones/minuto. En cambio, en las diversas técnicas yóguicas del *pranayama* se respira durante unos minutos, sólo para revitalizar ciertas partes del cerebro. En la Respiración Holorénica buscamos esto, pero también un ir más allá de la consciencia ordinaria.

–Tú eres un experto en el uso de enteógenos. ¿Tienen algún papel, o pueden tenerlo, en la integración vivencial de la propia muerte?

–Algunos investigadores han estado trabajando durante años administrando LSD-25 a enfermos oncológicos terminales y determinaron que esta experiencia trascendente que produce la LSD ayudaba en gran medida a los enfermos a enfrentarse a la muerte con mucho menos temor, mayor dignidad, con más consciencia del tránsito que estaban realizando o iban a realizar. De la misma manera que la Respiración Holorénica es sólo una herramienta y que la usemos para experimentar la propia muerte o los propios límites existenciales depende de la orientación previa que se da en la experiencia, lo mismo puede afirmarse de los enteógenos.

–Los enteógenos ¿nos remiten a una experimentación objetiva de otras realidades, o bien subjetiva?

–Los enteógenos son meras herramientas, lo mismo que la Respiración Holorénica u otros medios. Y una herramienta, por sí misma no es nada. Todo depende de la persona que la use, el sentido que dé a este uso y el contexto que lo acompaña. Con lo cual, hablar de ‘plantas maestras’ como suele hacerse es, en mi opinión, una tergiversación de los sentidos. Las plantas por sí mismas no son maestras ni alumnas. El maestro, en todo caso, es el ser interno que cada uno lleva dentro y que es capaz de sacar provecho de la experiencia de consumir ciertas sustancias en un determinado contexto con cierta orientación.

“Hay personas que han sido y son entrenadas para acercarse al mundo tanto en estado ordinario de consciencia como en estado modificado por el efecto del enteógeno. Entonces estas personas pueden objetivar la realidad a partir del contraste de percibirla desde distintos estados de consciencia. Personas que no tienen este entrenamiento generalmente se sumergen en su subjetividad amplificada por el efecto del enteógeno y nada más. No por ello son capaces de ver más objetivamente el mundo, ni acercarse más a la verdad. Es una cuestión de meticoloso entrenamiento previo.

–¿Qué riesgos hay si experimentan con los enteógenos personas que no estén en un sólido equilibrio emocional y psicológico? ¿Cómo evitar o minimizar dicho riesgo?

–Los enteógenos adecuadamente usados por personas eficientemente entrenadas constituyen herramientas de altísimo interés y eficacia para ayudar a resolver trastornos de carácter psicológico, biográfico, compulsivo



como las drogadicciones, investigar sobre nuestra mente y el mundo. Como toda herramienta potente, bien usada permite obtener resultados espectaculares; mal usada es un peligro de la misma dimensión. Personas que no tengan una mínima estabilidad psicológica y emocional es mejor que no busquen en los enteógenos una solución a su desequilibrio o a su malestar interno. Es mejor que busquen ayuda en un buen especialista, o incluso en un buen amigo que quiera escucharles y ayudarles desinteresadamente. Uno de los problemas graves a no olvidar jamás es que los enteógenos estimulan el narcisismo de forma inusual, de ahí que es tan habitual la imagen del chamán, del maestro espiritual



Árbol del paraíso de la abadía de Plaincourault.

o del gurú que ha sufrido un proceso de inflación del ego y acaba convirtiéndose en un ejemplo de narcisismo esperpéntico. Los enteógenos tienen esta característica. De ahí que personas con cierto desequilibrio emocional o malestar interno tienen muchas posibilidades de que lo único que genere en ellas el consumo de enteógenos sea hinchar más su narcisismo, con lo cual están lejos de la resolución real. El encuentro con uno mismo siempre es algo heroico, requiere de una escisión y un compromiso completos y el camino hacia el encuentro con uno mismo está rodeado de peligros, entre ellos como digo el narcisismo, brotes psicóticos, proyección de fantasías internas hinchadas hacia el mundo externo, etcétera. De ahí la necesidad de estar siempre junto a alguna persona realmente experimentada que ayude al paciente, si es que se trata de un paciente, a usar estas herramientas en bien de su equilibrio interno y le ayude a no dejarse atrapar por las sirenas que cantan con potencia bajo el uso de enteógenos.

–Has empezado hablando de la importancia de los ritos iniciáticos. ¿Es posible trasplantar al contexto de nuestra civilización el sentido y el uso que el consumo de los enteógenos tenía para los pueblos indígenas practicantes del chamanismo?

–Es tremendamente complejo trasladar una práctica del contexto cultural que la ha generado a otro contexto cultural sin que haya una pérdida importante o total del contenido. No sólo en referencia a los

enteógenos, sino también al yoga, a las técnicas orientales de meditación, a la música étnica, a las técnicas energéticas sufíes, etc. Cada cultura genera aquello que necesita para su propia supervivencia y desarrollo. Imagínate: en la comunicación entre dos personas de una misma cultura se sabe que se pierde el 50% del contenido que el emisor del mensaje quiere hacer llegar al receptor. La mitad del contenido de lo que yo te quiero transmitir en esta entrevista se perderá en el recorrido entre mi mente y la tuya. ¿Qué porcentaje de información real puede llegar de un individuo de una cultura al de otra sobre temas tan densos y de difícil delimitación como es el verdadero chamanismo? Por mi experiencia como antropólogo puedo constatar que tardé nueve años en estudiar el chamanismo *shuar* de la Alta

Amazonia ecuatoriana y en intentar una aproximación de su universo a algo para los occidentales. Y es sólo una ligera aproximación.

“El proceso actual de mundialización está abaratando la delicada tecnología espiritual desarrollada por el ser humano en distintas partes de la Tierra. El actual afán de hacerlo todo accesible a todo el mundo es como convertir algo artesano en una manufactura en serie. Como todo, tiene un lado positivo y uno negativo. Trasladar el uso chamánico de enteógenos a Occidente se puede hacer, pero aceptando de antemano que va a haber una pérdida de tal vez el 80% de su funcionalidad, de su sentido y de la profundidad del uso que tiene entre los pueblos amazónicos o siberianos que han ingeniado estas técnicas dentro de su marco histórico. De ahí que la mayor parte de mis esfuerzos, en este sentido, ha consistido en convivir con indígenas amazónicos, convertirme en chamán hasta donde he podido de acuerdo a sus técnicas y métodos de formación, y luego trasladarlo a Occidente. Pero no el chamanismo indígena en el cual me formé tal cual, sino que, una vez entendida la función de cada uno de los factores que forman este sistema chamánico, he tratado de llevarlo a nuestra sociedad, adaptarlo a nuestro contexto cultural y científico, a nuestro lenguaje, a nuestra simbología y a nuestra cosmovisión, de manera que esta técnica de lo intangible mantenga lo máximo posible.

Entrevista por Francesc Prims y Gemma Guarch.