

I.- Chamanes y Chamanismo.

1.- ¿Qué es un chamán?

El Chamanismo es un fenómeno complejo y poco conocido realmente. Presenta un conjunto articulado de modos de actuar cuya comprensión es inicialmente difícil. Su origen es detectable en los grupos humanos incluso antes de que se desarrollara la escritura y se habitase en ciudades.

Las prácticas chamánicas son más que una aportación prehistórica o preliteraria a la curación de las enfermedades. Proporcionan una visión del mundo que hoy podemos calificar de "no ordinaria". Desde una perspectiva filosófica, permite una mejor comprensión formal del llamado pensamiento analógico. Esta forma del pensar es tan nuclear al chamanismo como el pensamiento lógico lo es al mundo científico.

El ser humano puede, probablemente, entenderse a sí mismo desde una perspectiva más amplia al conocer sus primeras respuestas frente al dolor, la enfermedad y la muerte. Este conocimiento puede contribuir al bienestar y la salud, en la medida en que proporciona un mejor entendimiento práctico y natural de la conexión de la persona con la totalidad de sí mismo, incluyendo su entorno, su ecosistema de referencia. El chamán es un superviviente, ha pasado de una manera o de otra por el dolor, la enfermedad y la muerte.

Una de las cuestiones que hacen del fenómeno chamánico un hecho admirable es su presencia generalizada entre todos los grupos que formaron nuestros antepasados. Sus prácticas, aunque se desarrollen en el momento actual, funcionan con elementos, referencias básicas, símbolos arcaicos y emociones, ya presentes desde el origen de la humanidad. Al estudiar la distribución geográfica de las practicas chamanicas es de resaltar la presencia de actividades análogas en los cinco continentes.

El mapa del mundo en que opera o trabaja el Chamán puede ser entendido desde lo que psicológicamente se llaman "estados modificados de conciencia". Tales estados, a los que se accede generalmente a través de un período de transición, a veces son identificados como trance o viaje. Evidentemente un estado modificado de conciencia es un período de transición entre dos estados habituales de conciencia. Pero además los estados modificados se desarrollan ordinariamente en tres períodos :

- 1)Transición al estado.
- 2)Estado modificado propiamente dicho.
- 3)Transición al estado habitual

En ellos entran no solo el sanador sino también la persona atendida y frecuentemente los demás participantes.

Para modificar el estado de conciencia existen muy diversas estrategias, la mayor parte de las cuales no incluyen la utilización de sustancias psicoactivas. A medida que se adquiere experiencia es mas fácil realizar la entrada en ellos. Lo mismo que ocurre al practicar técnicas de relajación.

A lo largo de la propia jornada se producen cambios naturales en el estado de conciencia .Durante el período del sueño se dan modificaciones de distintas características en el nivel de conciencia y en los contenidos de la misma. Una de las hipótesis para explicarlos es que suponen la

posibilidad de pasar desde la conciencia habitual a la del mundo de los sueños sin pasar por las fases relajantes del comienzo del dormir.

2.- Origen de la palabra chamán

El término chamán tiene un halo de misterioso y puede evocar realidades diversas e incluso contradictorias. Ello no es extraño porque nos refiere a algo de origen ancestral y la propia creación de la cultura nos ha distanciado de sus métodos, muchas veces arcaicos y extremos.

Ese conocimiento o sabiduría, en las lenguas Tungus, implica de una manera o de otra la maestría con los "espíritus", que a voluntad puede introducir en sí mismo, usando ese poder en su propio interés, particularmente para ayudar a otros que sufren a causa de espíritus.

En relación con el mundo actual se considera lo chamánico como algo que pertenece a zonas geográficas y a grupos alejados, marginales o fronterizos. Como algo conceptualmente difuso.

Para numerosos investigadores el chamán actúa en un área de la realidad que en muchas ocasiones es compartida por los místicos y los médicos. Incluye en su actividad lo que sería propio de un psiquiatra o psicoterapeuta prehistórico. Especialmente si se considera que "la psicoterapia es un camino para la expansión de la conciencia. Es una actividad en el desarrollo de nuestra vida con la cual nos ayudamos a nosotros mismos y a los otros, para despertar del estupor de la inconsciencia y la ignorancia conociendo quien nosotros somos realmente"

Existen numerosas definiciones:

- "Entre los siberianos y otros grupos de todo el mundo con creencias análogas, es la persona a quien se atribuyen poderes para curar a los enfermos y comunicarse con el mundo del más allá" (The New Encyclopedia Británica; 1989)
- "Curandero indígena que altera deliberadamente su conciencia a fin de obtener conocimiento y poder proveniente del mundo de los espíritus para ayudar y curar a los miembros de su tribu" (Krippner; 1988)
- Entre los Ojibway en Canadá " es la persona, hombre o mujer que experimenta, absorbe y comunica una especial forma de apoyo, de poder sanador" (Grim; 1983)
- "El que conoce las técnicas arcaicas del éxtasis" (Eliade)
- "Una persona a la que se le atribuyen poderes especiales para comunicarse con los espíritus e influir sobre ellos disociando su alma de su cuerpo. Los espíritus le ayudan a realizar sus tareas que incluyen descubrir la causa de las enfermedades, del hambre y de cualquier desgracia, y de prescribir una cura apropiada. Se les encuentra entre los siberianos y otros pueblos asiáticos; su actividad se desarrolla también entre otras muchas religiones y con otros nombres (The Cambridge Encyclopedia, 1990).
- "Una persona dispuesta a confrontar los más grandes miedos y sombras de la vida física". Y en función de los resultados : "Un curador que ha experimentado el mundo de las tinieblas y que ha

confrontado sin miedo su propia sombra tanto como lo diabólico de los otros y que puede con éxito trabajar con las fuerzas de la oscuridad y de la luz"

- "Un guía, un sanador, una fuente de conexión social, un mantenedor de los mitos del grupo y de su concepción del mundo" . Sirve también para referirse a alguien que está "hiperactivo, excitado o en movimiento", o que es "capaz de calentarse a sí mismo y practicar austeridades"

- "Técnico arquetípico de lo sagrado. Su profesión se desarrolla en el espacio que une la imaginación mítica y la conciencia ordinaria"

- "Persona de cualquier sexo que tiene un especial contacto con los espíritus (entendidos como fuerzas no fácilmente evidenciables) y capaz de usar su habilidad para actuar sobre aquellos que están afectados por esos mismos espíritus"

- "Gran mago y sacerdote de ciertos pueblos primitivos, en especial del Norte de Asia. Entre los más famosos se cuentan los chamanes de Siberia"

Hay tres elementos clave para definir como chamanes a quienes:

- Pueden voluntariamente entrar en estados alterados de conciencia.

- En esos estados se experimentan a sí mismos "viajando".

- Y utilizan esos viajes como un método para adquirir conocimiento o poder y para ayudar a la gente de su comunidad".

Para buscar grupos que actualmente presenten individuos que practican el chamanismo resulta preciso irse a los márgenes de lo que llamamos mundo civilizado. Por el hecho de encontrarse vinculado a grupos que muestran una estrecha relación con la naturaleza, hasta el punto en que cualquier amenaza sobre esta empobrece nuestra posible comprensión de sus manifestaciones concretas.

Las zonas del planeta por las que han pasado sucesivamente mayor número de civilizaciones y poseen una estructura social centralizada desde grandes núcleos urbanos son las que preservan en menor medida vestigios de actividades chamánicas. Estas, todavía pueden mantenerse entre los "inuit" (nombre que se dan a sí mismos los esquimales del extremo norte) o entre los "fueguinos" (primeros habitantes del extremo sur de América), entre los habitantes de las selvas africanas, asiáticas y americanas o lugares poco accesibles, como desiertos y montañas.

3.- Las fronteras del chamanismo:

En qué se distinguen los chamanes de otros "ayudadores" como sacerdotes, médicos, curanderos, magos, brujos y hechiceros?

La relación de ayuda es un fenómeno de gran interés, por cuanto revela características fundamentales de la visión del mundo tanto del que ayuda como del que es ayudado.

Así, según las características del que es ayudado, del que

ayuda y del asunto a tratar (sea problema o enfermedad), se recalca, alzaprima o destaca una parte de ese "mapa del mundo". El area de trabajo es definida por zonas donde parcialmente se superponen los respectivos "mapas".

Es un hecho científicamente aceptado en psicoterapia que uno de los factores de buen pronóstico en cuanto al tratamiento lo constituye el hecho de que su mundo de referencia básico, sus valores sean compartidos. (En los tratamientos quirúrgicos no es tan relevante, sin embargo las posibilidades por parte de los pacientes para elegir el hospital de una intervención también responden a criterios que el enfermo o su familia consideren más propios o apropiados según los valores que atribuyan al cirujano y su entorno).

La relación de ayuda en cualquier modo que quiera ser entendida será más operativa en la medida en que las creencias, tanto en la teoría como en la practica, sean co-participadas.

A) Sacerdote y chamán.

El chamán esta presente en las sociedades preagricolas de cazadores recolectores, su conocimiento se basa especialmente en su experiencia individual de primera mano. La tradición y el ritual tienen un peso más grande en el papel del sacerdote. Este desarrolla su actividad a partir de los grupos agrícolas de VIDA SEDENTARIA.

En la actividad chamánica, el estado modificado de conciencia es un medio imprescindible para el desarrollo de su actividad. El sacerdote no necesita modificar su estado de conciencia para actuar.

El sacerdote se encuentra enmarcado en grupos sociales más complejos. Forma parte de una estructura religiosa más jerarquizada, más centralizada. El entorno de las ciudades facilita y hace necesarias a causa de su crecimiento formas de comunicación más indirectas entre los ciudadanos. La distribución de la población y su organización se realiza según formas piramidales. Por el contrario, los grupos nómadas en cuyo seno florece el chamanismo son menos jerárquicos y las relaciones interpersonales son más directas, más "horizontales". El contexto chamánico es menos autoritario en cuanto la conducta individual, a ese nivel hay menos regulaciones formales de la moral particular.

Sin que deban de asumirse de manera rígida, sino mas bien como preferencias o características mas habituales algunos criterios básicos pueden ser orientadores.

Ver cuadro de diferencias.

	CHAMAN	SACERDOTE
TIPO DE VIDA	Nómada	Sedentario
MEDIO	Rural	Urbano
ANTIGUEDAD	Preagrícola	Agrícola
ANTIGUEDAD DE LA PRACTICA	Miles de años	Cientos de años
CALENDARIO	No importante	Importante
RITUAL SUJETO A CALENDARIO	Poco importante	Muy importante

IMPORTANCIA DEL RITUAL	Poco importante	Muy importante
JERARQUIA SOCIAL	Escasa	Relevante

Podemos considerar en cualquier manera, la existencia de figuras que desempeñan ambas funciones. Por ejemplo, el "marakame" (chamán huichol) es a la vez una cosa y otra, predominando la función chamánica o la sacerdotal según las circunstancias.

B) Chamán y médium

Ambos afirman tener relación, de alguna manera, con los "espíritus". En ambos se produce un cambio en el estado de conciencia, una modificación que puede ser buscada por ambos voluntariamente. En el caso del chamán el control de la relación con los espíritus es, en general, más enérgico; mientras que el médium actúa de un modo menos combativo y adaptado a lo que va elaborando en esos momentos. El chamán puede discutir con los espíritus y aparenta tener más poder que el médium. Trata a los "espíritus" que encuentra como a iguales.

Para Krippner (1980), entre los curadores es posible establecer una tipología con cinco grupos diferenciados:

- Chamanes
- Espiritistas
- Curadores esotéricos
- Curadores religiosos o rituales
- Curadores intuitivos

La actividad chamánica podría ser descrita parcialmente como una forma particular del mediumismo. Puede afirmarse también que el médium está presente en el mundo urbano y su trance es pasivo, mientras que el chamán usa la naturaleza, el mundo rural, como referencia y su trance o estado de conciencia chamánico es un fenómeno activo con mantenimiento generalmente del control.

Harner considera como esencial al chamanismo el estado de trance, que se describe como un "viaje" (estado de conciencia chamánico). Terminado el mismo, es capaz de recordarlo. El médium no recuerda necesariamente lo que hizo o pasó durante el trance.

Según estos criterios, al estudiar la forma de trabajo de E. Cayce se mostraría no solo como un médium y sino también, en ocasiones, como un chamán.

En sus estados de trance se distinguió por la utilización de la técnica llamada "canalización". Para que tenga lugar, se busca un estado de trance sin posesión. Cayce lo entendía como un poder, como una influencia que uno podía despertar en sí mismo. Insistió en lograr un trance sin posesión:

"No permitas que sea dirigido por una identidad que se proclama tu guía. ¿Por qué?, porque invocar al infinito es mucho más grande, mucho más satisfactorio, más válido para la experiencia del alma que ser dirigido o guiado por una entidad externa al yo, que -como el yo- pasa por un estado de transición o desarrollo"

El estado de trance sin posesión se practica por ejemplo, entre los Gnawas .Se alcanza en movimiento por lo que se califica de trance cinético. El trance cinético es una técnica de raíces

ancestrales, que influye sobre prácticamente todos los niveles de la persona, dotandola por su practica de nuevas formas y perspectivas de auto experiencia. Mediante la desinhibición es posible alcanzar estados de fusión con el entorno que se muestra como replica de nosotros mismos.

El estado de trance con posesión está presente en todas las culturas, tanto en Africa como en América, en Asia o Europa y Australia. Mientras se produce, la persona deja de ser propiamente ella misma. Queda alienada, convertida en alguien ajeno. En tales estados se da una disminución de la capacidad de autocontrol por parte del sujeto. Al mismo tiempo, está disminuida su capacidad de darse cuenta de lo externo. Como ejemplo, en los estados de trance del vudú caribeño .

C) El curandero y el chamán

El curandero se presenta como persona capaz de tratar enfermedades que son particularmente temidas por la gente y para las cuales la medicina no posee todavía los métodos terapéuticos más eficientes.

La actividad del curandero puede ser muy variada e inusual. Su conexión con los clientes no es tan próxima como la que tiene habitualmente el chamán. Se dan más en el medio rural que en el urbano.

El chamán podría ser considerado como un tipo de curandero, pero todos los curanderos no serían chamanes.

D) El mago y el chamán

Producir el sentimiento de lo extra-ordinario, romper con rutinas de la vida, intervenir sobre el espacio y el tiempo son atribuciones que comparten.

El mundo de lo mágico ha sido en ocasiones caracterizado por una intensificación de la actividad o por conocimiento concreto obtenidos a través de medios extraordinarios. Puede ser clasificado como objetivo, cuando sus resultados finales pueden de alguna manera cuantificarse. Y subjetivos cuando los resultados son imaginarios o no contrastables .

Para Nevill Drury, los chamanes son los curadores físicos y espirituales en las culturas aborígenes de todo el mundo. Los magos son su imagen en el espejo de las tradiciones culturales del mundo de hoy. Destaca los paralelos existentes entre el chamanismo y el ocultismo.

El mago que hoy conocemos a través de los medios de comunicación (TV, cine, circo, etc.) puede suscitar el mismo asombro que el chamán, y acaso pueda remontar hacia él sus orígenes. Sin embargo, carece de la proyección sanadora que es esencial al chamanismo.

E) El místico y el chamán

Los místicos pueden ser vistos como un "grupo informal" pero determinado de psicólogos. Repetidamente experimentan sobre sí mismos y observan los cambios mentales resultantes. Utilizan el canto, la música, la meditación y otros sistemas para trasladarse a particulares regiones de su mente. Y, lo que es más notable, parece existir un mundo de referencia en el que los puntos comunes

de estas tradiciones, superan con mucho a las diferencias. Estas, por otra parte, son mas superficiales que profundas o fundamentales"

El chamanismo es entendido por muchos investigadores, especialmente por los antropólogos como un fenómeno arcaico mágico-religioso en el cual la figura central se caracteriza por ser maestra en el arte del éxtasis.

4.- El Estado de Trance

El éxtasis es definido como un estado psicológico que se caracteriza por un sentimiento absorbente de admiración, de alegría de arrobamiento y a veces de enajenación.

Desde una perspectiva teológica hace referencia a un estado de unión con Dios o lo divino por medio de la contemplación y el amor vivido íntimamente. Y exteriormente por la suspensión mayor o menor de la actividad sensorial en relación con el mundo externo.

Esta desconexión puede alcanzarse de distintas formas .Por ejemplo en la llamada meditación del néctar del budismo tibetano. Durante la misma el meditador traslada toda su atención a una parte muy concreta del organismo ,la punta de la lengua. Según se va concentrando la atención en ella mas el practicante acaba sintiéndose inmerso en un profundo estado de dulzura. Intuitivamente a través de la propia practica experimentada los chamanes " bon" del tÍbet habían descubierto este método de focalizar la atención y modificar el nivel de conciencia. Hoy sabemos a partir de datos objetivos suministrados por el microscopio que precisamente en la parte anterior de este órgano se concentran las terminaciones sensoriales capaces de captar lo dulce mientras que las de lo salado, lo picante o lo amargo se distribuyen preferentemente por otras partes de la lengua.

La experiencia del extasis no implica ganancia o perdida de control. Otros estados descritos por los místicos como el conocimiento intuitivo si que implican incremento de control.

Para Edwars (1994) el extasis se presenta a diversos niveles en la persona:

- 1) Esta fundamentado en una experiencia fisiológica, física.
- 2) Es un estado emocional.
- 3) Proporciona un tipo especial de percepción a veces descrita como intuitiva.
- 4)Es un estado no ordinario de conciencia que da una especial dimensión a todo lo anterior.

El éxtasis puede ser clasificado según cuatro categorías no mutuamente excluyentes.

- Éxtasis místico y profético
- Éxtasis chamanico -
- Éxtasis Sexual
- Éxtasis producido por sustancias

El místico nos habla dela desbordante presencia actual de lo divino. Esta grandeza ha sido descrita de modo poético como en San Juan de la Cruz o en Ibn Arabi.Los místicos desde esas

experiencias de inmersión en lo divino pueden a veces anticipar visionariamente experiencias que están por venir. La actividad profética expande esa presencia desde el futuro para que el presente sea modificado y la gente se prepare.

El éxtasis sexual forma parte de la respuesta orgásmica. Durante ella se produce un estado modificado de conciencia en unas ocasiones fugaz y en otras de duración difícil de estimar. El tantrismo practicado desde el marco del yoga o del budismo pretende ampliar la conciencia utilizando el alerta y la focalización que produce la actividad sexual por medio de técnicas específicas. Durante el orgasmo se induce transitoriamente, un período con las características de un estado modificado de conciencia, con cambios en la percepción corporal, en la estimación del tiempo, y en otras variables psicológicas..

El éxtasis por sustancias puede presentar diferencias según las características de las mismas. El marco cultural, expectativas y modo de consumo pueden condicionar profundamente la experiencia y lo que pueda aprenderse a través de ella.

Harner piensa que el término trance se utiliza preferentemente entre los médicos, mientras que el término éxtasis es más teológico y humanista, pero que ambos tienen el mismo significado. Los momentos de entrada y salida en los mismos tendrían las características de una crisis. En el lenguaje coloquial también se llega a identificar el hecho de estar pasando un trance con estar en crisis. En el contexto tradicional chino crisis significa "peligro y oportunidad".

Los cambios profundos en la experiencia de la corporalidad se pueden presentar espontáneamente cuando se vive una situación próxima a la muerte. En ocasiones, es una vía utilizada por chamanes y magos deliberadamente. También pueden producirse a través de la música, la relajación, el uso de sustancias (por ejemplo ayahuasca, ciertos hongos) y otros muchos procedimientos. En la literatura internacional gran número de estos estados son descritos como OBE s (out of the body experiences = experiencias fuera del cuerpo, o "viajes"). Caracterizan al místico la intensificación de las emociones y el pensamiento global. Es más propio del chamán intensificar las acciones y utilizar el pensamiento concreto.

La producción de una experiencia directa, transformativa y personal que se da en el misticismo, está presente también, según Walsh, en el chamanismo. Ambas experiencias pueden no ser bien transmitidas y, con el paso del tiempo, perder fuerza, convirtiéndose en rituales vacíos y rutinarios. En su mejor sentido, el ritual, como el arte, es la culminación activa de una transformación simbólica de la experiencia.

Muchas técnicas de trance utilizan rituales a modo de "puertas" al comienzo y al final del trabajo. En este ámbito, los rituales pueden ir perdiendo presencia a medida que el sujeto aprende y se familiariza con los estados de trance.

Los rituales pueden servir para disminuir la angustia frente a lo desconocido o lo que desborda a un individuo. En el área cognitiva pueden incrementar la concentración de los participantes modificando la atención, en el área física facilitar la relajación y en el área emocional modular la ansiedad, el sentimiento de descontrol o la expresión de la rabia.

Desde el punto de vista clínico en las llamadas neurosis se afirma que la actividad obsesiva (pensamientos repetitivos) y compulsiva (acción que uno se ve impelido por sí mismo a hacer de forma reiterada) forman parte de mecanismos psicológicos que disminuyen la angustia y evitan la posibilidad de un trastorno más profundo. Los rituales vinculados al orden y la limpieza están especialmente presentes en las personas perfeccionistas son sistemas o mecanismos de defensa frente a la angustia. La no-realización de los mismos provoca malestar, mientras que su realización procura alivio.

El poder transformador de las crisis en general y de la muerte en particular es resaltado por místicos y chamanes.

5.- Las Metas del Chaman

Su actividad está orientada a curar, a sanar. Busca actuar siendo él mismo un remedio. Desarrolla una relación de ayuda. Al iniciar cualquier trabajo siempre tiene un propósito. La situación tiende a ser vivida como un reto dotada de un gran poder motivador, y al mismo tiempo una fuente de inspiración. Desde un punto de vista general sus tareas pueden consistir en:

- 1) Restaurar la salud .
- 2) Limpiar.
- 3) Purificar.
- 4) Reparar.
- 5) Mejorar las relaciones del individuo con su grupo y entorno.
- 6) Dar sentido a lo que está ocurriendo, explicándolo o reencuadrándolo de una manera significativa.

Este tipo de actividades pueden desarrollarse sobre problemas corporales, emocionales, cognitivos o sociales. Sin embargo, lo que diferencia específicamente al chamán de otros ayudadores es que utiliza estados modificados de conciencia. Es decir, modifica deliberadamente su atención con un propósito específico durante su trabajo. Mientras dura la tarea su entrega a la misma es prácticamente absoluta. La capacidad de mostrar atención selectiva puede llegar a ser absoluta.

El chamán, interviniendo sobre un cuerpo o sanando las relaciones interpersonales, hará continuas referencias al mundo del "espíritu" o estado chamánico de conciencia, en el cual se desarrolla su trabajo fundamental.

Sus intervenciones pueden entenderse desde una perspectiva de varios niveles, analógicamente. Así, por ejemplo, ocurre en la llamada "cabaña de sudar" ("swet-lodge" en inglés), también conocida como ceremonia de "temascal". En ella se pretende la purificación de una manera global: corporal, emocional y social.

En algunos lugares de Canadá como Thunder Bay (Ontario), siguiendo las tradiciones de la población ojibwe local esta técnica se utiliza en el tratamiento de los problemas con el alcohol y la heroína. Ambas sustancias pueden actuar de manera global psíquica-somática-social sobre la persona y por tanto es lógico pensar que los tratamientos integrales sean más eficientes.

Para mayor precisión hay que distinguir entre chamán y chamanismo. Todos los actos del chamán no son necesariamente actos chamánicos.

Y sujetos no chamanes pueden utilizar o desarrollar tareas basadas en tales técnicas.

Lo nuclear al chamanismo es la capacidad de entrar a voluntad en un estado modificado de conciencia (estado de conciencia chamánico: E.C.Ch.) con un propósito terapéutico, para buscar conocimiento, y terminado ese trance ser capaz de recordar lo que aconteció durante el mismo.

6.- Como llegar a ser Chaman

La propia enfermedad es en el chamanismo el camino para el conocimiento terapéutico.

Cualquier enfermedad y su curación pueden ser entendidas según cuatro momentos. El de la situación previa en la que se daban los antecedentes. El de la aparición y desarrollo del problema. El momento de la crisis. Y finalmente, la recuperación.

Una de las maneras de entender la formación del chamán es desarrollando paralelamente esos cuatro pasos.

En la fase de antecedentes pueden recogerse la aparición de experiencias inusuales o signos físicos extraños que dan singularidad a un individuo. También pueden existir períodos de reflexión solitaria. La búsqueda de respuestas en el aislamiento voluntario, ha sido una de las formas en que los seres humanos han iluminado o reencuadrado sus problemas y han mantenido una sabiduría que va más allá de lo cotidiano. Entre los indígenas de Norteamérica es conocida como "visión quest".

El planteamiento y desarrollo del problema es entendido como una llamada de los "espíritus", como una vocación especial, que constituiría la segunda fase. Estas podrían ser:

a) La llamada de alguna enfermedad. Es evidente que para aprender algo lo mejor es ponerse manos a la obra, practicarlo, vivirlo intensamente o sufrirlo. En este sentido una de las formas primordiales de aprender sobre un problema es haber pasado por él y haberlo superado. En el caso concreto de una enfermedad, haberla sobrepasado con éxito será una de las formas primarias de conocerla y saber como manejarla. Los ex-pacientes dejan de serlo para convertirse en expertos, en fuentes de información sobre un proceso que les ha llevado a formas inhabituales del vivir. El contacto con el dolor y la muerte constituye un modo poderoso de exposición al conocimiento o a la necesidad de saber acerca de situaciones críticas. El chamán ha sido definido también como "el curador herido", en el sentido de que las cicatrices son señales de su transformación en el camino del conocimiento para sanar.

El sicoanalista que pasa su propio psicoanálisis antes de empezar a trabajar representa otra manifestación de esta manera de aprender. La persona que forma parte de un grupo de autoayuda, comparte sus experiencias y constituye un ejemplo de ese conocimiento de primera mano puesto al servicio de los otros.

b) La llamada chamánica familiar. El hecho de tener modelos cercanos y accesibles a los que imitar facilita cualquier proceso de aprendizaje. La transmisión familiar será otra de las formas elementales de adquisición de conocimientos. El lugar donde habitualmente trabajan los chamanes es de

ordinario el lugar donde viven y donde está su familia o su grupo. Es un sistema tradicional para transmitir experiencia, sobre todo en tareas que incluyen especialización artesanal.

Esta vocación familiar puede seguir una línea femenina o masculina p.e. asiáticos y samoyedos siberianos.

c) Junto a las anteriores, deben incluirse también otro tipo de llamadas, que se atribuyen genéricamente a los "espíritus". Son señales, con valor profundo para un individuo concreto. Muchas veces esta llamada es sentida viniendo "desde arriba".

En el mundo del chamán los cielos y las montañas representan al mundo superior, más intelectual y espiritual. Lo que hay bajo el agua o bajo la tierra representa al mundo inferior, más físico.

El mundo medio entre ambos no es solamente el lugar donde se vive, sino también donde se sienten y se dan los estados ordinarios de conciencia. La llamada busca traducirse en hechos concretos capaces de modificar este mundo de lo cotidiano.

Esta llamada puede percibirse a través de los sueños, de sucesos extraordinarios o en medio de problemas individuales o grupales que precisan una solución radical.

Una llamada puede esperarse y no producirse. Así por ejemplo, el victorioso y popular en Estados Unidos, general Powell dijo al no presentar en Noviembre de 1995 su candidatura: "la carrera a la Presidencia requiere una llamada que yo no he escuchado todavía".

En numerosas culturas, brahmánica, balinesa, indo americana, etc., la montaña representa un lugar especial. En ella por analogía en contacto con lo superior en su estado mas original. Allí se pueden alcanzar visiones, conectar con realidades benéficas, conocerse mejor a sí mismo o encontrar remedios para distintos problemas. El poder creador que para el filósofo Antonio Escotado tienen el silencio, la observación, la contemplación parece estar aquí presente. El propio poder generador de la naturaleza es el que realiza la "llamada", al producir una "parada del tiempo" o una "rotura en las rutinas de la vida"

La retirada de la actividad previa se produce una vez que la persona ha asumido su implicación en el proceso de ayuda. Considera que puede ser "remedio" e "incuba" su futura actividad.

La emergencia del chamán formado representaría el momento en que la persona se ha convertido en un "ser de conocimiento". Alguien que ha ido, ha vuelto y está aquí como "remedio" después de una transformación profunda. El "espíritu" que descubrimos en las grandes peregrinaciones: Meca, Roma, Jerusalén, Santiago de Compostela, Guadalupe y tantos otros lugares, manifiesta de manera consistente en cada cultura una transformación personal, profunda y enriquecedora. Para significar su importancia, en algunos casos como en el mundo musulmán, se cambia el propio nombre o se le añade otro.

El conocimiento puede considerarse como una meta, como un valor en sí mismo. También puede considerarse que su valor adquiere sentido cuando se equilibra con el sentimiento. Por ejemplo el budismo practicado en Tailandia o Ceilán destaca que la persona desarrollada, la que está de vuelta, la que es sabia es ante todo considerada. Esta consideración es sin duda un valor intelectual. Una sutil distinción entre consideración y compasión marca la diferencia entre comprender y ayudar. La idea de la ayuda surge en la compasión que se cultiva en el budismo lamaísta tibetano. El sujeto

realizado en el sentido místico, al que le da lo mismo vivir o no, opta por lo primero a causa de la compasión que le inspiran los seres. En otros tipos de budismo, como el practicado en Tailandia, se da un valor superior a la consideración sobre la compasión. Ello implica dar más importancia a valores intelectuales (entender, considerar) que a valores emocionales (compadecerse).

Según los grupos humanos, su evolución a lo largo del tiempo y la reflexión que en ellos se da sobre la enfermedad, el proceso de transformarse en chamán puede presentar diferencias. Estas son siempre más superficiales que profundas, y más bien cuantitativas que cualitativas. Así por ejemplo, pueden distinguirse un mayor número de pasos o momentos significativos en este proceso de aprendizaje a propósito del chamanismo celta.

1.3.- ¿Que piensa de sí mismo?

La reflexión sistemática del chamán sobre sí mismo es un fenómeno tardío en el desarrollo de este tipo de práctica.

La actividad que caracteriza al chamán surge en su origen de un impulso no necesariamente reflexivo a la ayuda. Junto a ello, una progresiva experiencia acumulada le dará un sentido de la sabiduría y de los propios papeles a desarrollar. La propia vida y sus dificultades contribuyen a que el chamán no se dé excesiva importancia absoluta, aunque pueda tenerla de un modo relativo. Carece de importancia porque su fuerza enfrentada a la naturaleza es relativa y él lo sabe. Al mismo tiempo es capaz de conocer cosas que otros ignoran y cuya aplicación en tiempo de crisis puede ser muy necesaria.

Si afirmamos que el tamaño de un hombre puede medirse por el tamaño de las cosas que le encolerizan, el chamán es un gran hombre porque es capaz de confrontar a los espíritus, a las fuerzas de la naturaleza.

El conocimiento y la relación de ayuda le pueden permitir creerse un ser superior u orgulloso. Sin embargo, no darse importancia le permitirá actuar con más eficiencia e impecabilidad (Castañeda). En este sentido puede entenderse la definición que de sí misma y de su trabajo hace una mujer desde el ámbito del neochamanismo:

Los encuentros con la adversidad propia y ajena son un estímulo y educan su sensibilidad. Para Amber Wolfe curar es "curar-se". En este sentido, lo que podría ser la esencia del chamán, curar, es entendido como la capacidad de hacer o facilitar que los otros se curen. Se considera un "catalizador" (término utilizado en química para definir a la sustancia que facilita la producción de reacciones de transformación, y que sin su presencia serían más difíciles o lentas).

La confrontación con lo extremo y profundo, con la enfermedad, con el miedo y la muerte, con el tormento y el éxtasis son capaces de hacer del chamán un ser valiente y al mismo tiempo le ayudan a "perder la propia importancia". El narcisismo es un mal aliado de las personas de conocimiento. En la medida en que representa el no ser capaz de ver la realidad con los ojos y los sentimientos de los

otros. El sentido del humor es a veces un buen termómetro para ver si la persona está más allá de sí misma. El libro de Álvaro Estrada "Vida de Maria Sabina, la sabia de los hongos" (Ediciones Siglo XXI, 1977) nos revela muy ilustrativamente esta forma de ser y vivir.

De hecho, el orgullo, el miedo, el poder y la muerte son enemigos naturales del chamán. Y a la vez son retos que ha de superar hasta su última danza con la muerte.

Este trabajo es el resultado de un largo viaje, un viaje en el sentido chamánico: porque su objetivo es servir de puente entre el mundo desconocido de los chamanes y el de la gente civilizada, entre los chamanes muertos hace tiempo y los activos aún en la actualidad; entre lo cerrado de los archivos y una lectura abierta; entre lo viejo, representado en imágenes históricas y lo nuevo; entre pasado y presente. Y pretende servir de puente también entre culturas muy alejadas entre sí.



El chamanismo es entendido por muchos investigadores, especialmente por los antropólogos como un fenómeno arcaico mágico-religioso en el cual la figura central se caracteriza por ser maestra en el arte del éxtasis .

8.- Técnicas de Trance

El éxtasis es definido como un estado psicológico que se caracteriza por un sentimiento absorbente de admiración, de alegría de arrobamiento y a veces de enajenación.

Desde una perspectiva teológica hace referencia a un estado de unión con Dios o lo divino por medio de la contemplación y el amor vivido íntimamente. Y exteriormente por la suspensión mayor o menor de la actividad sensorial en relación con el mundo externo.

Esta desconexión puede alcanzarse de distintas formas. Por ejemplo en la llamada meditación del néctar del budismo tibetano. Durante la misma el meditador traslada toda su atención a una parte muy

concreta del organismo, la punta de la lengua.

Según se va concentrando la atención en ella mas el practicante acaba sintiéndose inmerso en un profundo estado de dulzura.

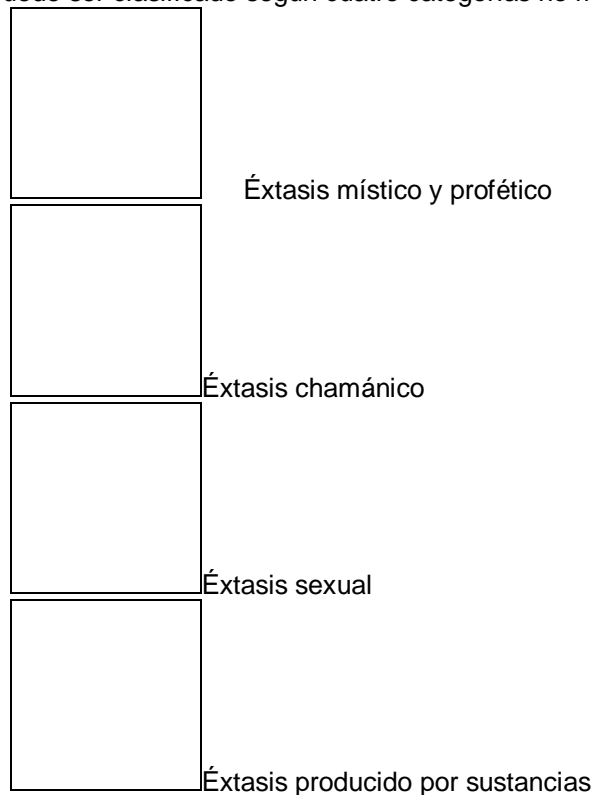
Intuitivamente a través de la propia practica experimentada los chamanes "bon" del Tíbet habían descubierto este método de focalizar la atención y modificar el nivel de consciencia.

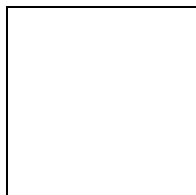
Hoy sabemos a partir de datos objetivos suministrados por el microscopio que precisamente en la parte anterior de este órgano se concentran las terminaciones sensoriales capaces de captar lo dulce mientras que las de lo salado, lo picante o lo amargo se distribuyen preferentemente por otras partes de la lengua.

La experiencia del éxtasis no implica ganancia o perdida de control. Otros estados descritos por los místicos como el conocimiento intuitivo si que implican incremento de control. Para Edwars (1994) el éxtasis se presenta a diversos niveles en la persona:

- Está fundamentado en una experiencia fisiológica, física.
- Es un estado emocional.
- Proporciona un tipo especial de percepción a veces descrita como intuitiva.
- Es un estado no ordinario de consciencia que da una especial dimensión a todo lo anterior.

El éxtasis puede ser clasificado según cuatro categorías no mutuamente excluyentes:





El místico nos habla de la desbordante presencia actual de lo divino. Esta grandeza ha sido descrita de modo poético como en San Juan de la Cruz o en Ibn Arabi.

Los místicos desde esas experiencias de inmersión en lo divino pueden a veces anticipar visionariamente experiencias que están por venir. La actividad profética expande esa presencia desde el futuro para que el presente sea modificado y la gente se prepare.

El éxtasis sexual forma parte de la respuesta orgásmica.

Durante ella se produce un estado modificado de conciencia en unas ocasiones fugaz y en otras de duración difícil de estimar.

El tantrismo practicado desde el marco del yoga o del budismo pretende ampliar la conciencia utilizando el alerta y la focalización que produce la actividad sexual por medio de técnicas específicas.

Durante el orgasmo se induce transitoriamente, un período con las características de un estado modificado de conciencia, con cambios en la percepción corporal, en la estimación del tiempo, y en otras variables psicológicas.

El éxtasis por sustancias puede presentar diferencias según las características de las mismas. El marco cultural, expectativas y modo de consumo pueden condicionar profundamente la experiencia y lo que pueda aprenderse a través de ella.

Harner piensa que el término trance se utiliza preferentemente entre los médicos, mientras que el término éxtasis es más teológico y humanista, pero que ambos tienen el mismo significado.

Los momentos de entrada y salida en los mismos tendrían las características de una crisis. En el lenguaje coloquial también se llega a identificar el hecho de estar pasando un trance con estar en crisis. En el contexto tradicional chino crisis significa "peligro y oportunidad".

Los cambios profundos en la experiencia de la corporalidad se pueden presentar espontáneamente cuando se vive una situación próxima a la muerte.

En ocasiones, es una vía utilizada por chamanes y magos deliberadamente.

También pueden producirse a través de la música, la relajación, el uso de sustancias (por ejemplo ayahuasca, ciertos hongos, y otros muchos procedimientos).

En la literatura internacional gran número de estos estados son descritos como OBEs (out of the body experiences = experiencias fuera del cuerpo, o "viajes").

(Ver Mapas de los Estados Modificados de Conciencia). Caracterizan al místico la intensificación de las emociones y el pensamiento global. Es más propio del chamán intensificar las acciones y utilizar el pensamiento concreto .

La producción de una experiencia directa, transformativa y personal que se da en el misticismo, está presente también, según Walsh, en el chamanismo. Ambas experiencias pueden no ser bien transmitidas y, con el

paso del tiempo, perder fuerza, convirtiéndose en rituales vacíos y rutinarios.

En su mejor sentido, el ritual, como el arte, es la culminación activa de una transformación simbólica de la experiencia.

Muchas técnicas de trance utilizan rituales a modo de "puertas" al comienzo y al final del trabajo. En este ámbito, los rituales pueden ir perdiendo presencia a medida que el sujeto aprende y se familiariza con los estados de trance.

Los rituales pueden servir para disminuir la angustia frente a lo desconocido o lo que desborda a un individuo. En el área cognitiva pueden incrementar la concentración de los participantes modificando la atención, en el área física facilitar la relajación y en el área emocional modular la ansiedad, el sentimiento de descontrol o la expresión de la rabia.

Desde el punto de vista clínico en las llamadas neurosis se afirma que la actividad obsesiva (pensamientos repetitivos) y compulsiva (acción que uno se ve impelido por sí mismo a hacer de forma reiterada) forman parte de mecanismos psicológicos que disminuyen la angustia y evitan la posibilidad de un trastorno más profundo. Los rituales vinculados al orden y la limpieza están especialmente presentes en las personas perfeccionistas son sistemas o mecanismos de defensa frente a la angustia. La no-realización de los mismos provoca malestar, mientras que su realización procura alivio.

El poder transformador de las crisis en general y de la muerte en particular es resaltado por místicos y chamanes.