Sistemas COEX

Stanislav Grof

www.confiaenlamarea.com

Portada: Stanislav Grof - Alex Grey

Extracto del libro de Stanislav Grof
La Mente Holotrópica. Los niveles de la consciencia humana
Capítulo I

Editorial Kairós SA; N.º 1 edición (7 mayo 2010)

Sistemas COEX: La llave de nuestro destino

Otro descubrimiento importante de nuestra investigación es que los recuerdos de las experiencias emocionales y físicas no se hallan almacenados en el psiquismo de manera aislada y fragmentaria sino que configuran complejas constelaciones, a las que denominamos Sistemas COEX ("systems of condensed experience" [sistemas de experiencia condensada]). Cada sistema COEX contiene recuerdos cargados emocionalmente procedentes de diferentes períodos vitales unidos por el denominador común de compartir la misma cualidad emocional o la misma sensación física. Cada COEX, pues, contiene numerosos estratos, pero todos ellos se refieren a temas, sensaciones y cualidades emocionales muy concretos. En la mayor parte de los casos, los distintos estratos corresponden a los diferentes períodos de la vida de la persona.

Cada COEX se caracteriza por un tema propio. Una constelación COEX, por ejemplo, puede contener todos los recuerdos humillantes, degradantes o vergonzosos mientras que el denominador común de otro COEX puede ser el terror a las experiencias claustrofóbicas y contener experiencias de asfixia y sensaciones asociadas a la opresión. Otro motivo COEX muy frecuente es el rechazo y la deprivación emocional que nos lleva a desconfiar de los demás. Son también particularmente importantes los sistemas COEX que se refieren a experiencias que amenazaron nuestra vida o los recuerdos en los que nuestro bienestar físico se hallaba seriamente en peligro.

Sería demasiado sencillo extraer la conclusión precipitada de que todos los sistemas COEX contienen material doloroso, pero lo cierto, sin embargo, es que los sistemas COEX constelan también experiencias positivas, experiencias de paz, beatitud o éxtasis que contribuyen a modelar nuestro psiquismo.

En los primeros estadios de mi investigación yo creía que los sistemas COEX gobernaban fundamentalmente los aspectos del psiquismo conocidos como inconsciente individual. Al mismo tiempo, trabajaba con la premisa -aprendida durante mi época de formación psiquiátrica- de que el psiquismo es un producto exclusivo de la educación, es decir, del material biográfico que se halla almacenado en nuestra mente. Pero en la medida en que iba aumentando y enriqueciendo mi experiencia con los estados no ordinarios de conciencia comprendí que las raíces de los sistemas COEX se remontan mucho más atrás de lo que nunca hubiera imaginado.

Cada constelación COEX parece hallarse vinculada a un aspecto muy concreto de la experiencia del nacimiento. Como iremos viendo a lo largo de los siguientes capítulos, las experiencias del nacimiento, tan ricas y complejas en emociones y sensaciones físicas, contienen los temas fundamentales de todos los sistemas COEX concebibles. Por otra parte, los sistemas COEX pueden arraigar más allá de la experiencia perinatal y hundir sus raíces en la vida prenatal o en regiones transpersonales tales como las experiencias de vidas pasadas, los arquetipos del «inconsciente colectivo» y la identificación con otras formas de vida y procesos del universo. Mi experiencia y mi investigación me han llevado al convencimiento de que los sistemas COEX no sólo coordinan el funcionamiento de nuestro inconsciente individual, como creía anteriormente, sino que incluso pueden llegar a organizar todo nuestro psiquismo.

Los sistemas COEX afectan a toda nuestra vida emocional, influyendo en el modo en que nos percibimos a nosotros mismos, a los demás y al mundo que nos rodea. En este sentido, constituyen la fuerza dinámica que subyace a nuestros síntomas emocionales y psicosomáticos y son los responsables de las dificultades de relación con nosotros mismos y con los demás. Existe una constante interrelación entre los sistemas COEX de nuestro mundo interno y los acontecimientos del mundo externo. Los acontecimientos externos pueden reestimular los COEX que se hallan en nuestro interior y, al mismo tiempo, los sistemas COEX pueden contribuir a modelar nuestra percepción del mundo y, a través de ella, nuestra acción puede favorecer la aparición de situaciones externas que reflejen las pautas de nuestros sistemas COEX. Dicho de otro modo, nuestras percepciones pueden funcionar como un guión complejo mediante el cual recreamos temas fundamentales de nuestros sistemas COEX en el mundo externo.

Ejemplificaremos a continuación la función de los sistemas COEX en nuestra vida con la historia de un hombre, al que llamaremos Peter, un profesor de treinta y siete años de edad que había sido tratado sin éxito antes de someterse a terapia psicodélica en Praga. Su dramática experiencia, por otra parte sumamente ilustrativa, tiene que ver con una época oscura de la historia de la humanidad y, quizás por ello, pueda resultar un tanto desagradable para el lector. No obstante, la historia es sumamente interesante en el contexto de nuestro tema porque nos ayuda a comprender la dinámica de los sistemas COEX y nos abre la posibilidad de liberarnos emocionalmente de los sistemas que nos causan dolor y sufrimiento.

En la época en la que comenzamos las sesiones experienciales, Peter apenas si podía llevar a cabo las actividades propias de su vida cotidiana. Estaba obsesionado con la idea de encontrarse con un hombre de cierta apariencia física, preferiblemente vestido de negro. Quería hacerse amigo de ese hombre y expresarle su urgente necesidad de ser encerrado en una oscura celda y ser sometido a torturas físicas y psicológicas. Era incapaz de pensar en ninguna otra cosa y vagaba sin rumbo por la ciudad visitando parques públicos, urinarios, bares y estaciones de ferrocarril en busca del «hombre adecuado».

En varias ocasiones logró persuadir a algunos hombres para llevar a cabo su deseo, pero su especial habilidad para tropezar con personas con rasgos sádicos le llevó a ser robado, maltratado e incluso, en dos ocasiones, a punto de ser asesinado. Las pocas veces en las que había logrado realizar su deseo, la experiencia fue sumamente desalentadora pues se sentía muy atemorizado y a disgusto con las torturas que padecía. Peter sufría depresiones suicidas, impotencia sexual y eventuales ataques epilépticos.

A medida que nos sumergimos en su historia personal, fui descubriendo que sus problemas habían comenzado a aparecer mientras trabajaba en Alemania durante la Segunda Guerra Mundial, en donde fue obligado a realizar un trabajo esclavizante y sumamente peligroso. Durante esa época dos oficiales de las SS le forzaron a punta de pistola a realizar prácticas homosexuales. Cuando finalizó la guerra y Peter y su familia fueron liberados siguió, no obstante, buscando relaciones homosexuales en las que desempeñaba un papel pasivo, lo cual le condujo a fetichizar las ropas negras y la obsesión que hemos descrito.

En sus esfuerzos por solucionar el problema, Peter se sometió a quince sesiones consecutivas de terapia psicodélica. Durante este proceso salió a la luz un importante sistema

confiaenlamarea@gmail.com

COEX que nos proporcionó la clave para resolver definitivamente sus problemas. Como era de esperar, en los estratos más superficiales de este COEX nos encontramos con las experiencias traumáticas recientes.

Un estrato más profundo de este sistema COEX albergaba los recuerdos de la época del Tercer Reich. En las sesiones experienciales Peter revivió las terribles vejaciones a las que había sido sometido por los oficiales de las SS y pudo comenzar a advertir los complejos sentimientos relacionados con estos eventos. Asimismo revivió también otros recuerdos traumáticos de la guerra vinculados con la atmósfera opresiva de ese horrible período histórico. Revivió así ostentosos desfiles y manifestaciones militares, banderas con esvásticas, estandartes con ominosas águilas y escenas de campos de concentración, por nombrar sólo algunos de sus recuerdos.

Pero por debajo de este estrato, el sistema COEX contenía recuerdos profundamente sepultados en los que revivió las múltiples ocasiones en las que había sido castigado brutalmente por su padres, especialmente por un padre alcohólico que, cuando estaba ebrio, se convertía en una persona violenta y solía golpear a Peter con una larga fusta de cuero. Su madre también solía castigarle encerrándole en un sótano oscuro sin agua ni alimento durante varias horas. Peter no podía recordar otra ropa más que la de color negro. En ese momento descubrió la pauta de sus obsesiones y reconoció que sus deseos giraban en torno a todos los elementos de castigo que habían acompañado a esas experiencias infantiles.

Peter prosiguió con su exploración experiencial de este sistema COEX y llegó a revivir el trauma de su nacimiento. Entonces aparecieron vívidos recuerdos de esa época -que, una vez más, giraban en torno a la brutalidad física-. Esos recuerdos fueron revelando poco a poco y de manera espontánea las pautas y modelos básicos de todos los elementos sádicos que parecían haber gravitado sobre toda su vida y recordó espacios cerrados y oscuros, situaciones de confinamiento físico y torturas físicas y emocionales.

Pero a medida en que iba reviviendo el trauma del nacimiento, Peter comenzó también a liberarse de sus obsesiones. El hecho de haber localizado finalmente el origen fundamental de sus sistemas COEX claves parecía contribuir a desmantelarlos. Así fue como, después de liberarse de los síntomas, pudo comenzar a disfrutar de la vida.

Aunque el descubrimiento de la importancia psicológica de los traumas físicos ha agregado dimensiones importantes al amplio reino biográfico del psiquismo, este trabajo, no obstante, permanece confinado a un territorio aceptado y conocido por la psicología y la psiquiatría tradicional. Mi investigación -y la de muchos otros- acerca de los estados no ordinarios de conciencia me ha conducido, sin embargo, a territorios del psiquismo que la ciencia y la psicología occidental están sólo comenzando a explorar. Es por ello que la investigación sistemática y abierta de estos dominios puede tener consecuencias extraordinariamente importantes no sólo para la investigación psiquiátrica de la conciencia humana sino también para la filosofía de la ciencia y, lo que es más, para toda la cultura occidental.'

El viaje interior: Los dominios más profundos de la conciencia

El tiempo que las personas invierten en explorar su temprana infancia en estados no ordinarios de conciencia varía considerablemente. No obstante, si siguen trabajando, más tarde o más temprano terminan trascendiendo los dominios de la historia individual y penetrando en territorios completamente nuevos que, aunque ignorados por la psiquiatría académica occidental, no son completos desconocidos para la humanidad sino que, por el contrario, han sido valorados y estudiados sistemáticamente por las antiguas culturas preindustriales desde los mismos orígenes de la historia.

Cuando nos aventuramos más allá de los acontecimientos biográficos de la temprana infancia penetramos en un reino de la experiencia ligado al trauma del nacimiento biológico. En ese nuevo territorio experimentamos emociones y sensaciones físicas de tal intensidad que superan, con mucho, lo que consideramos humanamente posible. Ahí nos encontramos con emociones extremas y polares, una extraña combinación de vida y de muerte -dos aspectos no tan diferentes de la experiencia humana- en la que la sensación de peligro inminente va acompañada de una desesperada lucha por la supervivencia.

La mayor parte de las personas identifican esta experiencia con el trauma del nacimiento biológico. Es por ello que he calificado a este dominio del psiquismo con el nombre de reino perinatal. Este término es una palabra de origen grecolatino compuesta del prefijo *peri*, que significa «cerca», o «alrededor», y de la palabra *natalis*, «perteneciente al nacimiento». En la terminología médica, el término perinatal suele utilizarse con frecuencia para describir el proceso biológico que tiene lugar poco antes, durante e inmediatamente después del momento del nacimiento. No obstante, la medicina tradicional rechaza la posibilidad de que el niño tenga la capacidad de registrar en su memoria las experiencias que rodean a su nacimiento. Es por ello que la psiquiatría tradicional no utiliza este término y que mi empleo de él en el contexto de la conciencia -fruto de mis investigaciones al respecto- sea inusual.

La exploración de los estados no ordinarios de conciencia nos proporciona evidencia indiscutible de que los recuerdos de la experiencias perinatales permanecen realmente almacenados en nuestro psiquismo, a menudo en un nivel celular profundo. Existen personas sin el menor conocimiento intelectual de su nacimiento que han sido capaces de rememorar, con extraordinaria riqueza de detalles, acontecimientos ligados a esa época de su vida (como el uso de fórceps, un parto de nalgas o las primeras reacciones de su madre, por ejemplo) que fueron confirmados objetivamente, de manera reiterada, por los registros del hospital o por el recuerdo de los adultos que presenciaron el acontecimiento.

Las experiencias perinatales contienen ciertas emociones y sensaciones primitivas, tales como la ansiedad, la agresividad biológica, el dolor físico y el ahogo, por ejemplo, que se hallan típicamente asociadas con el proceso del nacimiento. Las personas que reviven la experiencia de su nacimiento también suelen recrear exactamente -con la postura y los movimientos de su cuerpo- la mecánica de su propio parto biológico. Este fenómeno se presenta tanto en aquellas personas que han estudiado u observado el proceso del nacimiento como en aquellas otras que lo ignoran todo al respecto. También pueden aparecer sobre la piel contusiones, hinchazones y otro tipo de fenómenos vasculares espontáneos

confiaenlamarea@gmail.com

en aquellos lugares en los que se aplicó el fórceps, en los que el canal del nacimiento presionó su cabeza o en los que el cordón umbilical estranguló su garganta, por- menores, por otra parte, que suelen ser corroborados por los informes médicos o las personas que asistieron al parto.

Pero las experiencias perinatales tempranas no se encuentran circunscritas al proceso del nacimiento, ya que los recuerdos perinatales más profundos también pueden proporcionarnos una puerta de acceso a lo que Jung denominaba inconsciente colectivo. Mientras estamos reviviendo el paso a través del canal del nacimiento también podemos identificamos con acontecimientos experimentados por personas pertenecientes a otros tiempos y otras culturas e, incluso, con el proceso del nacimiento experimentado por animales o figuras mitológicas. También podemos sentimos profundamente vinculados con quienes han sufrido abusos, cárcel, torturas o algún tipo de persecución. Es como si la conexión con la experiencia universal de la lucha del feto por nacer nos uniera, de una forma casi mística, con todos los seres que atraviesan, o han atravesado, circunstancias similares.

Los fenómenos perinatales manifiestan cuatro pautas experienciales diferentes a las que denomino Matrices Perinatales Básicas (MPB). Cada una de ellas está estrechamente relacionada con uno de los cuatro períodos consecutivos del parto biológico. En cada uno de estos estadios el niño atraviesa una serie de experiencias que se caracterizan por la presencia de emociones, sensaciones físicas e imágenes simbólicas concretas, lo cual supone la presencia de matrices psicoespirituales muy individualizadas que modelan nuestra experiencia vital.

Estas pautas también se reflejan en la psicopatología individual y social y en la religión, el arte, la filosofía, la política y todos los órdenes de la vida. De este modo, los estados no ordinarios de conciencia pueden permitimos acceder a esos moldes y ayudarnos a comprender con mucha mayor claridad las fuerzas que determinan nuestra vida.

La primera matriz, MPB I, a la que podemos llamar «Universo Amniótico», se refiere a las experiencias intrauterinas previas al comienzo del parto. La segunda matriz, MPB II, u «Opresión Cósmica, o Sin Salida», pertenece a las experiencias que tuvieron lugar entre el momento en que comienzan las contracciones y el momento en que tiene lugar la apertura del cuello de la matriz. La tercera matriz perinatal, MPB III, «Lucha por la Muerte y Renacimiento», está relacionada con la experiencia de atravesar el canal del nacimiento. La cuarta matriz, MPB IV, por último, tiene que ver con la experiencia de abandonar el cuerpo de la madre. Cada una de las distintas matrices perinatales tiene sus aspectos biológicos, psicológicos, arquetípicos y espirituales concretos.

En los próximos cuatro capítulos exploraremos el desarrollo natural de las matrices perinatales. Cada uno de ellos comienza con un relato personal que describe las experiencias propias de esa matriz, luego pasamos a estudiar los fundamentos biológicos de la experiencia, la forma en que se traduce en un determinado símbolo en el interior de nuestro psiquismo y la manera en que ese símbolo termina moldeando nuestra vida.

Deberíamos también advertir, por último, que el proceso de autoexploración no sigue necesariamente el orden secuencial natural del proceso del nacimiento sino que nuestro

propio radar interno va seleccionando el material perinatal de acuerdo a un orden muy individualizado. No obstante, por motivos de simplicidad expositiva, presentaremos los siguientes cuatro capítulos siguiendo el orden biológico natural.

confiaenlamarea@gmail.com