

Estados Alterados de Consciencia

2010-07-29 05:00:33



En términos generales, un estado alterado de consciencia puede definirse como un estado mental que puede ser reconocido subjetivamente por un individuo, o por un observador, como un estado diferente del estado normal del sujeto, ya sea por variaciones psicológicas o del estado de alerta propio de la vigilia. Es posible detectar los siguiente estados diferentes:

1.- El estado de consciencia “normal”: Es el estado de vigilia cotidiana caracterizado por la lógica, la racionalidad, la ley de causa y efecto, la intencionalidad y el sentimiento de que uno controla su propia actividad mental. El individuo es consciente de sí mismo en tanto que unidad experimental.

2.- El estado de sueño: Puede identificarse con el electroencefalograma. Presenta períodos de movimientos rápidos de los ojos y ausencia de ondas cerebrales lentas. Este estado se produce repetidamente durante la noche como parte del ciclo soñar-dormir.

3.- El estado de dormido: Igualmente puede identificarse con el electroencefalograma. Hay ausencia de movimientos rápidos de los ojos y aparición gradual de ondas cerebrales lentas. Cuando se despierta a alguien de este estado, lo que diga será muy diferente de lo que diría al ser despertado de un estado de sueño.

4.- El estado hipnagógico: Transcurre entre el estado de despierto y el sueño, al comienzo del ciclo dormir-soñar. Generalmente se caracteriza por una imaginería visual y algunas veces auditiva. Se diferencia de las formas de actividad mental que se dan durante el dormir y el soñar.

5.- El estado hipnopómpico: Tiene lugar entre el estado dormido y el despertar, al final del ciclo dormir-soñar. Puede existir imaginería visual y auditiva, parecida al estado anterior. Se supone que las intuiciones más valiosas nos llegan en ese estado.

6.- El estado hiperalerta: Se distingue por una vigilancia acrecentada y prolongada mientras se está despierto. Se puede inducir por medio de drogas que estimulan el cerebro (típico de los estudiantes que preparan exámenes), por medio de actividades que precisan una concentración intensa, como serían los deportes arriesgados (montañismo, carreras de autos, salto con paracaídas, etc), o en operaciones militares peligrosas.

7.- El estado letárgico: Presenta una actividad mental aburrida y perezosa. Se puede producir por fatiga, falta de sueño, deshidratación, desnutrición, baja de presión o de azúcar en la sangre, por drogas que disminuyen la actividad cerebral. También se origina por estados de ánimo depresivos.

8.- El estado de raptó: Se caracteriza por un sentimiento intenso y una gran emoción evaluada subjetivamente como estimulante y positiva. Se puede provocar mediante la excitación sexual; danzas

frenéticas; rituales de orgía, como el vuduísmo; rituales iniciáticos, como el de la pubertad en tribus primitivas; en actividades religiosas, como el “don de lenguas”, y por medio de ciertas drogas alucinógenas.

9.- El estado de histeria: Es producido por una emoción intensa evaluada subjetivamente como negativa y destructora. Puede ser originado por el pánico, la furia, el terror, el miedo a potencias demoníacas – temor de ser embrujado o poseído- por la actividad violenta de multitudes, como el linchamiento, la persecuciones frenéticas; por ansiedad psiconeurótica o por ciertas drogas.

10.- Estados de fragmentación: Hay una falta de integración entre segmentos importantes de la personalidad. Se habla entonces de psicosis, psiconeurosis, personalidad disgregada, disociación, personalidad múltiple, amnesia (sea esta parcial o del pasado total). Puede tratarse de trastornos temporales o de larga duración, provocados por ciertas drogas, traumas físicos o cerebrales, depresión endógena, algunos tipos de esquizofrenia, manipulación experimental (privación de sueño, hipnosis).

11.- Estados regresivos: Presentan una conducta inapropiada respecto a la edad cronológica del individuo y de su psicología habitual. Puede tratarse de estados temporales inducidos por drogas, hipnosis, Dianética – en la que se le pide al sujeto que “retroceda en el riel del tiempo” – o estados de larga duración como ocurriría con un sujeto que sufra de alguno de los varios tipos de demencia senil.

12.- Estados meditativos: Se caracterizan por una actividad mental mínima, ausencia de imaginería visual y presencia de ondas alfa continuas en el electroencefalograma. Pueden originarse por ausencia de estímulos externos, como la flotación en un tanque de agua, o por técnicas meditativas en el yoga o el budismo.

13.- Estados de trance: Hay ausencia de ondas alfa continuas en el electroencefalograma; hipersugestionabilidad, pero no pasividad; vigilancia y concentración de la atención en un estímulo único sin responder a otros, haciendo posible las sugerencias posthipnóticas. Estos estados pueden provocarse mediante la voz de un hipnotizador, por escuchar los latidos del propio corazón, cánticos, observación prolongada de un objeto en movimiento (metrónomo, estroboscopio), por rituales monotemáticos, prácticas mediumnísticas, ciertas danzas tribales, por una tortura continuada, el ritmo de una canción de cuna, cierta clase de música, la voz monocorde de un orador, etc. También puede ocurrir por el desempeño de algunas tareas demasiado monótonas, como manejar un trineo a través de la nieve por varias horas, observar una pantalla de radar, fijar la atención en la línea blanca de una autopista mientras se conduce.

14.- El estado de ensoñación: Aparecen movimientos rápidos de los ojos en el electroencefalograma, puede acompañar al estado de trance. Por lo general, lo provoca experimentalmente un hipnotizador que sugiere al sujeto para producirle el equivalente de un sueño.

15.- El estado de soñar despierto: Se producen pensamientos que se suceden rápidamente y que no tienen relación con el ambiente exterior. Puede ocurrir con ojos abiertos o cerrados. Con ojos cerrados pueden aparecer imágenes visuales acompañadas de movimientos rápidos de los globos oculares. Este estado puede ser originado por el aburrimiento, la soledad, la privación sensorial, el insomnio, las necesidades psicodinámicas, o períodos de fantasía que se presenten espontáneamente.

16.- Estado de examen interior: Es cuando hay percepción interna de las sensaciones corporales en los órganos, tejidos, músculos, etc. La consciencia sigue estando presente, pero a un nivel no reflexivo si es que no hay de parte del individuo un esfuerzo determinado para esa percepción, o si las sensaciones corporales no se encuentran intensificadas por el dolor, el hambre, etc.

17.- Estado de estupor: Hay una capacidad suspendida o muy reducida de percibir los estímulos. Es posible la actividad motora, pero su eficiencia está muy reducida; se puede utilizar el lenguaje de manera limitada y, a menudo, lo que se diga es carente de significado. Puede ser provocado por ciertos tipos de psicosis, por compuestos de opio o por dosis excesivas de alcohol.

18.- Estado de coma: Hay incapacidad total de percibir estímulos. Muy poca o ninguna actividad motora, sin utilización del lenguaje. Puede ser provocado por un estado agónico, agentes tóxicos, ataques epilépticos, traumas del cerebro, hipoglicemia, deficiencias glandulares.

19.- Estado de repaso de la memoria almacenada: Una experiencia pasada no se puede recordar sólo por la consciencia reflexiva de la persona. Sin embargo, los restos de los acontecimientos pasados (engramas) siempre existen en algún nivel de profundidad inconsciente. Pueden evocarse mediante el estímulo químico o eléctrico de la corteza cerebral, por hipnosis, por asociación libre en un tratamiento psicoanalítico o, aun, pueden surgir espontáneamente.

20.- Estados de consciencia expandida: Se presentan con un umbral sensorial reducido y un abandono de las maneras habituales de percepción externa e interna. Pueden producirse espontáneamente o ser provocados por hipnosis o sobreestímulos sensoriales. Frecuentemente, son el resultado del uso experimental de drogas y plantas psicodélicas. En este caso, se presentan estados progresivos en cuatro niveles diferentes:

a) A nivel sensorial, aparecen alteraciones de espacio, tiempo e imagen del propio cuerpo.

b) A nivel recolectivo-analítico, las nuevas ideas y pensamientos emergen relacionándose con la psicodinámica o concepción del mundo y del papel que desempeña el sujeto dentro de él.

c) A nivel simbólico, se presenta una identificación con los personajes históricos o legendarios, o con símbolos míticos y arquetípicos.

d) A nivel integral, al que llegan relativamente pocos individuos, existe una experiencia mística de la presencia de Dios (o del Yo Superior) o en la que el individuo tiene la impresión subjetiva de estar disolviéndose en un campo de energía a nivel universal: satori, samadhi, consciencia cósmica, unidad oceánica, experiencia-cumbre.

21.- Estado de liberación: Es el estado menos familiar en la sociedad occidental moderna y el más difícil de describir. Se le llama también "estado de despierto". A Gautama Sidharta, el líder religioso que se considera como paradigma del estado de liberación, se le llama Buda, que significa "el despierto". Esto quiere decir que la consciencia iluminada del Buda excedía la consciencia del hombre ordinario tal como el estado despierto excede en claridad e integridad al estado dormido. El hombre en estado de vigilia considera confusos y fragmentarios sus sueños, igual como lo hace el hombre liberado con su vida anterior.

Resulta difícil describir el contenido del estado de liberación. Incluso los místicos que afirman haberlo experimentado, raramente aseguran haber llegado a él por su propia voluntad o esfuerzo deliberado. En lo único en que todos concuerdan es en su naturaleza inefable: la imposibilidad de traducirlo en palabras. El estado de liberación no tiene comparación con las dimensiones de la vida ordinaria y no puede ser descrito sin distorsionarlo. Es el Gran Vacío, la Nada Divina, el Ser Incondicionado. Aldous Huxley lo llamó "la mente en toda su amplitud en la que se resuelven todas las contradicciones". Lao-tse lo llamó "Tao", Camino; es decir, la ruta que es su propio destino en lugar de ser el medio que lleva a algún otro destino.

El elemento común a todas las descripciones parece ser la idea de “flujo”. En estado de liberación, el intelecto despierto ya no intenta fraccionar la realidad cortándola en segmentos o solidificándola en una entidad. En lugar de ello, fluye con el proceso cósmico del que forma parte.

La noción de fluidez sugiere otra imagen para describir el estado de liberación. Es la de una sensación de hundimiento placentero en un algo misterioso parecido a la mente, sin sufrir las limitaciones espacio-temporales de la consciencia individual ordinaria. En la India ha sido corriente durante siglos describir el estado de liberación en términos de fusión. Atman, el alma individual, es descrita como liberada del inacabable ciclo de renacimientos mediante su reabsorción dentro de Brahman “como una gota de lluvia en el océano”. Aunque dejan en claro que no es que la gota desaparezca en el océano, sino que el océano entra en la gota ampliándola al infinito.

La difusión del uso de las drogas plantea inevitablemente la pregunta de hasta qué punto algunos o todos de los estados de consciencia de los que hemos hablado pueden ser provocados bioquímicamente. La respuesta es que casi todos ellos: por ejemplo, el estado hiperalerta con anfetaminas, el estado dormido con barbitúricos, el estado de sueño con derivados del opio, el estado de trance con pentotal sódico y el estado de consciencia expandida mediante compuestos que van desde la mezcalina hasta el ácido lisérgico. Sin embargo, ninguno de estos estados se produce solamente por la ingestión de drogas. Para la mayoría de las personas, en la generalidad de los casos, estos distintos tipos de consciencia han sido alcanzados sin el uso de drogas, como resultados de estímulos ambientales o internos.

Stanley Krippner

Traducido y extractado por Roberto Hernandez de Stanley Krippner.- “Psi and altered states : alternative explanations”

Fuente: <http://www.alcione.cl>